

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Полтавський національний педагогічний університет імені
В.Г.Короленка
Кафедра теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та
масової фізичної культури**



**Ігровий масаж як засіб оздоровлення
дітей дошкільного та молодшого шкільного
віку у різних формах роботи з фізичного
виховання в режимі дня**

Розробники: Кириленко Л.Г., Голуб Л.О.

Полтава – 2013

ББК 74.102

Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. Методичні рекомендації – Полтава, , 2013. – 94 с.

Укладачі: доц. Кириленко Л.Г., ст. викладач Голуб Л.О.

Рецензенти: доц, к.м.н., зав. кафедрою фізичного виховання та здоров'я, спортивної медицини, фізичної реабілітації ВДНЗУ «УМСА» Бойко Д.М.
доц., к.п.н. зав.кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г.Короленка Свєртнєв О.А.

Посібник містить методичні рекомендації, що розкривають зміст, форми та сутність планування роботи з психофізичного розвитку дітей у дошкільному навчальному закладі.

У посібнику вихователь знайде цікавий практичний матеріал, що допоможе в організації та проведенні таких форм роботи, як загартувальні та оздоровчі заходи, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, гімнастика пробудження, дихальна гімнастика, психогімнастика, динамічні вправи, коригувальні вправи, різні види масажу та самомасажу, фітотерапія та аромотерапія.

Схвалено методичною комісією ПНПУ імені В.Г. Короленка за напрямом підготовки (спеціальністю) 6.010201 Фізичне виховання “ _____ ” _____ 20__ року

Голова

(доц. Бондаренко В.В.)

Передмова

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у нашій державі є людина, її життя і здоров'я.

У Законі України "Про дошкільну освіту" окреслені обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психічного та фізичного розвитку.

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти (Указ Президента України №374 від 17. 04. 2002 р.), є пропаганда та стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя. Близько 10 державних програм спрямовані на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді.

Концепція екологічної освіти України нині набуває чинності державного документа. Його пріоритетним напрямком є забезпечення гармонійного розвитку людини, необхідність з наймолодшого віку формувати в неї свідоме ставлення до власного здоров'я навколишнього середовища.

Виконуючи рішення державних документів, колектив ДНЗ має працювати над удосконаленням шляхів організації педагогічного процесу, визначенням ефективних методів та прийомів роботи з дітьми та батьками, ставлячи перед собою такі цілі:

- вивчення досягнень науки та передового педагогічного досвіду;
- апробація нових наукових розробок, варіативних програм, впровадження їх у практику роботи;
- розроблення та втілення нових організаційно-педагогічних нетрадиційних форм, методів виховання та навчання дошкільників (з урахуванням побажань батьків);
- організація раціонального предметного середовища для різних форм, видів рухової активності, створення сприятливих умов для позитивних емоційних та морально-вольових проявів дітей;
- залучення батьків до активної участі в навчально-оздоровчій роботі;
- розвиток психофізичного потенціалу дитини, підвищення її емоційного тону;
- розвиток кожної дитини за індивідуальною програмою оздоровлення організму;
- виховання інтересу до активної рухової діяльності;
- формування системи валеологічних знань, основ екологічної освіти.

Фізично здорова дитина - це здорова психіка, здорова духовність і достатній обсяг набутих із досвідом знань.

Оздоровче спрямування освітнього процесу та лікувально-профілактичні заходи складають зміст роботи ДНЗ.

**СИСТЕМА РОБОТИ
ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

Орієнтовні напрямки роботи ДНЗ зі сприяння здоров'ю дитини



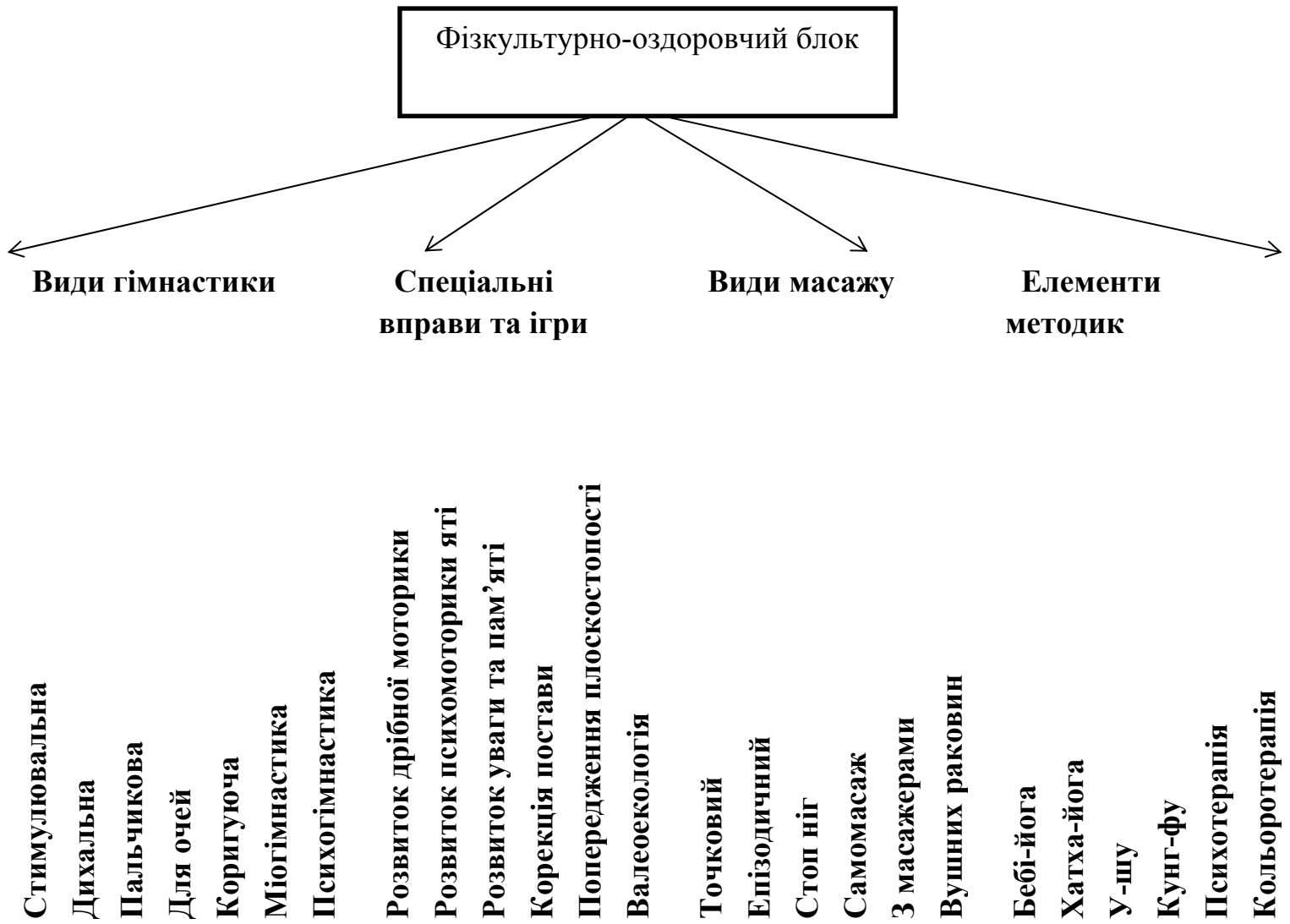
Особливості організації навчально-виховної роботи
(навчально-виховний блок)

№	Форми роботи	Особливості організації
1.	Заняття фізкультури	3 2-3 рази на тиждень, одне з них на спортивному майданчику
2.	Ранкова гімнастика	Упродовж року проводиться на свіжому повітрі. Комплекс містить 2-3 спеціальні вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості та 2 дихальні вправи для поліпшення дренажної функції легень і бронхів.
3.	Стимулювальна гімнастика	Щоденно перед заняттями у добре провітреному приміщенні. Комплекс складається з 5 вправ. Тривалість - 3 хв.
4.	Фізкультурна хвилинка	Щоденно. Комплекс складається з 4 вправ. Кожна повторюється 4-6 разів. Тривалість - 12 хв.
5.	Фізкультурні паузи	У перерві між заняттями 6-8 хв. (середній вік), 8-10 хв. (старший вік). Виняток Становить, коли наступне заняття фізкультура або музика.
6.	Фізкультурно-спортивні свята	2-3 рази на рік на свіжому повітрі. Тривалість - від 50 хв. до 1 год.
7.	Фізкультурні розваги	1-2 рази на місяць на свіжому повітрі, як змагання з однолітками. Тривалість 30-40 хв., включаючи елементи спортивного орієнтування.
8	Динамічні рухливі перерви	Тривалість 35-40 хв., з яких не менше 25 хв. відводиться на рухливу діяльність. Ігри та вправи мають розвивальний характер.
9.	День здоров'я	1 раз на місяць упродовж дня активна діяльність дітей на відкритому повітрі. Зміст визначає вихователь.
10.	Тиждень здоров'я (канікули)	2-3 рази на рік (останній тиждень кварталу).
11.	Самостійна рухова діяльність	Щоденно, під наглядом вихователя, на свіжому повітрі. Характер і тривалість залежать від Індивідуальних даних і потреб дітей.
12.	Гімнастика пробудження	Щоденно, після денного сну під легку класичну музику. Тривалість від 5-10 хв., 5 вправ по 4-6 разів кожна.
13.	Гурткова робота. Хореографія.	За бажанням батьків тричі на тиждень, 25-30 хв.

Орієнтовна система навчально-виховних заходів у режимі дня

Режимні моченій	Форми роботи	Ран. вік	Молодша група	Середня група
Ранок	Ранкова гімнастика	4-5 хв.	5-6 хв.	6-8 хв.
	Рухливі ігри	6-10 хв.	6-8 хв.	8-10 хв.
	Самостійна рухлива діяльність			
Заняття	Хореографія	-	25 хв.	30 хв.
	Фізкультхвилинки	-	1-2 хв.	1-2 хв.
	Комбіновані фізпаузи	-	6-8 хв.	7-8 хв.
Прогулянка	Динамічні перерви	-	15-20 хв.	20-25 хв.
	Рухливі ігри	4-5 хв.	6-8 хв.	8-10 хв.
	Спортивні вправи		8-10 хв.	10-15 хв.
	Самостійна рухлива діяльність			
	Індивідуальна робота	4-5 хв.	5-6 хв.	6-8 хв.
	Піший перехід (1 раз на тиждень)	-	15-20 хв.	20-25 хв.
2-га половина дня	Гімнастика пробудження	4-5 хв.	5-6 хв.	6-8 хв.
	Спортивна секція	-	-	-
	Індивідуальна робота	4-5 хв.	5-6 хв.	6-8 хв.
	Рухливі ігри	4-5 хв.	6-8 хв.	8-10 хв.

Фізкультурно-оздоровчий блок



Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи
(фізкультурно-оздоровчий блок)

№	Форми роботи	Особливості організації
1.	Оздоровчий біг	Двічі на тиждень, тривалість 3-7 хв., проводиться під часі ранкової гімнастики
2.	Стимулювальна гімнастика	5 вправ, тривалість 3 хв. перед заняттям, у добре провітрюваному приміщенні
3.	Гімнастика для очей	5-6 вправ, тривалість 5-10 хв., під час фізкультхвилиною та динамічних перерв
4.	Дихальна гімнастика	Впродовж дня на свіжому повітрі, у добре провітрюваному приміщенні
5.	Корекція постави і профілактика плоскостопості	Систематично включають у комплекс ранкової гімнастики 1-2 загально розвивальні вправи
6.	Точковий масаж	Тричі на день, 9 точок
7.	Самомасаж	Епізодичний, стоп ніг, за допомогою тетракону
8.	Доріжка "Здоров'я"	Після гімнастики пробудження. Тривалість поступово збільшується від 3 до 15 хвилин
9.	Масажер "Бігова доріжка"	Під час занять фізкультурою, у другій половині дня. Тривалість 2 хв.
10.	Тренування дрібної моторики	Щодня, впродовж дня, як спеціальне заняття і за бажанням дітей
11.	Пальчикова гімнастика	Щодня, тривалість 5-10 хв., як фізкультхвилинка на заняттях, у театралізованій діяльності, у вільний час
12.	Психологічне розвантаження: - психогімнастика - казкотерапія - сміхотерапія - музотерапія - аутотренінг - медитаційні вправи та ігри	Робота психолога (4 фази заняття, спецкурс). Упродовж дня, під час підготовки до сну. За призначенням та рекомендаціями психолога Упродовж дня, перед денним сном
13.	Вправи розвитку психомоторики на	Постійно, у повсякденному житті 5-6 вправ, повтор 4 рази
14.	Кольоротерапія	Для заспокоєння нервової системи, корекції зору, доцільно використовувати посібники зеленого кольору
15.	Ароматерапія	Використання трав'яних свічок. За 1 год до їжі або через 2 год після
16.	"Оздоровчі хвилинки" (валеологія)	У міру необхідності, залежно від виду та змісту заняття

Орієнтовна система фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня

Ранок	Ранкова гімнастика	10-20 хв.
	Оздоровчий біг	10-20 хв.
	Точковий масаж, масаж вушних раковин + кольоротерапія	10 хв.
Заняття	Стимулювальна гімнастика	3 хв.
	Фізкультхвилинка	1-2 хв.
	Фізкультпауза (психогімнастика)	5-10хв.
Прогулянка	Динамічна перерва (психомоторика)	15-40 хв.
	Стежина здоров'я (спортивне орієнтування)	15-35 хв.
	Корекція постави (плоскостопості)	5-20 хв.
	Гімнастика для очей	2-3 хв.
	Самостійна рухова діяльність	Від 10хв. до 40 хв.
Перед обідом	Фіто - і аромотерапія	до 10 хв.
	Пальчикова гімнастика	5-10 хв.
Перед денним сном	Точковий масаж	5-7 хв.
	Аутотренінг (казкотерапія)	5-10 хв.
	Медитація	3 хв.
Після сну	Гімнастика пробудження	10 хв.
	Ходіння (масаж стоп ніг)	3-5 хв.
	Дихальна гімнастика	3 хв.
	Фітотерапія	до 10 хв.
Друга половина дня	Розвиток дрібної моторики рук	до 30 хв.
	Самомасаж, з масажерами	15 хв.
	Міогімнастика (сміхо-, музотерапія)	До 20 хв.
	Індивідуальна робота з розвитку рухів	5-20 хв.

Комплекс лікувально-профілактичних заходів з оздоровлення дітей

Профілактичні

- Чітке дотримання санітарно-гігієнічного режиму в дитячих навчальних закладах.
- Корекція режиму дня і харчування дитини.
- Заходи щодо послаблення адаптаційного синдрому.
- Профілактика ГРЗ, грипу.
- Фізіотерапевтичні методи профілактики.
- Активний вплив на спосіб життя дитини шляхом цілеспрямованої санітарної освіти батьків і дітей.

Лікувально-оздоровчі

- Прогрівання лампою "Біотрон".
- Опромінення носоглотки (5-7 сеансів УФО).
- Кварцування.
- Фітотерапія:
 - інгаляції із застосуванням цілющих трав;
 - вживання відварів, водних настоїв лікарських трав;
 - полоскання рота і горла;
 - кисневий коктейль.
- Масаж загальний та грудної клітки.
- Вітолікотерапія, імуностимулятори.
- Дієтичне харчування.
- Оптимально збалансований раціон харчування.
- Вітамінні салати, сік із фруктів, коктейлі, кефір, йогурт.

Система зміцнення здоров'я дітей ДНЗ передбачає різноманітні форми та методи загартування. Загартування у повсякденному житті - це чітка організація теплового і повітряного режимів, регулярне як наскрізне, так і однорічне провітрювання кімнат, сталий режим прогулянок, гігієнічні процедури. У практику доцільно впроваджувати гімнастику пробудження за методикою М.Єфименка, циклічні бігові вправи в умовах перемінного теплового режиму, ходіння по водно-солевій доріжці, полоскання рота кип'яченою водою кімнатної температури з додаванням солі, миття рук до ліктя, сонячні ванни, купання під літнім душем, обливання стоп ніг, сон при відчинених кватирках (у теплі пори року).

Необхідними знаннями, вміннями та навичками свідомого ставлення до свого здоров'я і навколишнього природного середовища діти оволодівають у повсякденному житті та на заняттях. Педагоги можуть планувати навчально-виховну роботу за такими напрямками: цікава анатомія, особиста гігієна, природні умови збереження здоров'я, етноздоров'я, екологічне культура. В елементарній дослідній роботі дошкільники закріплюють раніше набуті знання.

Дошкільні навчальні заклади повинні працювати над створенням екологічного розвивального середовища. З урахуванням місцевого оточення варто розробити екологічні маршрути по території ДНЗ з різними об'єктами для спостережень. Діти ставитимуться до життя як до найціннішого дарунка.

У план роботи дитячих навчальних закладів щодо сприяння здоров'я дитини варто включити такі заходи.

- створення оптимального екологічного середовища в ДНЗ;
- створення спеціального кабінету психологічного розвантаження та релаксації;
- облаштування кабінету кольоротерапії, ароматерапії (аромолампи, ментоклари);

- будівництво власної котельної для незалежного обігріву плавального басейну (за програмою "Бізнес-план розвитку ДНЗ");
- опрацювання нових методичних рекомендацій, розробок щодо екологізації здоров'я, поглиблене ознайомлення з проектом "Екологія дитинства програмою "Екологічний дошкільний заклад" (м. Київ);
- впровадження в практику роботи дихальної гімнастики - спеціальні вправи за методикою Бутейка (на розвиток верхнього, середнього, нижнього дихання);
- робота груп ЛФК;
- введення гідроаеробіки, аерогімнастики, імунної гімнастики, логарифмічної гімнастики;
- проведення краєзнавчого туризму (спільно з батьками);
- паспортизація стану здоров'я кожної дитини та її індивідуальний щоденник здоров'я;
- ендоекологічне обстеження дітей;
- профілактика та очищення дитячого організму.

Особливості організації

загартувальних заходів

за допомогою природних чинників

Загартування - один із найважливіших заходів профілактики захворювань, зміцнення здоров'я дітей, комплекс методів цілеспрямованого підвищення функціональних резервів організму та його опірності до несприятливих фізичних факторів навколишнього середовища.

Важливою умовою загартування є послідовність і систематичність проведення різних процедур: до водних і сонячних ванн діти можуть переходити лише після того, як звикнуть до повітряних ванн. До обливання можна проходити тільки тоді, коли вони звикнуть до обтирання, а до купання - коли звикнуть до обливання.

Орієнтовний графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня

Ранній вік

7.30 - 8.00 - ранковий прийом (5 хв. рухливі ігри).

8.05 - 8.15 - миття обличчя та рук до ліктя.

8.15 - 8.20 - ранкова гімнастика.

8.45 - 8.55 - точковий масаж.

10.00 - 11.00 - прогулянка на свіжому повітрі (30-35 хв. динамічна перерва, 15-20 хв. фізичні вправи та ігри).

11.00 - 11.15 - прихід з прогулянки, аромотерапія, миття рук (1 підгрупа).

11.15 - 11.30 - прихід з прогулянки, аромотерапія, миття рук (2 підгрупа).

11.30 - 11.40 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.20 - 12.30 - точковий масаж, гра-медитація та казкотерапія.

15.00 - 15.30 - поступовий підйом (1 підгрупа).

15.30 - 16.00 - поступовий підйом (2 підгрупа).

16.30 - 16.50 - розвиток дрібної моторики, коригуюча гімнастика.

17.00 - 17.30 - вечірня прогулянка.

Молодша група

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі (6-8 хв. рухлива гра, самостійна рухова діяльність).

8.00 - 8.00 - ранкова гімнастика.

8.15 - 8.25 - миття рук до ліктя, обличчя.

8.45 - 8.55 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія та стимулювальна гімнастика (в добре провітреному приміщенні).

9.15 - 9.23 - фізкультпауза, фітотерапія.

10.00 - 11.40 - прогулянка на вулиці

10.30 - 11.20 - динамічна перерва 15-20 хв. (*рухова активність, 6-8 хв. - рухова гра, по групова індивідуальна робота з розвитку рухів 5 хв., самостійна рухова активність*) або піший перехід (*1 раз на тиждень*).

11.40 - 11.50 - повернення з прогулянки дітей першої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

11.50 - 12.00 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.00 - 12.15 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.35 - 12.40 - полоскання рота.

12.45 - 13.00 - точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 - гімнастика пробудження (*5-6 хв.*), масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, доріжка "Здоров'я" (*попередження плоскостопості*).

15.40 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики рук (*оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси*).

16.15 - 16.30 - полоскання рота.

16.30 - 17.30 - вечірня прогулянка.

Середня група

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі (*6-8 хв. - рухлива гри самостійна рухова діяльність*).

8.06 - 8.14 - ранкова гімнастика.

8.25 - 8.31 - миття рук до ліктя, обличчя.

8.45 - 8.55 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в добре провітреному приміщенні).

9.08 - 9.10 - фізкультхвилинка (*у разі потреби*).

9.20 - 9.28 - фізкультпауза (*між малорухливими заняттями*). Фіта чай.

10.30 - 11.50 - прогулянка на вулиці, динамічна перерва 20-25 х (*8-10 хв. - рухливі ігри, 10-15 хв. - фізичні вправи; 10 хв. - індивідуальні робота*) або піший перехід - 25 хв. (*1 раз на тиждень*).

11.50 - 12.00 - повернення з прогулянки. Помічник вихователя приводить першу підгрупу дітей (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.00 - 12.10 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.10 - 12.20 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей,

12.40 - 13.00 - полоскання горла йодосолевим розчином, точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.15 - гімнастика пробудження (*6-8 хв.*), масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, коригуюча доріжка.

15.30 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики (*оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси*).

16.45 - 16.50 - полоскання рота.

17.00 - 17.30 - вечірня прогулянка (*6-8 хв. рухлива гра*).

Старша група

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі (10-15 хв. - рухлива гра, самотійна рухова діяльність).

8.15 - 8.25 - ранкова гімнастика.

8.25 - 8.30 - миття рук до ліктя, обличчя.

8.50 - 9.00 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в добре провітреному приміщенні).

9.10 - 9.12 - фізкультхвилинка (у разі потреби),

9.25 - 9.35 - фізкультпауза (між малорухливими заняттями). Фіточай.

10.50 - 12.00 - прогулянка на вулиці, 8-12 хв. - рухливі ігри, 15-20 хв. фізичні вправи; 15 хв. - індивідуальна робота або піший перехід - 25-30 хв. (1 раз на тиждень).

12.00 - 12.10 - повернення з прогулянки. Помічник вихователя приводив першу підгрупу дітей (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.10 - 12.20 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.20 - 12.30 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.50 - 13.05 - полоскання горла йодосолевим розчином, точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 - гімнастика пробудження (8-10 хвилин), масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, коригуюча доріжка

15.40 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики (оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).

16.45 - 16.50 - полоскання рота.

17.00 - 17.30 - вечірня прогулянка (6-8 хв. рухлива гра).

Оздоровчі заходи

Стимулювальну гімнастику доцільно застосовувати перед початком першого заняття в добре провітряненому приміщенні. Вона складається з п'яти вправ, що стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до виконання навчальної діяльності. Крім трьох загальних вправ, треба виконувати одну вправу з віброгімнастики за А. Мишулиним щодо стимуляції розумової працездатності, а також одна вправа - самомасаж потилиці, яка поліпшує функціональний стан нервових центрів. Тривалість — 3 хвилини.

У дошкільних закладах вихователі вже давно й успішно практикують **фізкультхвилинки**. Для нетривалих гімнастичних комплексів, як правило, добирають прості, легкі для засвоєння дітьми рухи. Перетворити їх на справжню п'ятихвилинну розвагу допомагає будь-який сюжет. Дітям до вподоби вправи-імітації, вправи-пантоміми, вправи під словесний віршований супровід, що його чудово може доповнювати тиха, повільного чи середнього га темпу музика (відповідно до виду рухів).

Фізкультурні паузи - різновид малих форм активного відпочинку дітей. Проводять їх упродовж 5-10 хв. у перерві між заняттями. Виняток становить той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

У дитячих закладах здебільшого використовують комбіновані комплекси фізкультпауз. Вони складаються з вправ для розвитку просторової уяви, орієнтування, м'язів рук, ніг, зміцнення постави. Застосовують також спеціальні вправи для зняття напруги та розслаблення: точковий масаж мізинчика та вправи для пальців рук.

Гімнастику для очей проводять на заняттях, де переважає розумове навантаження або працюють дрібні м'язи кисті руки, під час фізкультхвилинок та динамічних перерв. Вправи складені у вигляді ігор та казок з урахуванням віку дітей. Вони корисні лише за умови правильного та систематичного їх виконання. Тривалість - від 5 до 10 хв. Діти виконують масаж заплющених повік за допомогою легких колових рухів пальців і піднімання та опускання очей, рухи "вліво-вправо", міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь, "ходіння очима по доріжках".

Для профілактики короткозорості доцільно використовувати спеціальну гімнастику для очей - **офтальмотренаж**. Тривалість - 2-3 хвилини. Комплекс складається з 5-6 вправ.

Дихальну гімнастику доцільно проводити на заняттях з фізкультури та під час фізкультхвилинок. Виконуючи спеціальні дихальні вправи, діти дихають лише носом. Після цих вправ виконують вправи на дренаж бронхів очищаючи від слизу та іншого патологічного вмісту (*прийом "вижимання" - стискання грудної клітки в ділянці нижніх ребер*).

Фізичні вправи на **формування постави та профілактику плоскостопості** систематично включають педагоги до комплексів ранкової гімнастики, занять з фізкультури. Рухливими іграми та розвагами охоплюють усіх дітей. За методикою активного пропагандиста здорового способу життя дошкільників О. Дубогай використовують вправи з мішечками солі (*вагою 300-400 в*). Діти мають потримати їх на голові сидячи, стоячи і пересуваючись. Ці вправи стимулюють уміння утримувати правильне положення тіла. Корисно самостійно виконувати вправи з мішечками на присідання, піднімання рук вгору, регуляцію дихання тощо. Також дуже корисно для формування правильної постави навчати дошкільників правил самоконтролю при видінні, стоянні, ходінні.

Масаж - це засіб терморегуляції, тактильний подразник, а також заспокійливий засіб для зняття втоми. У дитячих закладах доцільно використовувати такі види масажу:

- **Лікувально-профілактичний.** Його проводить медична сестра з відповідною спеціальною підготовкою за призначенням лікаря або за бажанням батьків. Здебільшого процедуру проводять з дітьми, котрі часто хворіють, а також двічі на рік для профілактики з дітьми кожної вікової групи. Курс лікування - 10 сеансів. Діти із незадовільним станом здоров'я в середньому проходять 2-3 курси лікувально-профілактичного масажу.

- **Точковий масаж** біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської використовують для всіх вікових груп. Цей метод дозволений у будь-якому віці, починаючи з раннього. Проводять тричі на день: вранці, в середині дня (*перед сном, коли діти роздягнені, щоб правильно визначити місце для масажу*), ввечері. Якщо в групі з'явилися хворі на грип або був контакт з таким хворим, кількість сеансів збільшують.

- **Масаж вушних раковин** за методикою А. Уманської використовують для загартування горла та порожнини рота, бо на вушних раковинах знаходяться рефлекторні зони мигдалків і порожнини рота. Масаж вушних раковин проводять уранці.

- **Епізодичний самомасаж** для поліпшення носового дихання, масаж очей, великих м'язів очей, масаж потилиці допомагає у роботі з дітьми. Точковий масаж, як і самомасаж, діє однаково заспокійливо і збуджувально. З поліпшенням кровообігу, обмінних процесів підвищується реактивність і стійкість всього організму до зовнішніх впливів.

- **Масаж стоп ніг.** Використовуються різні прийоми масажу: погладжування, розминання, розтирання стопи ніг, згинання та розгинання стопи, виконання колових рухів.

Ходіння по гумових килимках з шипами, по ребристій дошці, на якій розстелена фланелева серветка, змочена 10% розчином солі, дає чудовий ефект. Діти ходять, тупають

або підстрибують на "доріжці здоров'я". Тривалість процедури збільшується від 3 до 15 с. Потім малята почергово витирають стопи ніг об сухе махрове простирadlo, розстелене на підлозі. Пісок, гравій на дні ванночок також слугує для масажу стоп ніг.

Роботу на масажерах "Бігова доріжка" проводять з дітьми старшого дошкільного віку. При цьому збуджуються рефлекторні зон стоп протягом руху, що, в свою чергу, впливає на весь організм.

•**Масаж за допомогою тетракону** - спеціального пристосування, діти старшого дошкільного віку застосовують для масажу спини один одному, а також для самомасажу грудної клітини (за бажанням).

Тренування дрібної моторики. Для урізноманітнення вправ педагог добирають чимало цікавого ігрового обладнання та матеріалів: мозаїка ті конструктори різних видів, гра "Лабіринт". Батьки разом з дітьми виготовляють сюжетні килимки, панно з безліччю нашитих гудзиків, зміюк, гачків, липучок.

В основі діяльності психолога ДНЗ лежить забезпечення психологічного комфорту, душевного здоров'я, позитивних емоцій, індивідуальний підхід корекція негативних проявів психіки. Особливої уваги заслуговує проведення занять з вироблення у дітей механізмів психосаморегуляції, під час яких застосовують методику оздоровлення, розробленої на основі комплексно системи психосаморегуляції В. Антонова та Г. Вавер.

Психогімнастика допомагає зміцнювати психіку дитини, розвивати емоційно-вольову сферу, допомагає знімати напруження, емоційно-негативні переживання, сприяє руховій активності дітей. Елементи психогімнастики педагоги використовують під час занять та рухової активності дітей (за методикою М. Чистякової та Н. Самоукіної).

Психолог проводить курс спеціальних занять (*етюди, вправи та ігри*) спрямовані на корекцію різних порушень психіки дитини. Основний акцент робиться на навчання елементів техніки виразних рухів (*I фаза заняття*) на використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів (*II та III фази заняття*), на набуття навичок у саморозслабленні (*IV фаза заняття*).

Упродовж дня, під час підготовки до сну доцільно запровадити виконання вправ з метою психологічного розвантаження, використовуючи **казкотерапію, сміхотерапію, музтерапію, аутотренінг.**

Поступово в практику своєї роботи педагоги можуть вводити заняття розроблені О. Фурдик, з використанням "хатха-йоги", китайських оздоровчих систем, оздоровчого комплексу "бембі-йога", гімнастичного комплекс "у-шу", "кунг-фу". Такі заняття допоможуть дітям оволодіти саморегуляцією дихання, навчитися керувати своїм тілом і волею, емоціями, звільнитися від стресів та перенапруження.

Медитаційні вправи численні та різноманітні. В основі медитації лежить контроль над власною увагою, тому під час ігор-медитацій діти вчать ся певний проміжок часу зосереджувати увагу на якомусь предметі або процесі. Це важливо для самоорганізації та зібраності. Медитацією треба; займатися у будь-який зручний час, але не раніше, ніж через годину після їжі. Психологічні тренінги, якими є ігри-медитації, забезпечують стан врівноваженості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

Ігри-медитації бувають різні за характером і сюжетом. Доцільно використовувати вправи-медитації перед сном, із використанням свічки. Діти можуть сидіти на ліжечках, зосереджуючи свій погляд на полум'я свічки. Вона має бути білою, без прикрас. Вправа триває 1-2 хвилини.

Через розвиток **психомоторики** здійснюється індивідуальний підхід до навчання рухів. Виконуючи комплекс вправ на розвиток міміки, рухів і рухової фантазії, регулюють

психоемоційний стан, розвивають здібності дітей до руху Завдяки розвитку психомоторики, дитина розширює знання про себе, Пре схему власного тіла, вчиться долати страхи, які гальмують активність рухових дій.

Навички самострахування закладені в дитині ще від народження. Лише необхідно їх у подальшому розвивати і зміцнювати.

Найголовнішим у проведенні нетрадиційного оздоровлення треба вважати розпорядок дня з максимальним урахуванням потреб дітей у русі та «автоматичний контроль за станом здоров'я.

Завдяки тісній співпраці з дитячою поліклінікою, діти перебувають під наглядом спеціалістів, проходять комплексний медогляд, що дає можливість встановити групу здоров'я, краще здійснювати індивідуальний підхід щодо оздоровлення конкретної дитини, чітко проводити медичний контроль за розпитком малюків.

ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗИ

Перші ознаки втоми дітей п'ятого року життя проявляються через 7-9 хв., а в дітей - шестиліток – через 10-12 хв.

Малі форми активного відпочинку (фізкультхвилинка, фізкультпауза) допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній з активною розумовою діяльністю дітей та тривалим сидінням.

Згідно з методичними рекомендаціями, **фізкультхвилинка** проводиться під час навчальних занять упродовж 2-3 хвилин, а фізкультпауза - між заняттями і триває 5-10 хв. Комплекси вправ для малих форм активного; відпочинку потрібно змінювати кожні 2-3 тижні. Змінювати можна не весь комплекс, а лише окремі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів, що створює враження новизни, завдяки чому діти виконують вправи із задоволенням.

Узагальнюючи та систематизуючи дослідження Е. Вільчковського, Т.Дмитренка, Н. Ноткіної, Г. Лескової, сформулюємо основні вимоги до вибору вправ для фізкультхвилинки:

- вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників; бути простими, цікавими й доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;
- вправи мають бути знайомі дітям, щоб не витрачався час на їх пояснення та розучування;
- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;
- обов'язково треба добирати такі вправи, як потягування, випрямляння та вигинання хребта., на розпрямлення грудної клітки, що виконується з одночасними рухами рук угору і врізнобіч - вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять (вправи з випрямлянням ніг та тулуба, з нахилами й поворотами тулуба, розведенням плечей (рук) врізнобіч] підніманням голови);
- обов'язковими мають бути вправи високої інтенсивності: 10-12 при сідань, 30-40 с бігу на місці, 10-18 стрибків тощо;
- вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою занять, характером діяльності;
- остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження (повільне піднімання рук угору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Така робота з дошкільниками вимагає особливої уваги з боку педагогів. Потребує, зокрема, дозування та кількості вправ. Так, у середній і старшій групах доцільно подовжити тривалість фізкультхвилинки до 4-5 хв. за рахунок збільшення кількості фізичних вправ до 5-6 та їх дозування до 5-8 разів (якщо фізкультхвилинка складається лише із загальнорозвивальних вправ); кількість стрибків має становити не менше 18 з однією паузою.

За усталеними методиками вправи для фізкультхвилинок зазвичай виконуються а таких вихідних положень: сидючи за столом, стоячи за столом, біля столу. Але чому дітям не вийти з-за столів і не виконувати вправи, скажімо, на килимі? Це забезпечить їм простір і дасть змогу виконувати вправи з різних вихідних положень (лежачи на спині, боці, животі), що має велике значення для корекції хребта. Крім того, на килимі діти можуть виконувати ігрові вправи на розвиток гнучкості та рухливості хребта; прогинання та вигинання тулуба ("зла та лагідна кішечка"), повзання по підлозі з опорою на кисті рук та коліна, як "собачка", "черепашка", "жучок", "змія".

Мовно-рухові фізкультхвилинки, на нашу думку, треба доповнювати загально розвивальними вправами (2-4) з поворотами та нахилами тулуба в різні боки, прогинанням убік-назад (подивися на п'яточку ноги), нахилами голови назад, поєднувати з повзанням, бігом.

Від одноманітних динамічних напружень на заняттях з образотворчої діяльності та письма у дітей стомлюються м'язи рук. Тому будуть доречними вправи для п'ястей рук та пальчикові ігри, які не тільки знімуть втому, а і сприятимуть розвитку творчості в дітей.

На заняттях з образотворчого мистецтва тулуб дітей перебуває у зігнутому положенні. Саме тому пальчикові ігри мають поєднуватися із загально розвивальними вправами (3-4), інтенсивним потягуванням, випрямленням хребта, розпрямленням грудної клітки у поєднанні з рухами рук угору, в різні боки або руками "в замку" за спиною тощо. У свою чергу, дуже корисно поєднувати із загально розвивальними вправами гімнастику для очей.

У кінці кожної фізкультхвилинки доцільно запропонувати заспокійливу ходьбу і вправи на розслаблення та відновлення дихання,

Фізкультпаузи проводяться у спортивній залі, в груповій кімнаті протягом 5-10 хвилин.

До комплексу фізкультпауз зазвичай пропонують включати вправи з м'ячем, ходьбу по колоді, стрибки через скакалку тощо. Крім того, пропонуємо активно використовувати різні вправи з підлізанням, пролізанням, повзанням та повзанням, які сприяють розвиткові м'язів тулуба, гнучкості та рухливості хребта.

Фізкультурні паузи можуть бути комбінованими і складатися з комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор, уже знайомих дітям. Наприклад: спочатку виконують 6-7 вправ (дозування 5-8 разів залежно від піку дітей), а потім проводять гру великої або середньої рухливості (одне-два програвання). У кінці комплексу обов'язковими є вправи на розслаблення.

На повітрі 6-7 загальнорозвивальних вправ можна поєднати з двома трьома основними рухами: різними видами бігу (прямо, оббігаючи дерева долаючи перешкоди), ходьбою по колоді (по поваленому дереву, сніговому валу), підлізанням під дугою (в обруч, під мотузкою, під низькими гілками ми дерев тощо), метанням у ціль та на дальність. Загальнорозвивальні вправа у груповій кімнаті доцільно поєднувати з різними видами повзання, підлізання, перелізання; стрибками, вправами з м'ячем тощо.

Ігри малої та середньої рухливості можна поєднати з такими основними рухами (до трьох), як біг, стрибки; вправляння у рівновазі, підлізання, метання.

Гру великої рухливості можна поєднувати з грою середньої рухливості (хороводною) - на початку фізкультпаузи та грою малої рухливості наприкінці її. Ігри повторюють по 2-3 рази.

У комплексах фізкультпауз можна використовувати пантоміми, рухові шаради. При цьому діти не тільки охоче рухатимуться, але й фантазуватимуть, створюватимуть певні образи. Можна запропонувати малюкам самостійно придумати вправи імітаційного характеру й відтворити їх у міміці ті пантомімі. Наприклад, зобразити рухи тварини, іншопланетянина, ходу маленької дитини, дорослого, який поспішає на роботу.

У фізкультпаузі можна використовувати вправи "Пластик-шоу" (М. Єфименко), ритмічну гімнастику-аеробіку (С. Бочкова).

Наприкінці фізкультурної паузи фізичне навантаження треба зменшити, запропонувавши вихованцям вправи на розслаблення та відновлення дихання або ігри малої рухливості. Фізкультпауза має закінчуватися за 2-3: хвилини до початку наступного заняття, щоб діти могли заспокоїтись! вчасно до нього підготуватись.

Комплекси вправ для фізкультхвилинок

Ці цікаві фізкультхвилинки

Для Андрійка та Маринки,

А також рухливі вправи

Для Олега, Юлі, Слави.

Ще веселі жарти-ігри

Для Сашика, Галинки, Іри

Та кумедні ігри-танці

Руслану, Інноці, Тетяні.

Тож слова хутчіш вивчайте,

Грайте і відпочивайте.

Лебеді

Рухи виконуються у повільному темпі.

Лебеді летять -

Крильми махають...

З вихідного положення ноги на ширині плечей, руки опущені, виконати піднімання рук через сторони вгору, підводячись на носочки.

Плинуть над озером -

На воду позирають...

Розвести руки в сторони, виконати нахили тулуба вперед з прогинанням спини.

Свої тонкі шиї

Гордо вигинають...

Взяти руки "в замок" за спиною, плечі розправити, подивитися вгору.

Зграйкою тихесенько

На озеро сідають...

Взявши руки в боки і відвівши плечі трохи назад, повільно присісти.

Руки вгору, руки вниз

Руки вгору, руки вниз -

На сусіда не дивись.

Підняти прямі руки вгору, стати навшпиньки, прогнутись, опустити руки.

Раз - подивимось угору;

Підняти руки вгору, подивитися на них.

Два - нахилимось додоли.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкнетесь підлоги. Нахилитися вперед, не згинаючи коліна, торкнутися пальців ніг.

Щоб ногам роботу дати,

Будем низько присідати,

Раз-два, раз - два,

Будем низько присідати.

Заклавши руки за голову, присідати.

Вище руки підніміть,

Ширше в боки розведіть.

Підняти прямі руки вгору, розвести в боки.

Сплесніть, діти, раз і раз –

Сплеснути в долоні перед собою чотири рази.

За роботу! Все! Гарзд!

Сісти на місця.

Руки дужче обертаймо

Руки дужче обертаймо

Та нікого не чіпаймо.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті біля плечей. Робити широкі колові оберти ліктями вперед.

Повернімося ліворуч

І так само - вже праворуч.

В. п. - руки за спиною. Обертатися праворуч-ліворуч,

Нахилитися почнемо,

Ніби ягоди ми рвемо.

В. п. - руки за головою. Нахилитися вперед, торкаючись руками підлоги.

Будем дружно присідати

І мурашок розглядати.

В. п. - руки на поясі. Присідати на пальцях, тримаючи долоні на колінах.

Всім покажем залюбки,

Як летіли голубки.

В. п. - стопи разом, руки внизу. Підстрибувати на місці, плескаючи руками по боках.

На пальчики встанемо

На пальчики встанемо –

До хмарин дістанемо.

Один, два, один, два,

До хмарин дістанемо.

В. п. - ноги на ширині стопи, руки опущені. Підняти руки через боки вгору, стати навшпиньки, потягнутися.

Нахиліться стільки раз,

Скільки качечок у нас.

Один, два, три, чотири, п'ять –

Добре всім рахувать!

Нахилитися вперед, не згинаючи ніг, витягуючи шию.

Скільки покажу грибочків,

Стільки ви зробіть стрибочків.

Один, два, три, чотири, п'ять,

Час усім відпочивать!

В. п. - стопи разом, руки на поясі. Підстрибувати на місці на двох ногах. Повторити першу вправу, сісти на місця.

Наша Таня, ідучи...

Наша Таня, ідучи,

Загубила три ключі.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки біля пліч. Робити колові оберти (руками вперед-назад.

Не минули їх сороки –

Роздивлялись пильним оком.

В. п. - ноги на ширині плечей. Обертатися праворуч-ліворуч з одночасним рухом голови.

Повсідалися на танку:

Відпочинемо до танку!

В. п., - ноги на ширині плечей, руки за спиною. Присідати на носках, простягаючи руки вперед.

Тут сороки-білобоки

Гопи-скоки - крила в боки,

А музики грають,

І усі стрибають!

В. п. - о. с, руки за спиною. Перестрибувати на місці з ноги на ногу.

Таню, ключики візьми –

І на цвяшок почепи!

Опустити руки і підняти вгору; звівши голову, стати навшпиньки.

Один-два - руки вгору

Один-два - руки вгору,

Три-чотири - руки вниз,

Ми не знаємо про втому,

Сила в спорті - наш девіз!

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Піднімати прямі руки через сторони вгору.

Скільки раз я вдарю в бубон -

Обертатись стільки ж будем.

Один, два, три, чотири -

Обертаймося щосили.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за головою. Обертатися праворуч-ліворуч, розводячи руки в боки.

Ми сьогодні рахували,

Притомились, посідали.

Раз і два, і раз, і раз -

Присідаємо гаразд!

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Присідати на носках, сплескуючи в долоні над головою.

Ми всі вправи закінчили,

Хай і руки відпочинуть!

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгорі. Інтенсивно струшувати кистями рук над головою.

Зайченята

Забавлялися зайченята,

Встати, підняти руки вгору, потягнутися.

Виглядаючи маму і тата.

Руки на пояс, поворот вліво-вправо з присіданнями.

Ось так - лапку до лапки.

Поплескати у долоні,

Ось так - шапку до шапки.

Руки до голови - вгору.

Ось так - вусом потрусимо.

Похитати головою.

Так, так, так!

Пострибати.

Равлик

Он де равлик повзе,

Руки вниз. Почергово ліве і праве плече вперед.

Свою хатку везе.

Почергово ліве і праве плече назад.

Хатка в равлика чудна –

Руки до плечей. Звести і розвести лікті.

На спині вона.

Показати.

Коли равлик спочиває,

Руки до плечей. Лікті розвести.

Ріжки й ніжку в ній ховає

Звести лікті, "сховати" голову.

Рибки

Рибки весело плескали

В чистій свіженькій воді

Руки над столом, долонями вниз. Торкнутися кожним пальчиком до столу.

То зіжмуться, розіжмуться,

Стиснути в кулачки, розправити.

То заріються на дні

Хвилеподібні рухи кистями рук.

Тупотілка

Туп-туп-туп! Там і тут.

Потупотіти ногами в такт вірша.

До садочка діти йдуть.

Не біжать, не кричать,

Лиш ніжками тупотять.

"Потупотіти" вказівними пальчиками по столу.

Хто тихесенько іде,

Той ніколи не впаде.

"Потупотіти" долонями по столу.

А хто дуже побіжить,

Може носика набить.

Сонечко

Прилетіло сонечко

Поставити руки на стіл долонями від себе. Загинати почергово пальчики.

На мою долонечку –

Показати долоні, потягнути.

Крильця червоненькі,

Цяточки чорненькі.

Натиснути кожним пальчиком на стіл.

По всіх пальчиках ходило,

"Походити" пальчиками по столу.

З мізинчика полетіло

Показати мізинчики.

Лічилка

Будемо ми відпочивати.

Струснути кистями рук.

Нумо пальці рахувати.

Руки на столі долонями догори.

Один, два, три, чотири, п'ять.

Загинати пальці на правій руці. Потім - на лівій. Потім - на двох руках.

Вітер

Налетів з-за лісу вітер.

Помахати руками до себе.

Та сердитий і рвучкий.

Покрутив в садку нам квіти,

Кругові рухи кулачками.

Розгойдав усі гілки.

Руки вгору, похитати зі сторони в сторону.

У вікно, у двері грюкнув,

Поплескати в долоні.

Розстелив по хаті дим,

Показати пальчиками.

Впав на шлях і мчить на луки,

Руки покласти долонями вниз.

Я наввипередки з ним.

Постукати пальчиками по столу.

Ворона-Каркароно

-Де, Вороно-Каркароно, ти була?

Руки на поясі, а ноги переступають ніби в польці.

- Що, Вороно-Каркароно, принесла?

Рухи руками від грудей уперед-назад.

Покружляла, покружляла угорі,

Горобців порозганяла у дворі.

Імітація рухів.

Стріла півня розбишаку пісняка

Імітація зустрічі з півнем.

І чкурнула, дременула із двора.

Займають місця за партами.

** * **

Я намалюю зайчика для вас - раз.

Колові рухи руками.

Це у нього, бачите, голова — два.

Покласти руки на голову.

Це у нього вуха догори — три.

Руки до вух.

Це стирчить у нього хвостик сірий - чотири.

Повороти тулуба ліворуч-праворуч.

Це очиці весело горять - п'ять.

Руки до очей.

Ротик, зубки - морквинку їсть - шість,

Імітація жування моркви.

Шубка тепла, хутряна на нім - сім.

Плеснути у долоні.

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом, — вісім.

Стрибки на місці.

Ще навколо посаджу дерева - дев'ять.

"Садять дерева", притопують ямки.

І хай сонце сяє з піднебесся - десять.

Весела розминка

Раз, два, три, чотири,

Ходьба на місці.

Потягнулися і сіли.

Сісти на підлогу.

Повернулись ваш, вправо -

Сонце світить так яскраво!

Повороти тулуба, взявшись у боки.

Ось лягли ви на живіт,

Потім руки розвели,

Починаєте політ -

Літаками стали ви.

Розвести руки в сторони, добре прогнути спину. Витягуючи вперед то ліву то праву руку, нахилитися ліворуч, те саме - праворуч.

Піднялися всі швиденько -

І на місці біг легенький.

Пострибали, як зайчата,

Треба м'язи розробляти.

Підняли почергово ніжки,

Не втомилась анітрішки.

Всі присіли - підвелися,

Знов присіли - підвелися.

Усі рухи за текстам.

Руки в сторони розкиньте

І птахами в вись полиньте.

Розвести руки у сторони, потім підняти вгору й водночас стати на пальці

Розімніть гарненько пальці,

Витягнути руки вперед, кілька разів стиснути пальці в кулачки і розігнути.

Потанцюйте стильні танці.

Танцювальні рухи.

Боксери

Музичний супровід - у сучасних ритмах.

Мета: тренувати м'язи рук, вчити виконувати нескладні силові вправи вчити узгоджувати рухи рук і ніг.

Боксер виходить на ринг

В. п. - руки на поясі, ноги нарізно, 1-4 - чотири кроки вперед. 5-8 - чотири кроки назад. Повторити двічі.

Боксер показує м'язи

В. п. - руки на поясі, ноги разом. 1 - крок вправо, зігнута в лікті права рука виноситься вбік вгору, кулак стиснутий. 2 - повернутися у вихідне положення. 3-4 - те саме лівою рукою. По два рази в кожен бік.

Боксер ховає обличчя

В. п. - кулаки на поясі, ноги разом. Рахунок з проміжковим "і". 1-і - права зігнута в лікті рука виноситься вбік-вгору, права та ліва руки зустрічаються перед грудьми, голова нахилена до кулаків. 2-і - те саме, але з лівої руки. Повторити по два рази кожною рукою.

Боксер наносить удар

В. п. - ноги нарізно, руки на поясі. 1 - випад на праву ногу. 2 - ліва рука її стиснутим кулаком рвучко виноситься вперед. 3-4 - випад на ліву ногу, правою - удар. Повторити 4 рази.

Вітання переможця

В. п. - руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1 - крок правою ногою вбік, руки вгору, долоні розкриті. 2 - повернутися у в. п. 3-4 - те саме з кроком лівої ноги. Повторити по 2 рази в кожен бік.

Ручки-лапки

Під музику польки (темп помірний).

Мета: розвивати почуття ритму, вправляти м'язи рук та плечового пояса, вчити узгоджувати рухи рук та ніг, викликати позитивне ставлення до виконання образних рухів.

Плескаємо в долоньки

В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - руки вгору, сплеснути в долоні на головою. 2 - руки за спину, сплеснути в долоні. 3-4 - тричі сплеснути і долоні перед грудьми. Повторити 4 рази.

Киця показує лапки

В. п. - ноги разом, руки перед грудьми, мов лапки (кисті рук опущені). Повороти тулуба, ноги виконують пружинку. 1 - грайливо змахнувши кистями рук, поворот тулуба вправо. 2 - те саме вліво.

Сваримо кицю

В. п. - те саме. 1 - нахил тулуба вперед, вказівним пальцем правої руки грайливо посварити уявну тваринку. 2 - повернутися у в. п. 3-4 - те саме з лівої руки. Повторити 4 рази.

А у киці чисті лапки

В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - права рука протягується вперед долонею вгору. 2 - ліва рука вперед долонею вгору. 3 - права долонька повертається вниз. 4 - ліва долонька повертається вниз. 5 - ліва рука на поясі 6 - права рука на поясі. 7-8 - три притупування ногами. Повторити 4 рази.

Ручки танцюють

В. п. - ноги нарізно, зігнуті в ліктях руки розведені в сторони. 1-2 - легкий поворот вправо, струсити кистями рук. 3-4 - те саме вліво. Повторити двічі.

Діти кладуть собі на голови мішечки з сіллю.

Руки - вперед і рівенько сидіти.

Потім схрестити руки ось так:

Вправа "Ножиці".

Руки - на стіл, а пальці - в кулак.

Пальці стискаємо і розтискаємо,

Наче м'який пластилін розминаємо.

Сильно стиснути пальці на 2-3 с, потім розслабити кисті рук.

Будемо різні фігури ліпити

І з фізкультурою завжди дружити.

*Руки на плечі поклали швиденько,
Ліктями кола малюймо маленькі.
Виконати кілька колових рухів зігнутими в ліктях руками.*

Корисні рухи

*Довго слухали малята,
Час настав відпочивати.
Усі підводяться і стають біля робочих місць.*

*Руки - вгору, руки - вниз,
І легесенько прогнись.
Покрутились, повертілись,
На хвилинку зупинились.
Оберти ліворуч-праворуч.
Пострибали, пострибали,
Раз - присіли, другий - встали.
Стрибки і присідання.
Вдих глибокий - раз, два, три...
Вчитись знову почали.
Всі сідають на місця.*

Вправи для "ясної" голови

Вправа 1. Стоячи біля робочих місць, підняти руки вгору, потягнутися всім тілом, опустити руки. Легко погладити свою голову в напрямі від чола до потилиці, спочатку однією рукою, потім - другою (по 7-10 разів кожною).

Вправа 2. Стоячи біля робочого місця, повертати голову ліворуч-праворуч. Потім нахилитися вперед-назад. Дихання вільне. Повторити 4-5 разів.

Вправа 3. Потягнутися всім тілом, руки підняти якомога вище, потім опустити. Розгладити обличчя пальцями обох рук від носа до вух 5-7 разів.

Вправа 4. Погладити шию ззаду від вуха до вуха пальцями рук то правої, то лівої по чергово, і водночас повертаючи голову праворуч-ліворуч (6-7 разів). Розслабитися, дихаючи вільно.

На зарядку

*Квочка-мати по порядку
Курчат вивела на зарядку.
Всі за нею малюки
Роблять вправи ось такі:*

Вихователь разом з дітьми виконує вправи ранкової гімнастики.

Коли здорові

*Цвіт із липи ми зривали,
У торбиночки складали,
А зимою чай варили
І ніколи не хворіли.
Раз здорові всі малята,
То почнемо танцювати.
Декілька танцювальних вправ на місці.*

Олімпійці

*Силачі в нас є, штангісти
І боксери, й волейболісти.
Кожен ранок із квартири*

Чути: "Раз-два, три-чотири!"

Тож спортсменами щоб стати,

Зарядку треба полюбляти.

Декілька вправ ранкової гімнастики.

Вправи-імітації

Щоб город перекопати,

Що беруть до рук? (Лопату)

Нахили тулуба вперед-назад.

Потім у глибоку грядку

Висівають що? (Зернятко)

Нахили вперед, руками торкаючись підлоги.

Треба сонце і тепло,

Щоб зернятко... (Проросло)

Нахили ліворуч-праворуч з піднятими над головою почергово то правою, то лівою рукою.

Потім потягнутися ваш тулубом, піднявши руки вгору.

А чому рослина сходить?

Бо корінчики п'ють... (Воду)

Присідання, руки перед собою паралельно до підлоги.

А щоб добрим був врожай,

Ти зі мною пострибай.

Стрибки на місці на двох ногах.

Прокидаються квітки,

Розпускають пелюстки,

Вітерець дихнув легенько,

Пелюстки гойднув легенько

Сутеніє. І квітки

Закривають пелюстки,

Тихо засинають,

Голівками гойдають.

Їжачок

Їжачок ішов лісочком,

Вмить згорнувся він клубочком.

А лисичка походила

Їжачка того не з'їла.

Синички

Скік, скік!

Всі на гілки.

Розімнемо трішки спинки,

А тепер ще крилята,

Щоб могли швидко, літати.

Прошу я усіх сідати,

Будем далі працювати.

Оздоровчі заходи

Доцільно проводити ранковий комплекс з дітьми після сніданку в спальній кімнаті. Діти разом з вихователем сідають у коло. Посередині кола стоїть підставка, яка покрита тканиною для проведення кольоротерапії.

Кольоротерапія

Фахівці рекомендують використовувати колір по-різному, тобто "опромінювати" або "купатися" з ним, "одягатися", візуалізувати, "вдихати" чи медитувати з ним. Можна застосовувати "кольоровий пляж", експериментувати, грати з кольором (розфарбувати себе вигаданим пензликом). Можна використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла.

Надає відповідної чарівності та викликає цікавість використання різноколірних електричних лампочок.

Середня тривалість опромінення становить 5-15 хв., але для більшості кольорів (виняток червоний) час може збільшуватися до 30 хв.

Кольорове опромінення дуже сильно діє на шкіру.

Частіше використовується **зелений колір**. Це - єдиний колір, яким можна опромінюватися безмежно. Це колір збалансованості та гармонії заспокійливий, він позитивно діє на нервову систему, корисний для очей лікує застуду, головний біль. "Опромінюючи" дитячі серця, зелений колір заспокоює їх.

Кольоротерапію корисно поєднувати з повторенням формул самонавіювання, наприклад: "Я дивлюсь на зелений колір. Це колір природи. Він проходить крізь мою шкіру, доходячи до мого серця. Я насичуюся ним, Я буду здоровим та розумним, буду спокійно приймати незнайоме, гарно вчитися, пізнавати все нове, сміливо долати перешкоди".

Жовтий колір. Під час дихальних вправ "пропускають" промені жовтого кольору через шлунок, очищуючи його.

Синій - знімає напруження, допомагає при застудах, лікує очі, вуха легені, ніс. Нежить лікується синім, синьо-фіолетовим або синьо-зеленим кольором, "обмальовуючи" голову вигаданим пензликом у синє забарвлення.

Зелено-блакитний колір надає відчуття спокою, задоволення, безпеки

Ефективним виявляється застосування змішаних кольорів таких як **помаранчевий** (червоний та жовтий), **зелений** (синій та жовтий), **фіолетовий** (синій та червоний), бо вони поєднують лікувальні ефекти обох, доповнюючи один одного.

Проводячи кольоротерапію, одночасно можна займатися іншою справою. Так, привернути увагу дітей до пропонованого кольору можна лише на декілька хвилин.

Точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської

Кінчиком вказівного або середнього пальця легко натискати на зону і робити обертові рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти (3-4 оберти в кожную сторону).

Цей метод застосовують у будь-якому віці, починаючи з раннього.

Добре розім'явши всі ділянки та витраивши всього 3-4 хв, мобілізуємо захисні сили дитини.

Такий масаж краще робити вранці, ввечері та в середині дня, тобто через кожні шість годин.

Якщо при масажі в одній із зон дитина відчує біль, то це сигнал тривоги в організмі. Таку процедуру необхідно провадити кожні півгодини, поки біль не пройде.

Зони (за А. Уманською):

7 зона - у ділянці груднини, контролює кровотворення та органи грудної клітки. *Контрольна точка* знаходиться на три пальці

нижче ямочки, посередині груднини.

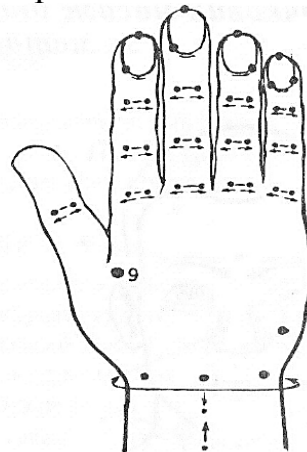
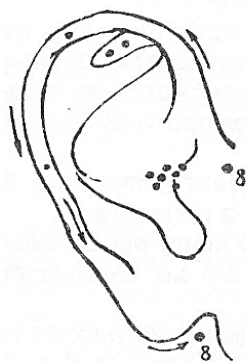
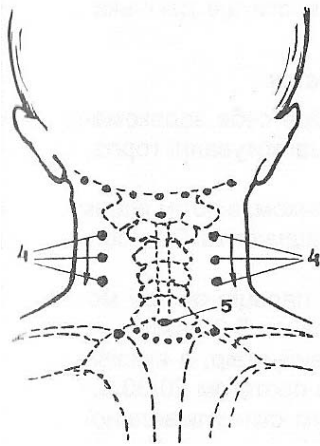
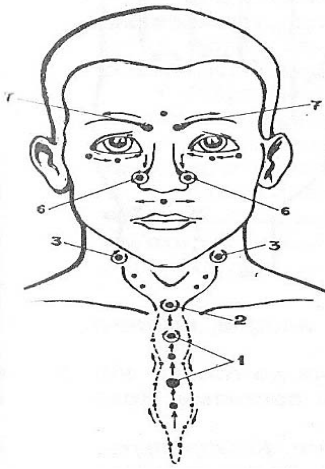
2 зона - у ділянці ямки на шиї.

3 зона - на передній поверхні шиї, місце припинення пульсації сонної артерії. Контролює активність руху крові, що надходить до голови. *Контрольний рух* - прогладжування шиї.

4 зона - задня поверхня шиї та частина потилиці. Контролює всі судинні реакції організму. *Контрольні рухи* - прогладжування задньої частини шиї та потилиці зверху донизу.

5 зона - у ділянці сьомого шийного хребця. Контролює стан хребцевого стовбура та бронхів. *Контрольна точка* - власне 7 шийний хребець.

6 зона - у ділянці носа. Контролює слизову ділянку носа та прилеглих пазух. Пов'язана з багатьма внутрішніми органами.



7 зона - у ділянці очей. Контролює пам'ять, настрій, інтелект. *Контрольна точка* - на перенісці, на початку брів.

8 зона - ділянка вуха та місце його кріплення до голови. Контролює органи слуху, пов'язана з багатьма внутрішніми органами. *Контрольні точки* — козелок, по краю вуха та під вухом.

9 зона - кисть. Пов'язана з багатьма органами. *Контрольна точка* кісному куті між великим та вказівним пальцями. Загальнотонізуюча, загально зміцнювальна та знімає набряк носоглотки.

Точковий масаж збільшує викид у кров та на поверхню слизових оболонок біологічно активних речовин, підвищуючи опірність організму.

Виконуючи масаж у ділянці вуха, можна провести ще декілька вправ

Масаж вушних раковин

Це вже друга методика А. Уманської, що добре себе зарекомендувала практиці. Цей масаж особливо корисний при загартуванні горла, порожнини рота. Він стимулює функцію наднирників.

- Швидко загнути вуха вперед спочатку мізинчиком, а потім іншими пальцями. Притисніть вушні раковини до голови потім відпустіть. Гнучкість сприяє загальному зміцненню здоров'я.

- Захопіть кінчиками великого та вказівного пальців обидві мочки вух потягніть їх з силою вниз, потім відпустіть. Повторити 5-6 разів.

- Ввести великий палець у зовнішній слуховий отвір, а вказівним при тиснути козельок. Здавлювати та повертати його протягом 20-30 с

Закінчується ранковий комплекс проведенням стимулювальної гімнастики в добре провітреному приміщенні на килимі (без взуття). Для цього діти піднімаються зі стільчиків та переходять в іншу кімнату.

Стимулювальна гімнастика

Ці вправи стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до розумової діяльності.

- Вправляння в підтягуванні.

- Вправи для м'язів шиї - нахили, повороти голови.

- Вправляння в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед забезпечують посилений приплив крові до голови).

- Віброгімнастика за А. Мішуліним рекомендується для стимулювання розумової діяльності. Різке опускання на п'яти з положення стоячи навшпиньки. Виконуючи ці вправи 4-5 разів, нормалізується тонус кров'яних судин головного мозку.

- Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Погладжувати, а потім розім'яти м'язи шиї та потилиці кінчиками 1-4 пальців обох рук, а також великого пальця, що масажує нижню частину шиї.

Гімнастика для очей

Як і всі м'язи нашого тіла, м'язи очей потрібно тренувати для успішної їх роботи. Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і систематичного їх виконання.

Тривалість їх від 5 до 10 хв. Щоб очі якомога менше стомлювалися, діти виконують такі вправи:

- масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;
- піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т. д.;
- міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;
- "ходіння" очима по доріжках.



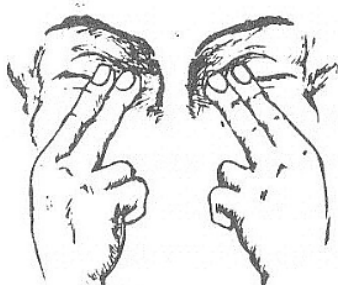
Міцно стулити повіки на три-п'ять секунд, а потім на три-п'ять секунд розплющити очі (6-8 разів).



1-2 хв. швидко кліпати очима.



Закрити очі та обережно масажувати повіки коловими рухами пальців у напрямку від носа, а потім у зворотному напрямку.



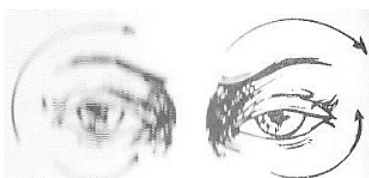
Обережно надавлювати трьома пальцями на закриті повіки 1-2 с (3-4 рази).



Дивитися в даль перед собою 2-3с, потім перевести погляд на кінчик носа на 3-8 с (6-8 разів)



Прикрити повіки. Очі підвести вгору, зробити ми колові рухи за годинниковою стрілкою, потім пре годинникової стрілки (6-8 разів).



Вправи для втомлених очей

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

1. Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.
2. Погладжування повік протягом 1 хв. кінчиками (подушечками) пальців.
3. Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.
4. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5 разів.
5. Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.
6. На шибку наклеїти чорний квадратик, що за розмірами відповідає клітинці шкільного зошита. Прикривши одне око рукою - 30 с дивитися на цей квадратик з відстані 30 см, а потім на 30 с переводити погляд у далину, за вікно, Вправу треба повторювати 2-3 рази в день по 4-5 хв. кожним оком.
7. Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

Масаж для очей

1. Постукування кінчиками пальців по голові.
2. Розчісування пальцями від чола до потилиці.
3. М'яке пощипування брів від перенісся до скронь.
4. Обертальні рухи до носа від зовнішніх куточків очей.
5. Розтерти долоні до відчуття тепла і прикласти їх до очей.
6. В. п. сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, а потім розплющити їх на 3-5 с (6-8 разів).
7. В. п. - сидячи. Швидко моргати впродовж 1-2 хв. (моргати під час читання).
8. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє повіко, через 1-2 с зняти пальці з повіки (3-4 рази).

Вправи для великих м'язів очей

Вправи виконувати стоячи, розслабившись. Дивитися вперед, повернувши голову в одному напрямку.

1. Глянути на стелю, потім, не рухаючи головою або тулубом, перевести очі на підлогу.
2. Рухати очима з боку в бік, спочатку дивлячись якомога далі вправо. Потім вліво, не рухаючи головою і тілом.
3. Глянути в правий верхній кут кімнати, потім у нижній лівий (10 разів). Потім зробити 10 разів рух очима з верхнього лівого в нижній правий кут кімнати.
4. Уявити собі дуже великий обруч. Обвести його очима 10 разів праворуч. Те саме зробити в іншому напрямку. Не рухати головою, а повертати лише очима.
5. Підняти вказівний палець правої руки на відстань близько 20 см до очей, потім перевести погляд з пальця на будь-який великий предмет (на свій вибір), що знаходиться на відстані 3 м і далі. Перевести погляд туди і назад 10 разів, потім відпочити 1 с і повторити вправу 2-3 рази.

Офтальмотренаж

Пугач. На рахунок 1-4 закрити очі, а на рахунок 5-6 широко розкрити їх і подивитися в далину (4-5 разів).

Мітли. Часто моргати, не напружуючи очей, на рахунок 1-5 (4-5 разів). Можна супроводжувати моргання промовлянням тексту:

Ви, мітли, втому зметіть,

Очі нам добре освіжіть.

Піжмурки. На дошці поставити маленькі іграшки або кольорові фішки. Діти заплющують очі. на рахунок: один, два, три, чотири. За цей час ведучи змінює розташування предметів на дошці. Розплющивши очі, діти намагаються визначити зміни, що відбулися (4-5 разів).

Далеко-близько. Діти дивляться у вікно. Вихователь називає спочатку предмет, що перебуває далеко, а через 2-3 секунди предмет, який розташований близько. Діти повинні швидко відшукати очима предмети, які називає ведучий (6-8 разів).

Піймай "зайчика". Вихователь включає ліхтарик і випускає "сонячного зайчика" на прогулянку. Діти, піймавши очима "зайчика", супроводжують його, не повертаючи голови 45 секунд.

Гімнастика для очних яблук

Цю гімнастику особливо цінують народи Далекого Сходу. Вона полягає в обертанні очних яблук в усі сторони і концентрації погляду на кінчику носа.

1.Переводити погляд вправо-вліво-вгору-вниз (2-3 рази).

2.Зробити очима латинську літеру V, щоразу затримуючи погляд на крайньому відхиленні.

3.30 разів швидко моргати.

4.Відпочивати, дивлячись у далечінь. Повторити весь комплекс - 3 рази на тиждень.

Корисна гімнастика для очей

Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і систематичного їх виконання. Тривалість від 5 до 10 хв., Щоб очі якомога менше втомлювалися, діти виконують такі вправи:

-масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;

-піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т д , міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;

- "ходіння" очима по доріжках (плакати з намальованими хвилястими лініями, лабіринтами).

Вправи для запобігання втоми очей

1.Сидячи за столом з мішечком солі на голові, щільно примружити очі на 3-5 с, потім відкрити на 3-5 с Повторити вправу 6-8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровообігу і розслабленню очей.

2.Сидячи на стільці з мішечком солі на голові, швидко поморгати протягом 1-2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3.Стоячи з мішечком солі на голові, дивитися прямо перед собою 2-3 с Підняти праву руку, зафіксувати перед обличчям на відстані 25-30 см від очей великий палець, перевести погляд на його кінчик і дивитися на нього протягом 3-5 с, рахуючи вголос. Опустити руку. Вправу повторити 10-12 разів. Вправа зменшує загальну втому, поліпшує працездатність очей на близькій відстані.

4.Сидячи з мішечком солі на голові, дивитися на кінчик пальця витягнутої вперед руки. Не відводячи погляду від пальця, повільно наближати його до обличчя, поки він не почне "двоїтися". Повторити вправу 6-8 разів.

Вправи для розвитку руки і пальців

1. Пальчикові вправи.

2. Веселі ігри для пальчиків.

3. Ігри і малювання мотузочкою.

4. Ігри з фантами.

5. Ігри з камінцями, гудзиками, сірниками, паличками.

6. Різні види графічних вправ (по клітинках, з'єднання крапочок, змальовування візерунків).

7. Цікаві кружечки.

Пальчикові вправи та ігри можуть займати різне місце в режимі дня дитини і виконувати неоднакову роль.

У ранньому віці ці ігри використовують як окремі заняття або як частину заняття і проводять індивідуально або з підгрупою дітей.

У дошкільному віці ці ігри доцільно проводити з дітьми саме перед заняттями з письма, малювання, аплікації або ліплення. Вони - ніби невеличка розминка, гімнастика перед важкою працею. А ще доцільно використовувати їх посеред заняття як фізкультхвилинку, щоб руки і пальці відпочили, розслабилися після напруженої роботи.

Ігри з сірниками, паличками, мотузками, фантами, камінцями і гудзиками можна проводити у вільний час як у групі, так і на прогулянці. Діти в них грають індивідуально, підгрупами, командами. На прогулянці можна проводити змагання, ігри-естафети з цими предметами.

Малювання мотузкою, долонею, пальчиком можуть проводитися як ціле заняття, як його частина, а також індивідуально з дітьми як розвага.

Аплікація, де рука виступає як лекало, орігамі можуть проводитися як заняття і як індивідуальна робота з самостійної художньої діяльності.

Різні види графічних диктантів проводять як частину заняття або як індивідуальну роботу у вільний час.

Театр "ручних тіней" і пальчикові вистави можна готувати з дітьми під час самостійної художньої діяльності. Малята можуть показувати їх як розваги своїм одноліткам або молодшим дітям.

Розвивати м'язи руки, пальців можна не лише спеціальними іграми і вправами, але: і в інших видах діяльності. Зокрема, це зображувальна діяльність (малювання, аплікація, ліплення), конструювання (особливо з паперу, орігамі), показ дітьми різних видів театрів, ігрова діяльність (особливо настільні та дидактичні ігри), ручна праця, музичне виховання (особливо гра на музичних інструментах). Важливу роль відіграють заняття з математики (дії з предметами, різні види графічних диктантів), заняття з підготовки руки дитини до письма, фізкультури, рухливі ігри та вправи. Добре сприяє розвитку дрібних м'язів робота з ниткою, макраме, плетінні, в'язання, викладання візерунків з насіння.

Хочеться конкретніше зупинитися на деяких заняттях, до рука використовується нетрадиційно: як лекало, як інструмент малювання.

Дуже цікавим для дітей є малювання пальцями. Особливо воно важливе в ясельній і молодшій групах. Під час цього виду діяльності діти безпосередньо знайомляться а фарбою, її властивостями, відчують, що вони малюють. Такі заняття привчають дітей до охайності, стриманості, розвивають естетичний смак. Тематика може бути різноманітною: "Кольорові кульки", "Осінні листочки", "Листопад", "Сукня для ляльки", "На дерева, на лужок тихо падає сніжок". У старшому віці можна пальцем малювати ягоди, квіти, дерева,

гусінь. А коли діти ознайомляться з цими прийомами, провести заняття "Намальована казка".

Цікавим для дітей є малювання долонею. Його проводять із старшими дошкільниками. Суть цього малювання полягає в тому, що фарбою намазують усю долоню, роблять відбиток на папері, а потім домальовують різні деталі. Тематика таких занять може бути орієнтовно такою: "Сонечко", "Метелики на лужку", "Дикі лебеді", "Весняні квіти", "Світ комах" та інші. Такі заняття розвивають творчість дітей, уяву, фантазію, дають можливість самостійно створювати художні образи.

Незвичайним для дітей є заняття, де руку використовують як лекало. Це можуть бути заняття з аплікації, конструювання з паперу, з ручної праці, а також комбіновані заняття з малювання і аплікації. За допомогою долоні діти можуть робити фартушок для ляльки, альбом, де аркуші будуть у формі долоні руки, робити "хлоп'ят з пальчиків", де тіло - рука, а голівку одяг домальовують. Можна провести комбіноване заняття з малювання і аплікації "Жива картина".

Цікавим для дітей буде і такий вид театру, як театр "ручних тіней". Сцена тут - біла стіна, підсвічена лампою з абажуром або свічкою. З допомогою рук вихователь, а за ним і діти можуть створювати образи собаки, kota, корови, птаха, змії, зайчика тощо. Коли діти навчаться показувати різних тварин, можна придумати і показати цілу казку. Цей вид роботи використовують у старшому дошкільному віці. Театр "ручних тіней" сприяє розвитку творчих здібностей дітей, вчить їх бути артистичними, допомагає розвивати мовлення.

Цікавим видом роботи є показ пальчикових вистав. Він трохи нагадує театр "ручних тіней", але тут просто створюють образи пальчиків, і ці вистави показують удень. Діти теж придумують пальчикові фігури. Може бути кілька варіантів показу таких вистав:

1.Кожна дитина показує окремий персонаж протягом усієї вистави. Тоді руку можна доповнити деталями (*дзьоб для пташки, очі для kota, вуса та інше*).

2.Кілька дітей показують виставу. Одна дитина виконує кілька ролей і протягом усієї вистави за допомогою рук змінює образи. У таких виставах кілька дітей можуть показувати один образ. Наприклад, гусак: одна дитина двома долонями імітує крила, а друга - однією рукою показує шию гусаку. Або стонога: на руку однієї дитини багато дітей кладуть свої долоні пальцями вниз. Такі вистави привчають дітей розподіляти ролі, узгоджувати свої дії з діями інших.

Пальчикові вправи

Різноманітні ігрові вправи проводяться протягом дня: вони обов'язкові на заняттях (на початку або в середині заняття - як фізкультхвилинки), під час індивідуальної та групової роботи, а також перед обідом після того, як діти помили руки після прогулянки»

Ці вправи допомагатимуть не лише формувати тонкі рухи пальців обох рук, готувати руку до письма, а й розвивати зорову та слухову увагу, виховувати працездатність, терплячість.



Потягусі

1. Зімкнути пальці в замок.
2. Розвернути руки і витягнути їх уперед.
3. Розслабити руки.



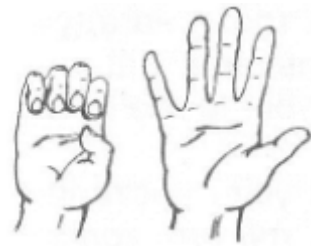
Розминка

1. Пальцями однієї руки почергово розминати ділянки між пальцями другої.
2. Те саме зробити другою рукою.



Кицька

1. Різко зігнути напружені пальці, як розлючена кицька, яка випускає кігті і шипить: "Ш-ш-ш!"
2. Плавна розпрямили пальці і задоволено промуркотіти: «Мур-р!»



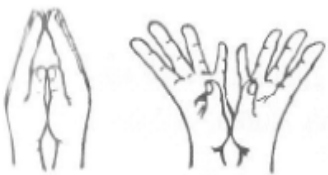
Рахівничка

1. Руки витягнути перед собою, пальці напружені.
2. Почергово згинати пальці, починаючи з великого, і рахувати: "Один, два, три..."
3. Розгинати, рахуючи у зворотному порядку.
4. Те саме зробити, починаючи з мізинця.
5. Розслабити руки.



Тюльпан

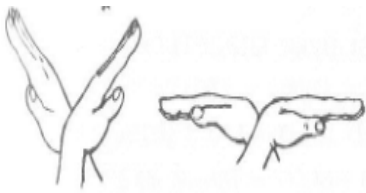
1. Зімкнути долоні у форму бутона тюльпана.
2. Повільно розправляти напружені пальці.
3. Закінчити різким розкриттям пелюсток тюльпана і розслабити руки.



Метелик

1. Скласти напружені кисті рук разом зворотним боком.
2. Швидкими різкими рухами махати ними, як метелик крилами.





Птах

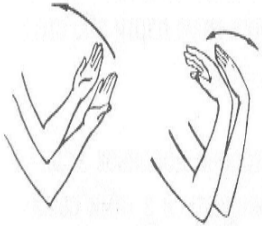
1. Скласти кисті рук разом зворотним боком.
2. Повільними плавними рухами махати розслабленими руками, як птах крилами.



Гребінець

Пальці зімкнені в замок. Кінці пальців правої руки натискають на верхню частину тильної сторони долоні лівої руки, пригинаючи її так, як показано на малюнку, а пальці лівої встають, як гребінець півня.

Віяло

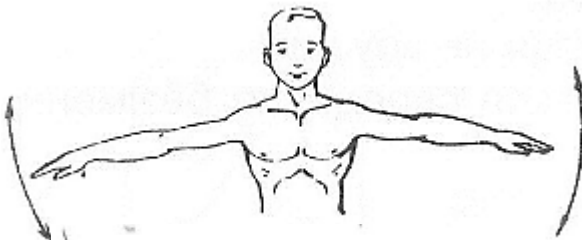


1. Зігнути руки в ліктях перед собою.

Кисті рук розслаблені.

2. Обмахуватися руками широкими рухами, як віялом.

Орел



1. Розвести розслаблені руки в сторони.
2. Помахати вгору-вниз широкими плавними рухами, імітуючи політ орла.

Кішка випускає кігті

1. Підтягнути подушечки пальців до верхньої частини долоні, просичавши, як роздратована кішка: "Ш-ш-ш!"
2. Швидко випростувати і розвести пальці, нявкнувши, як задоволена кішка: «Няв»

Повторити гру, кожного разу перетворюючись на сердитого або добродушного котика.



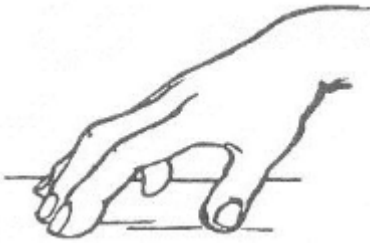
Драбинка

Ніготь великого пальця лівої руки кладеться на подушечку великого пальця правої руки - готові перші дві сходинки. На великий палець лівої руки кладеться кінчик ; вказівного правої пальця, на нього - лівий вказівний - ще дві сходинки готові.

Кінчики всіх пальців по чергово кладуться один на одного, мізинчики - останні. Ось драбинку й побудовано.

Хто зможе побудувати таку драбинку швидше за всіх?

Перегони багатоніжок



Руки ставлять на край столу або парти на кінчики пальців, і перетворюючись на п'ятипалих тваринок. За сигналом учасники перегонів біжать до протилежного краю парти, перебираючи пальцями-ніжками. Кожна ніжка повинна встигати зробити крок. Запам'ятайте: ковзати по столу і стрибати не можна.

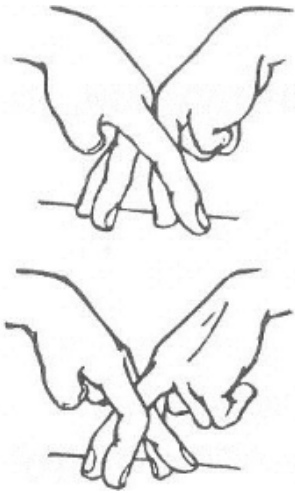
Чия багатоніжка добіжить швидше?

Перегони двоногих



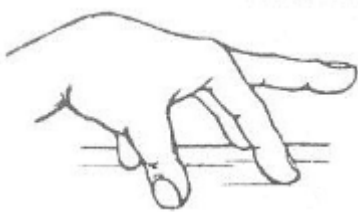
На край столу ставлять випрямлені вказівні і великі пальці, решта пальців притискається до долоні. За сигналом усі біжать до протилежного краю парти або стола.

Тягни-штовхай



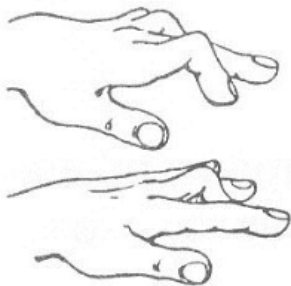
Руки опущені вниз, тильні сторони долоньок з'єднані. Вказівні та середні пальці схрещуються з тими самими пальцями другої руки; кінчики їх зчіплюються. Зчеплені пальці рухаються вперед-назад. Біжить тягни-штовхай, а з місця не зрушите, При повторенні гри зчіплюються середні та безіменні пальці.

Перегони слонів



Вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона. Великий палець і мізинець - задні ноги. Витягнутий уперед середній палець - хобот. Слон, перевалюючись, крок за кроком ступає по столу. Підстрибувати й торкатися хоботом до землі слону суворо заборонено. Після того, як слон навчиться ходити та бігати, можна влаштовувати перегони. Пізніше, коли рухи слона стануть звичними для ведучої руки, можна випустити і другого слона - другу руку.

Землемірка

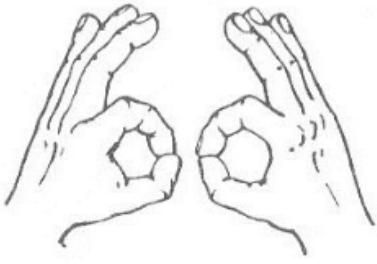


У цій грі долоні начебто повзуть по столу, підтягуючись за допомогою пальців, які почергово згинаються. Вихідне положення: долоня лежить на столі, пальці притиснуті один до одного. Середній палець згинається, упираючись кінчиком у стіл, і цим рухом просуває долоню вперед.

Середній палець випрямляється. Згинаються вказівний і безіменний пальці, також упираючись кінчиками в стіл. За рахунок цього руху долоня знову просувається вперед.

Знову повторюється перший рух, потім другий. Долоня повільно рухається вперед. Чия землемірка фінішує першою на кінці столу?

Метелик



Стиснути пальці в кулак. Почергово випрямити мізинець, безіменний, середній, а великим і вказівним зробити кільце. Випрямленими пальцями зробити швидкі рухи - "тріпотіння крилець". Вправа виконується спочатку правою, потім лівою рукою, а потім двома руками одночасно (10-15 с). (Ця вказівка стосується всіх описаних далі прав, за винятком тих випадків,

коли рухи виконуються відразу двома руками.)

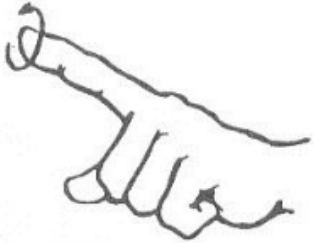
Пальчики вітаються



Кінчиком великого пальця правої руки торкатися почергово кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців та мізинця цієї самої руки.

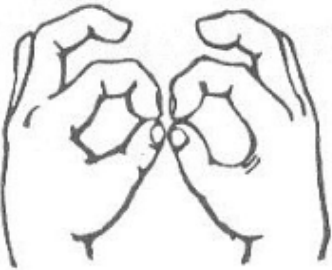
Джміль

Вирівняти вказівний палець правої руки і робити ним колові руш. Потім виконати ту саму вправу вказівним пальцем лівої руки, обох рук.



Окуляри

Утворити два кружечки великим і вказівним пальцями обох рук, з'єднати їх.



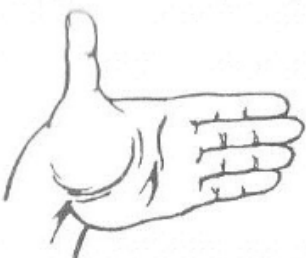
Зайчик

Витягнути вгору вказівний і середній пальці, інші стиснути в кулак. Поворухити пальцями.



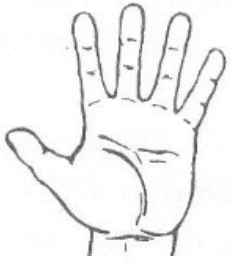
Прапорець

Долоню відкрити, з'єднавши разом усі пальці (полотнище прапора). Великий палець відігнути перпендикулярно до долоні» Зігнути руку в зап'ястку так, щоб великий палець став на одній лінії з рукою.



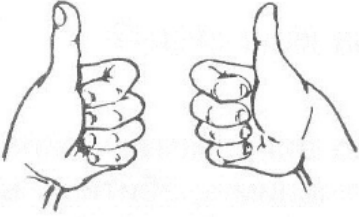
Дерево

Підняти руку долонею до себе, широко розвести пальці. Поворухити пальцями - вітерець колише гілочки.



Діти розмовляють

Стиснути пальці обох рук в кулачки, великі пальці відігнуті вгору, зблизити руку.



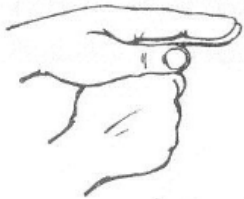
Стільчик

Праву руку стиснути в кулак, а ліву прикласти до неї вертикально.



Стіл

Праву руку зігнути в кулак, зверху на нього покласти горизонтально ліву руку.



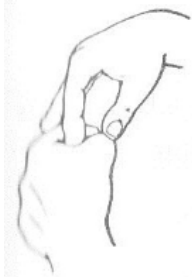
Діжечка з водою

Стиснути пальці руки в кулак, залишивши вгорі отвір.



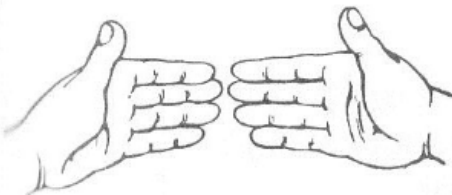
Пташка п'є водичку

Злегка зігнути в кулак пальці лівої руки, вказівний палець правої руки вставити в отвір.



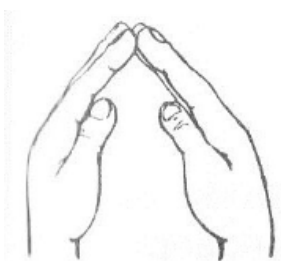
Ворота

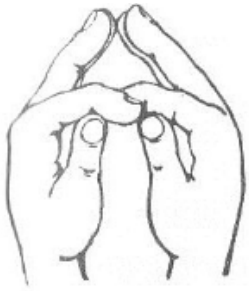
З'єднати кінчики середніх пальців обох рук, верші пальці підняти вгору.



Дах

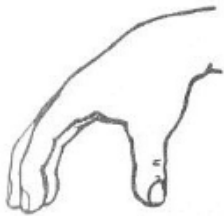
З'єднати під кутом кінчики пальців обох рук.





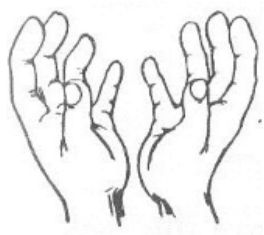
Хатинка

З'єднати кінчики пальців обох рук під кутом. Вказівні пальці зігнуті під прямим кутом.



Будинок

Розведені донизу пальці спираються на стіл.



Квіточка

Руки підняти вгору, притулити одна до одної внутрішніми поверхнями зап'ястків. Пальці витягнути, розвести й злегка зігнути.



Корені рослин

Притиснути руки одна до одної тильними сторонами. Пальці опустити вниз.



Собака біжить

Великий, середній, безіменний пальці та мізинець! "біжать" по стопу, вказівний витягнути вперед.



Вершник

Пальці правої руки, як у попередній вправі. Вказівний і середній пальці розвести (вершник) і "посадити" на вказівний палець правої руки.



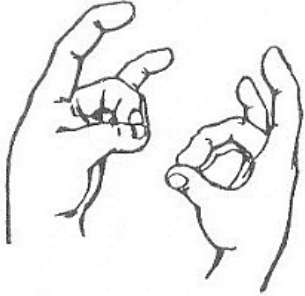
Равлик

Покласти праву руку на стіл долонею вниз, підняти та розвести вказівний та середній пальці, поворушити ними.



Кицька

Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем.



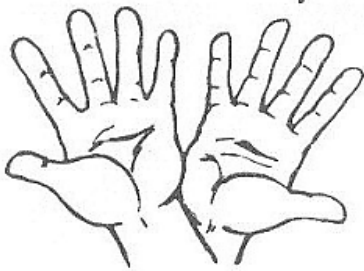
Песик

З'єднати великий середній та безіменний пальці руки. Вказівний палець і мізинець злегка зігнути і підняти вгору.



Човник

З'єднати долоні ребрами кінчиками пальців. Угорі залишити отвір.



Сонячні промені

Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці.

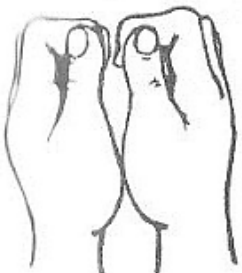


Ялинка

Долоні повернути від себе (пальцями донизу) і з'єднати ребрами. Схрестити пальці.

Рослина проростає

Стиснувши пальці рук у кулачки, притиснути їх один до одного. Повільно піднімати пальці вгору, поки їхні кінчики не з'єднаються.



Хлопчик із собакою

Лікоть лівої руки на столі, руку стиснуто в кулак. Вказівний і великий пальці витягнуті вгору, лікоть рухається вперед. Це - хлопчик. Права рука - то собака.



Дитина лізе на дерево

Лікоть правої руки на столі, пальці широко розведені - це дерево. Два пальці лівої руки "лізуть" угору по правій руці.



Рибка

Поставити кисть руки на стіл долонею до себе. Робити хвилеподібні рухи всією кистю. Рухати кистю у всіх напрямках - вправо-вліво, назад, вниз 15-20 секунд.

Пташка

Схрестити руки на рівні зап'ясть, лікті поставити на стіл. Кисті з'єднати тильною стороною. Прогнути руки (рух униз), потім "змахом" повернути їх у початкове положення (6-8 разів).

Віяло

Покласти кисть руки на стіл долонею вгору. Почергово зібрати пальці в кулак і знову випрямити їх (6—8 разів).

Театр у руці

Вихователь пропонує дітям розіграти за допомогою пальців казку. Він дає пальцям імена можливих персонажів. Діти самі складають різні історії і обігрують їх на пальцях.

Кінь

Швидко вдарити пальцями по столі, змінюючи темп і інтенсивність ударів (10-15 с.)

Човник

Пальці рук щільно притиснути один до одного, між долонями залишається невеликий простір. Поки вихователь читає вірш, діти виконують рухи, імітуючи плин човника по річці. Основне фізичне навантаження припадає на зап'ястя.

Хвилі носять човник наш.

Він пливе по річці.

Не боїться потонути,

Хоч і невеличкий.

Місток

Великі пальці обох рук притиснути до вказівних. Середні, безіменні та мізинчики зігнути й поступово зблизити. Цю вправу краще виконувати парами: одна дитина робить "місток", а друга двома пальчиками "переходити через нього. Потім діти міняються ролями.

*По місточку ми пішли,
Через річку перейшли.*

Ялинка

Великі пальці рук роз'єднані, а решта - схрещені. Руками описувати невелике коло за годинниковою стрілкою, ніби ялинка кружляє на новорічне свято.

*Пальці рук ялинку зроблять
І прикрасами оздоблять.
Будем танцювати,
З ялинкою кружляти.*

Квіти

Пальці трохи зігнуті. На початку вправи основи долонь і пучки пальців щільно прилягають одна до одної - пуп'янок квітки. Коли вихователь прочитає перші два рядки вірша, руки трохи віддаляються одна від одної, пальці відводяться назад - квітка розпускається.

*Запахні, красиві квіти
В нашій лузі розцвіли.
Як цим квітам не радіти —
Ось вони які!*

Крамниця

Пальці від вказівного до мізинчика підняті вгору, великі пальці на прямій лінії. При декламуванні вірша пальці то віддаляються, то наближаються один до одного.

*Всі заходьте до крамниці,
Вибір тут багатий.
Речі знайдуться для вас
І для мамі з татом.*

Пташки в гніздечку

Пальці рук взяті в "замок". При читанні вірша (повторюється кілька разів) великі пальці почергово відгинаються - ніби пташки виглядають з гніздечка. Можливий варіант: все "гніздечко" трохи коливається від вітру.

*Ось сидять пташки в гніздечку,
Хто з'явилися із яєчок?*

Будиночок

Пальці обох рук трохи вигнуті й торкаються один одного. При декламуванні вірша великі та вказівні пальці то сходяться, то розходяться, ніби впускаючи котика, собачку, рибок.

*Я зробив такий будинок,
Тут я друзів поселю.
Котика, собачку, рибок -
Всіх, кого люблю.*

Пташки п'ють водичку

Пальці лівої руки згорнути в кулачок, пальці правої руки стулені, вперед виставлений лише вказівний. Він то торкається "дірочки" у правому кулачку, то відходить - пташки п'ють водичку. Потім руки міняють положення ("п'є" права).

*Пташенята воду п'ють,
їм малята воду ллють.
У миски і тарілки -*

Ой спасибі, малюки!

Песик

Долоні обох рук стулені. Великі пальці піднімаються й опускаються одночасно. Руки рухаються вперед, ніби собака когось наздоганяє. Діти можуть промовляти: "гав-гав".

Ось біжить собака злий -

Розбігайтеся мерщій!

Коріння рослин

Долоні опущені, стулені зовнішніми боками. Поки вихователь декламує вірш, діти розводять пальці, легенько стискуючи їх у кулак, та опускають.

Коріння рослини,

Як серце в людини, -

Воду, мов кров жене...

Потягеньки

Покласти обидві долоні на стіл і, напружившись, піднімати пальчики якомога вище.

Кліщі

Покласти обидві долоні тильною стороною на стіл і по чергово стискати та розтискати їх одночасно, а потім по чергово - то праву, то ліву.

Пружинка

Одночасні пружні натискування кінчиками пальців однієї руки на другу.

Схованка

Руки підняти долонями вгору. Починаючи з мізинця, всі пальці по чергово зігнути в кулачок, а потім у тому самому порядку розігнути.

Будиночок

Долоні спрямовані під кутом одна до одної, кінчики пальців лівої руки торкаються кінчиків пальців правої руки, середній палець правої руки піднятий угору, кінчики мізинців торкаються один одного, утворюючи пряму лінію (димар, балкон).

М'яч

Кисть однієї руки затиснута в кулак - це м'яч. Друга відіграє роль пласкої стінки. Бити і відскакувати м'ячем-кулачком по стіні то однією, то другою рукою.

Кінь

Права долоня - на ребрі від себе, великий палець - догори, зверху на неї кладеться ліва долоня під кутом, утворюючи пальчиками гриву. Великий палець - догори. Два великих пальці утворюють вуха коня.

Вовк

Обидві долоні поставлені на ребро (мізинці притиснуті, як ківш), а великі пальці підняті вгору і розведені в різні боки. Вказівні пальці, зігнуті в середині-і ну долонь, утворили лоб, а решта пальців у вигляді "човника" - верхня та нижня щелепи.

Лисиця

Обидві долоні поставлені на ребро, мізинці притиснуті (як ківш), а великі пальці підняті вгору, розведені в різні боки і трохи зігнуті. Вказівні пальці й мізинці зігнуті в середину долонь.

Ведмідь

Пальчики стиснуті в кулачок, вказівний і мізинець зігнуті в дуги і притиснуті до середнього і безіменного пальців.

Хвиля

Розвернути долоні до обличчя, витягнути пальці нагору. Під повільний рахунок, починаючи з великого пальця лівої руки, складати по одному пальчикові до долоньки (після

лівого мізинця настає черга правого). Потім розгинати пальці, починаючи з великого на правій руці і дійти до великого пальця на лівій.

Юшка

Середній і безіменний пальці упираються у великий; вказівний і мізинець підняті вгору.

Поникла квітка

Розкрити обидві руки перед собою. Пальці прямі і напружені. Одна кисть раптом поникла, повністю розслабившись. Поперемінно міняти напругу і розслаблення в руках. Стежте, щоб у "сильної квітки" всі пальчики були напружені, а в "пониклої", навпаки, кисть повинна бути зовсім розслаблена до кінчиків пальців.

Їжачки

Повернути руки долонями до себе. Одну стиснути в кулак - їжачок спить (стежте за великим пальцем - він повинен щільно обхоплювати інші). На другій розвести пальці, як голки в їжачка.

Нудно одному їжачкові, не має він з ким бавитися. "Тук, тук, тук", - постукав він голкою-мізинчиком по сплячому їжачкові. Ніяк не прокидається І сам заснув - стиснувся в кулачок.

Зате другий їжачок прокинувся... (Повторити ті самі дії і з ним.)

Їжачки не повинні бути в однаковій позі - якщо спить один, другий не спить. Починайте вправу повільно, супроводжуючи казкою. Змінюйте пози в їжачків, збільшуючи темп.

Жук

Пальчики стиснуті в кулачок, вказівний і мізинець розведені в сторони, дитина ворушить ними.

Забавлянки

Прогулянка

Всі рухи виконують пальцями обох рук на столі в напрямку від дитини і назад. Коли "іде" один пальчик, інші стиснуті в кулачок:

Пішли пальчики гуляти,

Великі пальці "йдуть" поволі.

Братики наздоганяють.

Вказівні пальці "йдуть" зигзагоподібно.

Треті пальці пішки,

Середні пальці повільно "йдуть" вперед-назад по поверхні стола.

А четверті - біжки.

Безіменні пальці швидко-швидко "біжать".

П'ятий пальчик поскакав,

Мізинчики ритмічно "скачуть" уперед до кінця стола.

Послизнувся та й упав

Швидко провести мізинчиками по столу до себе - і пальчики "падають" униз.

Разом вирушили в путь,

Всі гарненько йдуть.

Пальчики обох рук "йдуть" уперед-назад по столу.

Засолоємо капусту

Ми січемо капусту,

Постукувати по столу ребром обох долонь.

Морквинку ми тремо.

Пальці стиснути в кулак, рух до грудей; розтиснути кулаки, рух від себе.

Солимо капусту,
Насипання солі з пучки.
В бочечку кладемо.
Імітувати набирання капусти в долоні і кидання донизу з долоні.
Тісно натискаємо,
Кулачком місити щось.
Обруч набиваємо.
Стукати, як молотками.
Покотили бочку в льох.
Ніби щось підштовхувати.
Як втомилися ми!
Ох!
Кисті вниз.

Гості

Руки перед грудьми пальцями (і долоні, і пальці щільно наблизити до руки). Коли рухається палець, інші не діють. Рухи незначного постукування пальчиком. Інтенація голосу залежно від дійових осіб (високий голос у мами).

- Мамо, мамо!

Ритмічно постукувати мізинчиками.

- Що, дитинко?

Постукувати середніми пальцями.

- Гості їдуть до нас!

Постукувати безіменними пальцями.

- Двері швидко відчиняй та зустрічай.

Постукувати вказівними пальцями.

- Доброго дня, вам, Чи чекали ви гостей?

Згинати і виправляти середні пальці.

Сорока

1. Сорока, сорока

На припічку сиділа,

Дітям кашку варила.

- Цьому дам,

Цьому дам,

Цьому дам

І цьому дам.

А цьому не дам,

Бо він

Дров не носив,

Діжжі не місив,

Хати не топив,

Дітей гуляти не водив.

Справжній лежень!

2. Сорока, сорока,

Сорока-білобока,

Кашу варила,

На порозі стрибала,

Гостей скликала.

Цьому дала на тарілочці,

Цьому — в мисочці,

Цьому - на блюдечку,

Цьому - в чашечку.

А цьому не дала:

- Ти воду не носив,

Дров не рубав,

Кашу не варив!

Нема тобі нічого!

Пальці лівої руки згинають у кулачок, а потім почергово їх розгинають, починаючи з великого.

Наш хлопчик

Оцей пальчик - наш дідусь,

Оцей пальчик - бабуся,

*Оцей пальчик - наш татусь,
Оцей пальчик - матуся,
Оцей пальчик - хлопчик наш,
А звать його Тарас.*

Пальці лівої руки загинають почергово, починаючи з вказівного. Великий палець загинають останнім.

Пальчики сплять

*Оцей пальчик хоче спати,
А цей почав засинати,
Оцей пальчик задрімав,
А оцей вже міцно спав.
Тихо, тихо, не шуміть,
Пальчиків не розбудіть!*

Загинають пальці правої руки у кулачок, а потім розгинають почергово, починаючи з великого.

Нумо, братці!

*Нумо, братці, за роботу,
Покажіть свою охоту!
Тобі - дрова рубати,
Тобі - печі топити,
Тобі - воду носити,
Тобі - тісто місити,
А тобі - обід варити.*

Лівою рукою розгинають почергово пальці правої, починаючи з великого.

Сидить білка

*Сидить білка на поріжку,
Продає вона горішки:
Лисичці-сестричці,
Горобцю, синичці,
Ведмедю товстоп'ятому,
Зайчику вухатому.*

Лівою рукою розгинають почергово пальці правої, починаючи з великого.

Зелена травиця

*Зелена травиця
Не спить уже давно,
Маленька синичка
Взялася за зерно,
Зайчик — за капустинку,
Лисичка - за скоринку,
Дітки — за молочко.*

Загинають лівою рукою пальці правої, починаючи з вказівного.

Печу, печу хлібчик

*Печу, печу хлібчик
Дітям на обідчик,
Цьому - булочку,
Цьому - бубличок,
Цьому - пиріжок,*

А цьому - маківничок.

Шусть у піч!

Загинають лівою рукою пальці правої, починаючи з вказівного.

Пальчик

- Пальчик, пальчик,

Що ти робив?

- З оцим братиком до лісу ходив,

З оцим братиком кашку варив,

З оцим братиком кашку їв,

А з цим братиком виводив спів.

Промовляючи слова, треба послідовно торкатися кінчиком великого пальця інших пальців, починаючи з вказівного.

Білка

Їде білка своїм возом,

Каже: "Я підвезти можу

Лисичку-сестричку,

Горобчика, синичку,

Ведмедя товстоп'ятого,

Ще й зайчика вухатого".

Діти пальцями лівої руки згинають почергово пальці правої руки, починаючи з великого пальця.

Ранок

Цей ось пальчик спочивав,

Цей ось пальчик задрімав,

Цей ось пальчик в ліжко ліг,

Цей ось пальчик раптом -

Плиг!

Тихше, пальчику, не стрибай,

Братикам поспати дай.

Встали пальчики.

Ура!

В дитсадок іти пора.

Піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою відповідно до тексту почергово згинати пальці, починаючи з мізинця. На останні два рядки розігнути всі пальці.

Червонесенькі квітки

Червонесенькі квітки

Розтулили пелюстки.

Вітер легко дише -

Квіточки колише.

Червонесенькі квітки

Постуляли пелюстки.

Тихо засинають,

Голівки стуляють.

З'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нерозквітлої квітки. Повільно розгорнути пальці - "пелюстки", потім стулити їх і легенько погойдати "голівкою".

Овочі

Ось вам морквина

Червона спина,
Чубчик зелений.
Загнути великий палець.
Ось біля мене
Ріпки листочки
Загнути вказівний палець.
Та огірочки.
Загнути середній палець.
Далі капуста
Виросла густо.
Збоку в рядочку
Загнути безіменний палець.
Трохи горошку.
Загнути мізинець.
Скільки смачного
В мирі та злагоді,
Виросло, друзі,
В нас на городі.
Стиснути й розтиснути кулачок.

Пальчики вітаються

Великий палець, м'яко відскакуючи, подушечкою "здоровається" з подушечками інших пальців руки у такт складам: *при - віт; доб - ро - го - ран - ку; як - спра - ви.*

Варіанти - кожною рукою окремо, двома одночасно.

Методика пальчикових вправ, розроблена японськими вченими

Сприяє зміцненню здоров'я та повноцінній життєдіяльності

Згинання пальців

1.Скласти руки долонями на висоті очей (вдих через ніс). Лесть опустити пальці правої руки, одночасно згинаючи пальці лівої руки і схоплюючи ними кінчики пальців правої руки (видих через рот).

2.Вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, одночасно підняти вгору праву руку і, згинаючи пальці правої руки, схопити ними кінчики пальців лівої руки. Чергувати плавне згинання пальців (16 разів) при дещо пришвидшеному диханні.

Прогинання пальців

1.Скласти руки долонями перед грудьми (чергувати вдих і видих). Залишаючи руки в тому самому положенні, "розвести" пальці і роз'єднати кисті. Потім притулити пальці обох рук один до одного, роблячи швидкий видих через рот. Потім вдихнути, роз'єднавши пальці, і залишити в притиснутому положенні лише їхні кінчики.

2.Направити кінчики пальців до себе, притискаючи їх один до одного, повторити, прогинання пальців і їхнє роз'єднання (10 разів).

Згинання і розгинання пальців

1.Підняти руки долонями до себе.

2.Згинати всі пальці один за одним, починаючи від великого пальця правої руки, повільно вдихаючи через ніс.

Лікувальна гімнастика для пальців

З-поміж інших оздоровчих засобів працівники дитячих навчальних закладів з успіхом можуть використовувати ці комплекси. Вони складені на основі оздоровчих систем

індійських йогів, звідки й походить їхня назва - мудри. Вікових обмежень гімнастика не має і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму, різні фізіологічні системи, допомагає зняти нервові перенапруження, зосередитися для розумової праці. Кожна мудра триває від 5 до 10 с. Виконувати їх можна як у комплексі, так і окремо - за рекомендаціями.

Мудра "храм дракона"



Рекомендована: ішемічна хвороба серця, неприємні відчуття в ділянці серця, аритмія.

Середні пальці обох рук згинаються і притискаються до внутрішніх поверхонь долонь. Інші однойменні пальці лівої та правої рук з'єднуються пучками у випрямленому положенні. При цьому вказівні та безіменні пальці з'єднані між собою над зігнутими середніми пальцями.

Мудра "вода"



Рекомендована: запалення легень, шлунка, захворювання печінки, здуття живота.

Мізинець правої руки згинається так, щоб він торкався основи великого пальця, яким легенько притискаємо мізинець. Лівою рукою охоплюємо праву знизу, причому великий палець лівої руки лежить на великому пальці правої руки.

Мудра «черепаша»



Рекомендована: астенія, перевтома, порушення серцево-судинної системи.

Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обох рук з'єднані між собою, утворюючи голову "черепашки".

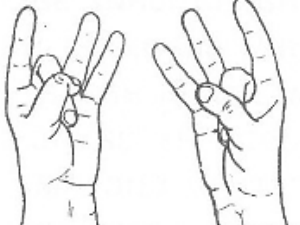
Мудра "голова дракона"



Рекомендована: розлади шлунка, захворювання легень, верхніх дихальних шляхів, носоглотки.

Середній палець лівої руки охоплює і притискає кінцеву фалангу вказівного пальця. Те саме на лівій руці. З'єднуємо обидві руки: великі пальці обох рук притиснені один до одного бічними поверхнями, решта пальців схрещені між собою.

Мудра "небо"



Рекомендована: захворювання вух, послаблення слуху.

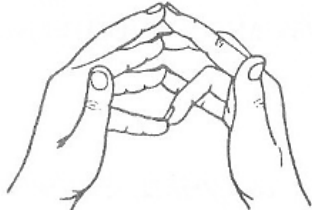
Середній палець на кожній руці згинаємо так, щоб подушечкою він торкався основи великого пальця, а великим пальцем притискаємо зігнутий середній. Решта пальців випростані без напруження.

Мудра "мушля"



Рекомендована: всі захворювання горла, запалення голосових зв'язок.
З'єднані руки утворюють мушлю. Чотири пальці правої руки охоплюють великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої руки.

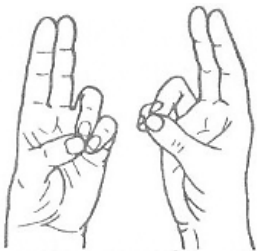
Мудра "корова"



Рекомендована: при захворюванні суглобів.

Мізинець лівої руки торкається безіменного пальця правої руки, мізинець правої руки торкається безіменного пальця лівої руки. Водночас з'єднується середній палець правої руки з вказівним пальцем лівої руки, а середній палець лівої руки - з вказівним пальцем правої руки. Великі пальці відставлені врізнобіч.

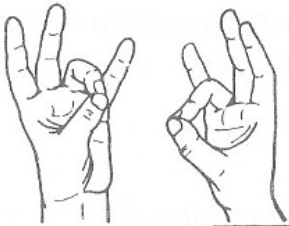
Мудра "життя"



Рекомендована: швидка втомлюваність, знесилення, хвороби очей.

Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками водночас.

Мудра "земля"



Рекомендована: погіршення психофізичного стану організму, стресовий стан.

Середній і великий пальці з'єднуються подушечками з невеликим натискуванням. Решта пальців випростані. Виконується обома руками.

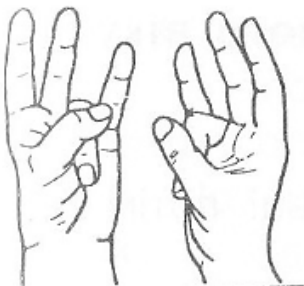
Мудра "стріла ваджра" (громова стріла)



Рекомендована: серцево-судинна патологія, гіпертонія, порушення кровообігу і кровопостачання.

Великі пальці обох рук притиснуті один до одного бічними поверхнями. Вказівні пальці випростані і теж з'єднані. Решта пальців схрещені між собою.

Мудра "вікно мудрості"



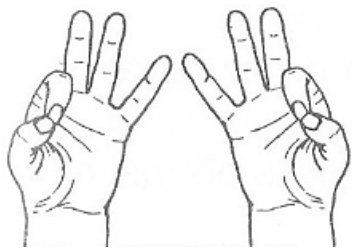
Рекомендована: порушення кровообігу в мозку, Розвиває мислення, активізує розумову діяльність.

Безіменний палець правої руки притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так само складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставлені.

Мудра "знання"

Рекомендована: знімає емоційне напруження, тривогу, нормалізує сон. Поліпшує мислення, активізує пам'ять, концентрує сили.

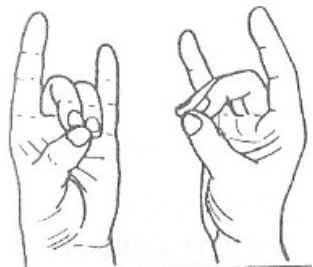
Вказівний і великий пальці легко з'єднуються подушечками. Решта випростані.



Мудра "енергія"

Рекомендована: при болях. Коли необхідно вивести з організму токсини, захворювання сечового міхура.

Подушечки середнього, безіменного та великого пальців з'єднуємо разом, решта пальців вільно випростані.



Вправи для зняття втоми з п'ястей рук

1. В. п. - дитина сидить за столом з мішечком солі на голові, руки з розведеними пальцями лежать на рівній горизонтальній поверхні. Протягом 30-60 с діти постукують по опорі пальцями то однієї, то другої руки, а потім обох рук відразу.

2. В. п. - дитина сидить або стоїть з мішечком солі на голові, руки тримає перед собою, злегка зігнутими в ліктях. Торкається великим пальцем по чергово то вказівного, то середнього, то безіменного пальця й мізинця. Темп поступово зростає. Вправа повторюється 10-15 разів.

3. В. п. - дитина сидить або стоїть, утримуючи на голові мішечок із сіллю, пальці рук переплетені між собою, долоні притиснуті одна до одної. Не розплітаючи пальців, згинає та розгинає п'ясті рук у зап'ястках, розводячи долоні в різні боки та знову притискаючи одну до одної.

4. В. п. - дитина сидить або стоїть, утримуючи на голові мішечок із сіллю, руки витягнуті вперед, пальці переплетені. Не розплітаючи пальців, вивертає долоні назовні і знову повертається у в. п. Вправа повторюється 15-20 разів.

Пальчикові ігри

Орієнтовний план роботи на рік з дітьми ясельного віку

ВЕРЕСЕНЬ

I - II тижні

1. Долоні на столі, і на рахунок "один, два" розвести пальці, потім звести їх до купи.
 2. "Долоня, кулак". 1-2 - послідовно виконують зазначені рухи.
 3. "Пальчики вітаються". 1-5 по чергово з'єднувати пальці обох рук: великий з великим, вказівний із вказівним і т. д.
 4. "Чоловічок" - вказівний та середній пальці правої, а потім лівої руки "бігають" по столу.
 5. "Біг наввипередки" - рухи попередньої вправи виконують обидві руки водночас.
 6. Забавлянка "Пальчику-пальчик":
 - Пальчику, пальчику, що робив?
 - З оцим братиком в ліс ходив,
 - З оцим братиком борщ варив,
 - З оцим братиком кашу їв,
 - З оцим братиком виводив спів.
- Послідовно торкатися кінчиків великого пальця й інших, починаючи з вказівного.

III - IV тижні

1. "Зайці" - витягнути вгору, вказівний та середній пальці, а великий, безіменний та мізинець стулити.

2. "Коза" - витягнути вказівний палець та мізинець лівої руки, потім правої.

3. "Козенята" - рухи такі самі, але вже обома руками, з'єднуючи їх.

4. "Дерева" - підняти вгору обидві руки долонями до себе, широко розвівши пальці.

5. Забавлянка "Сорока-ворона":

Сорока-ворона

На припічку сиділа,

Діткам кашу варила.

Цьому дала, цьому дала,

Цьому дала, цьому дала,

А цьому не дала.

Він дров не рубав,

Печі не топив,

Воду не носив.

Ледащо!

Вказівним пальцем правої руки робити кругові рухи по долоні лівої руки, потім згинати по чергово пальці правої руки, починаючи з мізинця.

ЖОВТЕНЬ

I - II тижні

1. "Прапорці" - великий палець витягнути вгору, решту пальців випростати, стиснувши.

2. «Човник»- з'єднати долоні ребрами і кінчиками пальців.

3. "Гніздечко" - стиснувши пальці обох рук, з'єднати їх у вигляді чашки.

4. "Квітка" - рух такий самий, але вже з розведеними пальцями.

5. "Корінці рослини" - притиснути долоні одна до одної пальцями донизу.

6. Забавлянка "Цей ось пальчик":

Цей ось пальчик - мій дідусь,

Цей ось пальчик - мій татусь,

Цей ось пальчик — моя бабуся,

Цей ось пальчик - моя матуся,

Цей ось пальчик - це є я,

От і вся моя сім'я.

Тримати пальці лівої руки, стиснуті в кулачок, і по чергово розгинати пальчики правою рукою, починаючи з великого.

III - IV тижні

1. "Бджола" - вказівним пальцем правої, потім лівої руки робити колові рухи.

2. "Бджоли" - такі самі рухи, але вже обома руками.

3. "Сонячні промені" - схрестити пальці, підняти руки вгору й розвести пальці.

4. "Пасажири в автобусі" - схрестити пальці обох рук і повернути долоні зовнішнім боком до підлоги, великі пальці рук витягнути вгору.

5. Забавлянка "Цей ось пальчик":

Цей ось пальчик спочивав,

Цей ось пальчик задрімав,

Цей ось пальчик в ліжку ліг,

Цей ось пальчик раптом плиг.

Тихше, пальчику, не стрибай,

Братикам поспати дай.

Встали пальчики.

Ура!

В дитсадок іти пора.

Піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою до тексту почергово розгинати пальці, починаючи з мізинця. На останні два рядки розгинають усі пальці.

ЛИСТОПАД

I - II тижні

1. "Замок". 1 - стулити долоні. 2 - з'єднати в замок.

2. "Лисичка і зайці" - лисичка скрадається: всі пальці повільно "крокують" по столу вперед; заєць тікає - пальці швидко рухаються назад.

3. "Павук" - зігнуті пальці повільно рухаються по столу.

4. "Метелик" - з'єднавши долоні зовнішнім боком, швидко ворухити щільно стиснутими пальцями "метелик тріпоче".

5. Забавлянка "По гриби":

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Ми йдемо гриби шукать.

Цей ось пальчик в ліс пішов,

Цей ось пальчик гриб знайшов,

Цей ось пальчик раду дав,

Цей ось пальчик зготував,

Цей ось пальчик гарно зів

І від цього потовстів.

Почергово згинати пальці, починаючи з мізинця.

I - IV тижні

Казка про павучка

Жив собі маленький павучок (*вправа «Павучок»*). Йому було дуже сумно одному. Пішов він одного разу гуляти по лісу. Світило яскраве сонечко (*вправа "Сонечко"*). Шуміли на вітрі дерева (*вправа "Дерева"*). А на деревах у гніздечках (*вправа "Гніздечко"*) співали пташки (*вправа "Пташка"*). Навколо було багато квітів (*вправа "Квіточка"*). На них сиділи бджоли (*вправа "Бджоли"*) і збирали солодкий мед, літали метелики (*вправа "Метелик"*). Ось павучок побачив, маленький "будиночок" (*вправа "Будиночок"*). "Хто ж тут живе?" - подумав він і постукав: тук-тук-тук! А в будиночку жила коза з козенятами (*вправа "Коза і козенята"*). До них в гості якраз завітали зайчики (*вправа "Зайці"*), їм було разом дуже весело. Коза запросила і павучка до себе в будиночок. І залишився павучок жити в будиночку разом з козою і козенятами. Тепер він не один, і йому теж весело.

ГРУДЕНЬ

I - II тижні

1. "Двоє розмовляють" - стиснути руки в кулаки, великі пальці витягнути вгору й зблизити.

2. "Стіл" - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтально ліву долоню.

3. "Крісло" - праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально прикласти до неї.

4. "Ворота" - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.

5. Забавлянка "Нумо, братці, до роботи":

Нумо, братці до роботи,

Покажіть свою охоту:

*Більшому рубати дрова,
А тобі вогонь розкласти,
А тобі носити воду,
А тобі варити кашу,
А маленькому співати
Та ще й гарно танцювати,
Братів рідних забавляти.*

Тримати пальці лівої руки, стиснуті в кулачок, і почергово розгинати пальчики правою рукою, починаючи з великого.

III - IV тижні

1. "Ромашка" - з'єднавши обидві руки низом долонь, розвести пальці.

2. "Тюльпан" - напівзігнуті пальці обох рук з'єднати, утворивши голівку квітки. На рахунок 1-2 - згинати і розгинати зап'ястя.

3. "Равлик з вусиками" - покласти праву долоню внутрішнім боком на стіл, підняти вгору вказівний та середній пальці й розвести їх.

4. "Равликова хатка" - праву долоню покласти на стіл, лівою накрити її.

5. Забавлянка "Червоненькі квітки":

*Червоненькі квітки
Розтулили пелюстки,
Вітер легко дише,
Квіточки колише.
Червоненькі квітки
Постуляли пелюстки,
Тихо засинають,
Голівки стуляють.*

З'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нерозквітлої квітки. Повільно розгорнути пальці "пелюстки", потім стулити їх і легенько погойдати "голівкою".

СІЧЕНЬ

I - II тижні

1. "Їжачок" - з'єднати долоні, спрямувати пальці вгору й розвести їх.

2. "Кіт" - зігнути середній та безіменний пальці правої руки й притиснути їх до долоні великим пальцем; вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руки вгору.

3. "Вовк" - з'єднати великий, середній та безіменний пальці правої руки, вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руку вгору.

4. "Діжка з водою" - пальці лівої руки стиснути в кулак, залишивши зверху дірку.

5. Забавлянка "Білка":

*Іде білка своїм возом,
Каже: я підвезти можу
Лисичку-сестричку,
Горобчика, синичку,
Ведмедя клишоногого,
Ще й зайчика вухатого.*

Діти пальцями лівої руки почергово згинають пальці правої руки, починаючи з великого.

III - IV тижні

1. "Ножиці" - вказівний та середній пальці обох рук імітують підстригання волосся.

2. "Дзвін" - схрестити пальці обох рук, опукло з'єднавши долоні зовнішнім боком догори; опустити середній палець правої руки вниз і вільно рухати ним.

3. "Пожежник" - вказівний та середній пальці правої руки біжать по іграшковій драбинці.

4. "Будинок" - з'єднати похило кінчики пальців правої та лівої руки.

5. Забавлянка "Апельсин":

Ми ділили апельсин,

Апельсин на всіх один.

Цю дольку - котові,

Цю дольку - їжакові,

Цю дольку - слимакові,

Ще одненьку - для зозульки,

А вовчиську буде шкурка!

Діти пальцями лівої руки розгинають по чергово пальці правої руки, стиснутої в кулак, починаючи з мізинця.

ЛЮТИЙ

I - II тижні

1. "Окуляри" - великий палець правої та лівої руки разом з останніми утворюють кільце. Кільце піднести до очей.

2. "Корабель" - обидві долоні поставити на ребро, мізинці притиснути (як кошик), а великі пальці підняти вгору.

3. "Ланцюжок" - великим і вказівним пальцями лівої руки утворити кільце. Через нього поперемінно пропускають кільця, утворені пальчиками правої руки: великий і вказівний, великий і середній і т. д.

4. "Граблі" - долоні повернуті до себе, пальці переплетені між собою, виправлені й теж направлені до себе.

5. "Пузир" - всі пальці обох рук зібрані в пучку й стулені кінчиками. В цьому положенні дуємо на них, при цьому пальці набувають форми кулі. Повітря "виходить" і пальчики займають початкове положення.

III - IV тижні

Казка

У великому лісі жили друзі: їжачок (*вправа "їжак"*), вовк (*вправа "Вовк"*), котик (*вправа "Котик"*). Зустріли вони одного равлика (*вправа "Равлик з вусиками"*) і побачили, що в нього є хата (*вправа "Равликова хата"*). Вирішили друзі збудувати і собі будиночок (*вправа "Будиночок"*). І збудували. Поставили вони в будиночку стіл (*вправа "Стіл"*) і крісла (*вправа "Крісла"*). А біля будиночку виростили квіти: ромашки (*вправа "Ромашка"*) і тюльпани (*вправа "Тюльпан"*). Було дуже гарно.

Якось друзі знайшли сірники і почали бавитися (вони не знали, що сірниками бавитися не можна).

Ненароком сірничок упав і почалася пожежа. Будиночок загорівся. Друзі дуже злякалися. Вони взяли дзвін (*вправа "Дзвін"*) і почали в нього дзвонити. На дзвін приїхали пожежні (*вправа "Пожежник"*) і загасили полум'я. А друзі більше ніколи не бавилися сірниками. Вони вже знали, що сірники - це не іграшка, і гратися ними не можна.

БЕРЕЗЕНЬ

I - II тижні

1. "Кішка випускає кігті" - стиснути подушечки пальців і верхньої частини долоні, прошипівши, як розлючена кішка: "Ш-ш-ш!" Швидко випрямити і розвести пальці, пронявкати: "Няв".

2. "Гребінець" - пальці скласти "в замок". Кінці пальців правої руки натискають на верхню частину тильної сторони лівої долоні, а пальці лівої руки піднімаються, як гребінець.

3. "Лялькове віяло" - долоні випрямлені, напружені, великий палець відведений у бік. Пальці, починаючи з вказівного, один за одним тягнуться до початку долоні і розгинаються назад. Останнім згинається мізинець. Потім він першим тягнеться до початку долоні, а за ним поступово інші.

4. "Краб" - долоні вниз, пальці перехрещені й опущені вниз. Великі пальці повернуті до себе. Рухаємо долоні на пальчиках спочатку в один бік, а потім - у другий.

5. "Шпаківня" - долоні вертикально поставлені одна до одної, мізинці притиснуті, а великі пальці загнуті в середину.

III - IV тижні

1. "Ялинка" - долоні від себе, пальчики пропускають між собою (долоні під кутом одна до одної). Пальчики виставляють вперед.

2. "Кошик" - долоні на себе, пальчики переплітаються і лікті розводяться в сторони. Долоні неначе роз'їжджаються. Між пальцями утворюють ручку.

3. "Гусак" - передпліччя вертикально. Долоня під прямим кутом. Вказівний палець опирається на великий. Всі пальці притиснуті один до одного.

4. "Півник" - долоня догори. Вказівний палець опирається на великий. Останні пальці розведені в сторони і підняті вгору.

5. "Курочка" - долоня розташована горизонтально. Великий і вказівний пальці утворюють око. Останні пальці накладаються один на одного в напівзігнутому положенні.

6. "Пташки в гніздечках" - обхопити всі пальчики правої руки лівою долонею і ворухити ними.

КВІТЕНЬ

I - II тижні

1. "Кішка" — середній і безіменний пальці впираються у великий. Вказівний і мізинець підняти вгору.

2. "Барабанщик" - кінчиками пальців на столі вибивати ритм.

3. "Слон" - вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона, великий і мізинець - задні ноги; витягнути вперед середній палець-хобот. Слон крок за кроком ступає по столу.

4. "Рибка" - голова рибки - початок долоні; хвостик - пальчики, вони розслаблені й гнучко звиваються.

5. "Заводні машинки" - пальці рук зчеплені в замок, великі пальці починають крутитися один навколо одного.

III - IV тижні

1. "Собачка" - права долоня на ребрі, на себе. Великий палець - догори. Вказівний, середній і безіменний притиснути до купи. Мізинець поперемінно опускати і піднімати.

2. "Драбинка" - ніготь великого пальця лівої руки лягає на подушечку великого пальця правої руки - готові дві перші сходинки. На великий палець лівої руки лягає кінчик вказівного пальця правої, на нього - вказівний лівої. Кінчики всіх пальців по чергову лягають один на одного, мізинці останні.

3. "Землемірка" - долоня лежить на столі, пальці притиснуті один до одного. Середній палець згинається, потім випрямляється, впираючись у стіл, і цим рухом просовує долоню назад. Згинаються вказівний і безіменний пальці й, випрямляючи, просовувати долоню назад.

4. "Маляр" - права рука стає пензликом. Пальці - волосся пензлика. "Вмочіть" пензлик у фарбу і плавними широкими рухами фарбуйте згори вниз, зліва направо. Коли права рука втомиться, перетворіть у пензлик ліву руку.

Цикли пальчикових вправ

Спеціальні заняття у другій половині дня, як частина заняття або режимного моменту (наприклад, перед обідом, коли накривають стіл).

Перший цикл

1. "Долоні на столі". 1-2 - розвести пальці, потім звести їх до купи.
2. "Долоня, кулак, ребро". 1-2-3- послідовно виконувати зазначені рухи.
3. "Пальчики вітаються". 1-5 - по чергово з'єднувати пальці обох рук: великий з великим, вказівний із вказівним і т. д.

4. "Чоловічок" - вказівний і середній пальці правої, а потім лівої руки "бігають" по столі.
5. "Біг наввипередки" - рухи попередньої вправи виконують обидві руки водночас.
6. Забавлянка "Пальчику-пальчику":

- Пальчику, пальчику, що робив?

- З цим братиком у ліс ходив,

З цим братиком я борщ варив,

З цим братиком я кашу їв,

З цим братиком виводив спів.

Промовляючи слова, послідовно торкатися кінчиком великого пальця кінчиків інших пальців, починаючи із вказівного.

Другий цикл

1. "Коза" - витягнути вказівний палець та мізинець правої руки, потім - лівої.
2. "Козенята" - рухи такі самі, але вже обома руками, з'єднуючи їх.
3. "Зайці" - витягнути вказівний та середній пальці, а безіменний та мізинець стулити.
4. "Дерева" - підняти вгору руки долонями до себе, широко розвівши пальці.
5. Забавлянка "Білка":

Їде білка своїм возом. Каже: -

Я підвезти можу

Лисичку-сестричку,

Горобчика, Синичку,

Ведмедя товстоп'ятого,

Ще й Зайчика вухатого.

Вихователь і діти пальцями лівої руки згинають по чергово пальці правої, починаючи з великого пальця.

Третій цикл

1. "Прапорці" - великий палець витягнути вгору, решту пальців випростати.
2. "Пташки" - великий палець по чергово з'єднувати з іншими.
3. "Гніздечко" - стиснувши обидві руки, з'єднати їх у вигляді чашок.
4. "Квітка" - рух такий самий, але вже з розведеними пальцями.
5. "Корінці рослини" - притиснути руки одна до одної тильними сторонами, пальці опустити вниз.

6. Забавлянка "Цей ось пальчик":

Цей ось пальчик - мій дідусь,

Цей ось пальчик - мій татусь,

Цей ось пальчик - моя бабуся,

Цей ось пальчик - моя матуся,

Цей ось пальчик — я.

От і вся моя сім'я.

Стиснувши пальці лівої руки в кулачок, діти слухають забавлянку і почергово розгинають пальці, починаючи з великого.

Четвертий цикл

1. "Бджола" - вказівним пальцем правої, потім лівої руки робити колові рухи.
2. "Бджоли" — такі самі колові рухи, але вже обома руками.
3. "Човен" - з'єднати долоні ребрами і кінчиками пальців.
4. "Сонячні промені" - руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці.
5. "Пасажири в автобусі" - схрестити пальці обох рук і повернути долоні зовнішнім боком до підлоги, великі пальці рук витягнути вгору.

6. Забавлянка "Цей ось пальчик":

*Цей ось пальчик спочивав,
Цей ось пальчик задрімав,
Цей ось пальчик в ліжку ліг,
Цей ось пальчик раптом - плиг.
Тихше, пальчику, не стрибай,
Братикам поспати дай.
Встали пальчики.
Ура!*

В дитсадок іти пора.

Піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою відповідно до тексту почергово згинати пальці, починаючи з мізинця. На останні два рядки вихователь і діти розгинають усі пальці.

П'ятий цикл

1. "Замок". 1 - стулити долоні. 2 - з'єднати в замок.
2. "Лисичка і зайці" - лисичка скрадається: всі пальці повільно "крокують" по столу вперед; заєць тікає і пальці швидко рухаються назад.
3. "Павук" — зігнуті пальці повільно рухаються по столу.
4. "Метелик" - з'єднавши долоні зовнішнім боком, швидко ворушити щільно стиснутими пальцями ("метелик тріпоче крильцями").
5. Забавлянка "Нумо, братці, до роботи":

*Нумо, братці, до роботи!
Покажіть свою охоту:
Більшому рубати дрова,
А тобі вогонь розкласти,
А тобі носити воду,
А тобі варити кашу.
А маленькому співати
Та ще й гарно танцювати,
Братів рідних забавляти.*

Вихователь і діти, звертаючись до правої руки, стиснутої в кулак, почергово розгинають усі пальці.

Шостий цикл

1. "Двоє розмовляють" - стиснути руки в кулаки, великі пальці витягнути вгору й зблизити.
2. "Стіл" - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтально ліву долоню.
3. "Крісло" — праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально прикласти до неї.

4. "Ворота" - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.

5. "Лист" - підняти долоні вгору внутрішнім боком одна до одної, зігнути пальці горизонтально й з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук.

6. Забавлянка "По гриби":

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Ми йдемо гриби шукати.

Цей ось пальчик в ліс пішов.

Цей ось пальчик гриб знайшов,

Цей ось пальчик раду дав,

Цей ось пальчик зготував,

Цей ось пальчик гарно їв

І від цього потовстів.

Почергово згинати пальці, починаючи з мізинця.

Сьомий цикл

1. "Ромашка" - з'єднавши обидві руки низом долонь, розвести пальці.

2. "Тюльпан" - напівзігнуті пальці обох рук з'єднати, утворивши голівку квітки. На рахунок "один, два" згинати й розгинати п'ястки.

3. Забавлянка "Червонесенькі квітки":

Червонесенькі квітки

Розтулили пелюстки,

Вітер легко дише -

Квіточки колише.

Червонесенькі квітки

Постуляли пелюстки,

Тихо засинають,

Голівки стуляють.

З'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нерозквітлої квітки. Повільно розгорнути пальці - "пелюстки", потім стулити їх і легенько погойдати "голівкою".

Восьмий цикл

1. "Равлик з вусиками" - покласти праву долоню внутрішнім боком на стіл, підняти вгору вказівний та середній пальці й розвести їх.

2. "Равликова хатка" - праву долоню покласти на стіл, лівою накрити її.

3. "Їжак" - з'єднати долоні, спрямувати пальці вгору й розвести їх.

4. "Кіт" - зігнути середній та безіменний пальці правої руки й притиснути їх до долоні великим пальцем; вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руку вгору.

5. "Вовк" - з'єднати великий, середній і безіменний пальці правої руки, вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руку вгору.

6. Забавлянка "Апельсин":

Ми ділили апельсин,

Апельсин на всіх один.

Цю дольку - котові,

Цю дольку - їжакові,

Цю дольку - слимакові.

Ще однецьку - для зозульки,

А вовчиську буде шкурка!

Діти пальцями лівої руки розгинають по чергово пальці правої руки, стиснутої в кулак, починаючи з мізинця.

Дев'ятий цикл

1. "Ножиці" - вказівний та середній пальці обох рук імітують підстригання волосся.
2. "Дзвін" - схрестити пальці обох рук, опукло з'єднавши долоні зовнішнім боком догори; опустити середній палець правої руки вниз і вільно рухати ним.
3. "Будинок" - з'єднати похило кінчики пальців правої та лівої руки.
4. "Діжка з водою" - пальці лівої руки стиснути в кулак, залишивши зверху дірку.
5. "Пожежник" - вказівний та середній пальці правої руки "біжать" по іграшковій драбинці.
6. Забавлянка "Хованка":

Пальці в хованку всі гралась

І гарненько поховались.

Ось так, ось так –

Всі гарненько поховались.

Згинати й розгинати пальці обох рук.

7. Забавлянка "Сорока-ворона" - промовляючи текст, дитина вказівним пальцем правої руки водить по лівій долоні; на слова "Цьому дала" згинає по чергово кожний палець руки, крім мізинця.

Казки-вистави

Ранкова казка

Ранок. Прокинулося сонечко і своїми промінчиками розбудило всіх навкруги (*вправа "Сонечко"*).

Прокинувся Півник і заспівав свою пісеньку "Ку-ку-рі-ку" (*вправа "Гребінець"*). Розбудило сонечко і маленьку кішечку, що спала на порозі. Прокинулася вона, випустила кігтики і сказала: "Няв!" (*вправа "Кішка випустила кігтики"*). За кішечкою прокинулася і дівчинка Наталочка. Вибігла вона по східцях на ганочок (*вправа "Драбинка"*) і побачила, що до них ідуть гості. Сказала про це мамі (*вправа "Гості"*).

Оркестр

Прийшов диригент на репетицію. Почав перевіряти, чи готові його музиканти:

- Піаністи, ви готові?
- Так. (*Вправа "Граємо на піаніно"*.)
- Баяністи, гармоністи, акордеоністи, ви готові?
- Так. (*Вправа "Граємо на гармоші"*.)
- Скрипалі, гітаристи, ви готові?
- Так. (*Вправа "Граємо на скрипці, гітарі"*.)
- Барабанщики, ви готові?
- Так. (*Вправа "Граємо на барабані"*.)
- Молодці. А тепер грає оркестр.

(Диригент диригує, а діти грають на своїх музичних інструментах.)

Колобок

У великому селі (*широко розвести руки в сторони*) у маленькому будиночку (*вправа "Будиночок"*) жив собі Колобок (*вправа "Колобок"*). Він був дуже веселий, завжди усміхався. Ось так (*усміхнутися*).

Одного разу сидів Колобок на березі річки і спостерігав, як біжать хвилі по воді (*вправа "Хвилі"*). Йому дуже захотілося потрапити на протилежний берег річки в ялинковий ліс. Бачить Колобок, пливе Золота рибка (*вправа "Рибка"*).

- Пливи зі мною на протилежний берег! - сказала рибка. Але Колобок не вмів плавати.

- То візьми човника! - порадила рибка. Колобок сів у човник (*вправа "Човник"*) і поплив. Приплив Колобок до протилежного берега річки, вийшов з човника і прив'язав його до кілка міцним ланцюгом (*вправа "Ланцюг"*). Навколо росли зелені колючі ялинки (*вправа "Ялинка"*). Довго гуляв Колобок по ялинковому лісі, милувався його красою, збирав гриби та клав їх у кошик (*вправа "Кошик"*). Назбирав повний кошик грибів і згадав, що час повертатися додому. А ввечері Колобок пригощав грибами своїх сусідів: білочку та їжачка (*вправа "їжак"*).

Оленчина пригода

Подарували маленькій Оленці повітряну кульку. Надула Оленка кульку (*вправа "Пузир"*), прив'язала ниточку і побігла на вулицю бавитися. Раптом подув вітер: фу-фу, підхопив кульку і поніс її високо-високо. Кулька зачепилася ниточкою за гілку і повисла на високому дереві (*вправа "Дерево"*). Оленка попросила бабусю:

- Бабусю, дістань, будь ласка, кульку.

Бабуся одягла окуляри (*вправа "Окуляри"*), подивилась на високе дерево і сказала:

- Дуже високо, не зможу дістати тобі кульку.

Бачить Оленка, ходить по подвір'ю гусак (*вправа "Гусак"*). Попросила Оленка гусака дістати кульку, та він сказав:

- Я не вмю так високо літати, я ж свійський птах: га-га-га!

Підбігла Оленка до півника (*вправа "Півник"*), попросила в нього допомоги. Та півник теж не вмів високо літати. Проходила поряд курочка (*вправа "Курочка"*).

— Курочко, допоможи дістати кульку, будь ласка! - попросила Оленка. Але курочка дуже квапилася до своїх курчаток. Сіла Оленка і заплакала. Ніхто не зміг їй дістати з дерева кульку. Та ось прийшов з роботи тато, взяв драбинку (*вправа "Драбинка"*), приставив до дерева, заліз високо по драбинці на дерево і дістав кульку. Оленка була дуже рада.

Весна

Прийшла весна. Яскраво засвітило сонечко (*вправа "Сонечко"*). Сонячні промінці (*вправа "Сонячні промінці"*) зігріли землю, розбудили рослин, тварин і комах. На деревах (*вправа "Дерева"*) з'явилися яскраві запашні квіточки (*вправа "Квіти"*). Над ними весь день кружляють бджоли (*вправа "Бджоли"*), метелики (*вправа "Метелики"*). Повилазили зі шпаринок павучки (*вправа "Павук"*), жучки (*вправа "Жук"*). Повернулися з теплих країв пташки (*вправа "Пташка"*) і почали будувати та ремонтувати гніздечка (*вправа "Гніздо"*). До шпаківні (*вправа "Шпаківня"*) прилетіли шпаки і почали її вичищати та мостити м'яке гніздечко. Повеселішали звірі, бо з'явилася зелена соковита трава, у лісі на галявині зайці (*вправа "Зайці"*) ласують молоденькою травичкою. На лузі пасуться коні (*вправа "Кінь"*), навіть вовк (*вправа "Вовк"*) перестав бути злим та сердитим. Бо весна принесла всім тепло, красу і радість.

Ігри

Ігри з мотузкою, малювання мотузкою

Вчитися малювати можна не лише олівцями, крейдою, а й за допомогою звичайної мотузки. Для цього треба мотузку завдовжки 0,5-1,5 м. Перші вправи - зображення простих за формою предметів (*квіти, яблука, груші*). Візьміть коротку мотузку, покладіть її зручно на рівній поверхні столу або килима. Бажано мати контрастний фон. Повправляйтеся разом з дитиною у виконанні петель-пелюсток. Засвоївши цей прийом, викладайте петельки-пелюстки по колу, щоб замкнути його, використавши всю мотузку. Стежте за тим, щоб петельки були однакові, тоді квітка буде гарною.

Після фруктів - ялинка (*1 м мотузки*).

Наступний етап - викладання метелика. Міняючи малюнок верхніх і нижніх крилець, робимо різновиди метеликів. Засвоївши цей етап, можна переходити до зображення тварин. Будь-яке зображення починається з голови, далі стежите за характером форми тулуба тварини.

Робота з мотузкою вимагає неабиякої кмітливості, уяви, фантазії. Якщо дитині подобається це заняття і вона намагається привносити в зображення форми свої доповнення, підтримайте її починання. Малюнки за допомогою мотузки мають свою образну характеристику - м'якість отриманих форм викликає почуття спокою, довершеності, тим самим заохочуючи дитину до сприйняття декоративно-прикладного мистецтва, зокрема, художньої вишивки, плетіння мережива.

Ігри з фантами

Для цих ігор можна використовувати фантики з цукерок, жувальної гумки, вкладки з гумки. Фантики складають у такій послідовності:

1. Ділять на три частини вздовж, загинаючи першу і третю частини до середньої.
2. Потім так само ділять на три частини, але поперек.
3. Загинаємо кінчики і складаємо в маленький квадратик (*вкладаємо верхню частину смужки в кишеню нижньої*). Зробивши кілька фантиків, можна починати гру. Ігри з фантиками можуть бути такими: "Стріляння фантиками", "Чий далі полетить?", "Попади в ціль", "Тир", "Зароби більше балів". Для ігор можна намалювати різне поле. Воно може нагадувати мішень для стрільби з різною розміткою. В грі можуть бути різні завдання: попади в десятку, перекинь фантик друга, фантик повинен покрити фантик іншого гравця та інші.

Є різні способи стріляння фантиками, які впливають на розвиток м'язів долоні та всіх пальців.

1. Покладіть фантик на ніготь великого пальця і клацанням вказівного відправте його в політ.
2. Фантик кладеться на ніготь вказівного пальця і відправляють у політ клацанням об великий палець.
3. Фантик лежить на нігті середнього пальця. Клацаємо об великий палець.
4. Фантик лежить на нігті безіменного пальця. Клацаємо об великий палець.
5. Фантик лежить на нігті мізинця. Клацаємо об великий палець.
6. Фантик кладуть на долоню, а тоді різко плескають по ній знизу долонею іншої руки.
7. Фантик кладуть на тильну сторону долоні й різко підштовхують знизу другою рукою.

Ігри з гудзиками і камінцями

Ігри з гудзиками і камінцями дуже нагадують ігри з фантиками. Можна використовувати ті самі способи метання, такі самі завдання. Але завдання можуть бути й іншими: попади в ямку, вибий далі гудзик, підкинь 5-6 камінців угору і злови їх якнайбільше.

Ігри з сірниками або паличками

З сірників і паличок можна викладати різні фігури і предмети на площині або робити об'ємні фігури. Для об'ємних фігур палички можна з'єднувати пластиліном або використовувати пластилінові палички. Ігри з сірниками і паличками можуть бути такі: "Колодязь", "Мозаїка", "Викладемо картинку", "Парканчик", "Будинок", "Меблі" та інші. Такий вид роботи не лише розвиває дрібну моторику пальців рук, а й сприяє розвиткові уваги, фантазії, виховує посидючість, витримку.

Графічні вправи

Дітям дуже цікаво виконувати ці вправи. Вони сприяють розвитку м'язів руки, готують її до письма. Дитина вчиться орієнтуватися в зошиті, працювати з клітинками, закріплює

просторові уявлення, запам'ятовує лічбу, цифри. В процесі виконання графічних диктантів у дітей розвивається мислення, пам'ять, увага, уява, розвиваються окомір, посидючість, дитина вчиться працювати за словесною вказівкою.

Такий вид роботи, як з'єднання крапочок, можна починати з середньої групи. Дітям дають знайомі фігури з невеликою кількістю крапочок (до десяти), для старших дітей завдання ускладнюється, збільшується кількість крапочок, щоб вийшла складна фігура.

Диктант по клітинках можна дати як гру "Що вийде?" або "Хто намальований?" Для цього вихователь ставить дітям у зошиті крапку і, заховавши взірець, починає диктувати: дві клітинки вгору, три клітинки вліво і т. д. А в кінці виходить контур замкненої фігури. Вихователь запитує, що у дітей вийшло і показує свій взірець. Цей диктант використовується в старшому дошкільному віці.

Цікавою формою роботи є малювання візерунків по клітинках. Спочатку діти можуть змальовувати окремі елементи візерунка, предмети, а далі придумувати їх самі. Це можуть бути візерунки для вишиванок, рушників, рослинні елементи, квіти, іграшки, посуд та інше.

Цікаві кружечки

Це вправи для розвитку м'язів пальців руки. Вони сприяють розвитку уяви, творчості дітей. Дитині дають намальований кружечок, а вона повинна домалювати різні деталі, щоб вийшла істота або предмет.

Гімнастика пробудження

Оздоровчий комплекс після денного сну

Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість малюків, полегшує їхнє прокидання. На прокидання (повільне, для кожного - індивідуальне) можна дати близько 10-12 хв. Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну. Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гучно. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс потрібно виконувати у повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби "мажемо полотно пензлем".

Триває гімнастика 8-15 хв. із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. У дошкільних закладах, де є така змога, добре поставити відеозапис гімнастики пробудження. Діти стежитимуть за екраном, а педагог у цей час може допомагати комусь індивідуально. Кількість вправ може бути від 4-5 до 8-10.

Комплекси гімнастики мають проводитися у театральній формі. Для цього обирають гру, наприклад "Сонечко", яку поступово ускладнюють. Але тема залишається та сама: початок нового дня, сонечко сходить, світ оживає... І так по кожному комплексу - їх розвиток і ускладнення у перспективі мають нагадувати захоплюючий фільм, де діють одні й ті самі персонажі, а сюжет постійно змінюється.

Таку "ліжкову" гімнастику корисно поєднувати з повітряними загартувальними процедурами, а саме: з вправами на попередження плоскостопості та дихальними вправами. Для цього діти виходять у групову кімнату. Різниця між температурами в спальні та провітреній груповій кімнаті 20-15 градусів. Діти спочатку в носочках та піжамах, потім босоніж вибігають у групову кімнату. Потім повертаються в спальню, пробігаючи "доріжку здоров'я" і знову в групу через цю доріжку. До 4-5 разів переходять із спальні в групу. Останній раз діти залишаються у групі і роблять 3-4 хв. дихальні вправи (дві-три по 3-4 рази). Потім заходять у спальню і одягаються.

Гімнастика пробудження на вулиці

Оскільки дітвора збирається вранці на ігровому майданчику в різний час, застосовувати фронтальний метод ранкової гімнастики у стилі ситуаційної міні-гри не завжди доцільно. Навіть якщо спізнюються 3-4 дитини, це вносить дезорганізацію у проведення ранкової гімнастики (новоприбулим треба все пояснювати від початку). Тому використання окремих самостійних вправ - більш гнучкий, демократичний стиль: ті, хто спізнилися, підключаються до гімнастики пробудження з наступної вправи.

Спробуйте, наприклад, дати дітям домашнє завдання: нехай вони вигадують свої власні фізкультхвилинки, а ви заохотите кращих. Цікаві пропозиції від дітей - "Двоніжка" і "Норовливе лоша" - увійшли до поданого нижче комплексу.

Кілька **"золотих правил"**, що ними треба керуватися при проведенні гімнастики пробудження на повітрі:

- Починати комплекс необхідно з горизонтальних поз, однак це зовсім не означає, що дітей треба вклати на землю - в багнюку або сніг;
- У будь-якій позі (лежачи, рачкуючи або стоячи) виконують спершу рухи головою, потім залучають плечовий пояс і руки, далі - м'язи тулуба і лише в останню чергу - ноги.
- Добирати вправи для рук та ніг необхідно так, щоб першими навантажувати великі суглоби, що найближчі до тулуба. Тоді в руках - від плечового пояса до ліктя, кисті; у ногах - від тазостегнового суглоба до коліна, стопи.
- Озвучуйте, обігруйте вправи. Дітям це дуже подобається, і вони залюбки повторюють за вихователем різні звуки. Наприклад: як дзвенить пружинка (*па-ва-ва-ва...*), як гуде паротяг (*ту-ту...*) або вистукують копита коня (*цок-цок...*).
- Працюйте з дітьми акуратно, проводьте вправи так, щоб діти не забруднилися.

Вашій увазі пропонуємо комплекс "цікавих фізкультхвилинок" для проведення гімнастики пробудження на вулиці. Почати можна із вправи "Стебельце" - прогинання тулуба в упорі на поручні. Дуже подобається дітям вправа "Чуф і Пуф" - віджимання і підтягування на низькому поручні, можна на парканчику. А ось "Весела пружинка" - прогинання тулуба в упорі однією рукою об пісочницю, колоду тощо зі зміною рук.

Якщо на вашому майданчику є вкопані в землю стовпчики-пеньки, пограйте з дітьми у гру "Заблукав між трьох сосен". А тепер, скажіть дітям, що на галявинку вибігли "Норовливі лошатка" і "Довгоніжки". Можуть вони познайомитися із "Чайками та бакланами", уявивши себе на морському березі, - лежачи на животі на колоді, піднімати одночасно руки і ноги вгору - в сторони, зберігаючи при цьому рівновагу.

Погляньте, "Павучки" плетуть свої вигадливі павутинки. Знайомтеся: "Двоніжка". Нова вправа має ще цікавішу назву: "Місточку, не впади!" - діти мають уявити, що один із них - місток, а другий - паротяг, який зі звуками "ту-ту" просувається під ним.

"Нумо, проповзи!" - проповзти під низько натягнутою мотузкою. Можна позмагатися в їзді на "Велосипеді" - хто повільніше крутитиме педалі, сидячи на бортику пісочниці, той і виграє.

Наступні цікаві вправи: "Не чебурекнися!" - зберегти рівновагу на бортику пісочниці, бума (хто перекинеться - той "чебурек"); "Хто найвище" - хто найвище зможе підняти ногу з положення стоячи "на чотирьох" до стовпа, дерева тощо. А ще можна пограти з дітьми у "Повітряний футбол" - двоє дітей стають біля м'яча у сітці, підвішеного до гілки дерева або турніка, і штовхають його по чергово то правою, то лівою ногою одне до одного.

Зрозуміло, щодня доцільно пропонувати 4-8 вправ (кількість і складність залежать від віку дітей). Подальше ускладнення може йти за рахунок збільшення навантаження, введення до комплексу нових "цікавих фізкультуринок". Оформлювати комплекс можна по-різному (на

вибір педагога): зробити "сценарій" на стандартних аркушах або виготовити спеціальні картки, щоб діти також бачили схематичне зображення руху.

Дихальна гімнастика

Комплекс вправ "Подорож до лісу"

1. "Паротяг". Ходьба з поперемінними рухами зігнутими в ліктях руками і примовлянням: "чух-чух-чух". Зупинитися, піднятися на носочки, вдихнути через ніс, видихнути "ту-у-у-у".
2. "На лужку" - розминка. Руки вгору до сонечка - вдихнути носом, присісти - видихнути через рот.
3. "Високі дерева та низькі кущики". Руки вгору, піднятися на носочки - вдихнути; руки вниз, сісти на п'ятки - видихнути.
4. "Нюхаємо квітку" - повільний вдих носом і різкий, ривками видих через рот на уявні пелюстки.
5. "Гуси полетіли" - повільна ходьба. Вдихнути - руки в різні боки, видихнути - "га-га-а-а".
6. "Пугач". Вдихнути носом, видихнути "ух-ух-х".
7. "Комарики". Затримати дихання, плескати в долоні, ніби ловити комарів. Хто більше комариків спіймає на одному диханні.
8. "Зозуля". Тривалий вдих, видих - "ку-ку-ку".
9. "Загубились". Тривалий вдих, видих - "агов-ов-ов!"
10. "Паротяг". Повторити вправу 1.

Дихальні вправи

Вправа 1. В. п. - основна стійка. Підняти руки вгору, потягнутися, наскільки це можливо, зробити глибокий вдих. Зігнути ноги в колінах, опустити корпус униз і зробити глибокий видих.

Вправа 2. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитися в лівий - видих. Повернутися у в. п. - вдих. Так само у правий бік.

Вправа 3. В. п. - сидячи "по-турецьки", руки на потилиці, груди розпрямлені. Нахилити голову назад і зробити глибокий вдих. Нахилитися вперед - видих.

Вправа 4. В. п. - те саме як у вправі 3. Нахилитися в правий бік - видих. Повернутися у в. п. - вдих. Так само у лівий бік.

Загартувальні вправи, що зміцнюють дихальну систему

"Поза лева" - пальці розвести (кігті лева), очі широко розплющити, висунути язик, намагаючись дістати ним підборіддя. Напружити м'язи рук, шиї, обличчя так, щоб "проковтнути", - видих через ніс, відчутти тремтіння. Беззвучно "крикнути". Витримати цю позу кілька секунд. Концентрувати увагу на горлі.

Ця вправа допомагає позбутися ангіни, знімає запалення горла, поліпшує дикцію, допомагає при заїканні. Застосовують для профілактики застудних захворювань горла і верхніх дихальних шляхів.

"Ситалі" (у перекладі з санскриту означає "свіжість").

В. п. - сидячи, руки на коліна, долонями вверх, великий і вказівний пальці з'єднати. Рот розкрити, губи втягнути, ніби вимовляючи літеру "О". Скласти язик у "трубочку" і висунути його назовні. Повільно втягнути повітря ротом (немов через трубочку). Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опустити голову, затримати дихання на 2 с Підняти голову вгору - видих через ніс. Розслабитися.

"Їжачок" - зморщуючи носа, різкі вдихи через ніс, видих через рот спокійно.

Вдих-видих лівою (правою) ніздрею - добре очищає та зміцнює носоглотку.

Насвистування улюбленої мелодії - корисне для психологічного розслаблення.

Пускання мильних бульбашок.

"Ах!" - вдихнути різко носом-ротом, щоб відчутти на корені язика холодок. Видихнути через ніс у 2-3 прийоми. "Ах!" - здивування, радість, захоплення.

Спів - одна з найкращих дихальних вправ.

Звукорухливі вправи. Звук "а" - стимулює роботу легень, трахеї, гортані; звук "і" - корисний при ангині.

Вдома з батьками - видих у воду.

Масаж для поліпшення носового дихання

1. Легкий масаж носа знизу вгору, навколо очей і знову донизу носа (3-5 разів).
2. Поплескування пальцями по всьому носі праворуч і ліворуч, потім по чолу і щоках біля носа (3-5 разів).
3. Потерти під носом, по перенісцю, піднімаючи його кінчик (3-5 разів).
4. Зморщивши ніс, зібрати його складками нагору.
5. Поплескуючи середніми пальцями по ніздрях - видих, легке погладжування носа знизу нагору - вдих.
6. Затиснути ліву ніздрю і зробити вдих і видихнути правою, потім навпаки.

Вправи для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів

Вправа 1. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт, піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Зробити 3-4 невеликі видихи.

Вправа 2. Присісти, обхопивши коліна руками. Повільно видихати, ніби видавлюючи повітря із себе. На вдих випрямитися. Повторити 4-8 разів.

Вправа 3. Сидячи, дихати із затримками: вдих - 4 с, видих - 4 с, пауза - 2 с Повторити 10 разів.

Вправа 4. Сидячи, зробити глибокий вдих обома ніздрями. Потім праву ніздрю затиснути пальцем і видихнути через ліву. Знову вдихнути обома ніздрями, а видихнути лише через праву. Повторити 4-6 разів.

Психогімнастика

Заняття з психогімнастики допомагають зміцнювати психіку дитини, розвивати її мислення та емоційно-вольову сферу, допомагають знімати гостроневротичні реакції, нейтралізувати страхи та емоційно-негативні переживання, сприяють руховій активності дітей.

Курс спеціальних занять (етюдів, вправ та ігор) був започаткований Г. Юною, вдосконалений М. Чистяковою і Н. Самоукіною, спрямований на розвиток та корекцію різних сторін психіки дитини.

Основний акцент робиться на навчання елементів техніки виразних рухів (*перша фаза заняття*), використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів (*друга та третя фази заняття*), набуття навичок у само-розслабленні (*четверта фаза заняття*).

Орієнтовні розробки занять з психогімнастики

Заняття 1

1. Вітання

Діти стають у коло. Беруться за руки і передають потиски один одному ("*струм*"). Усміхаються одне одному. Сідають на стільці у коло.

2. Знайомство

Діти перекидають один одному кульку чи м'ячик і називають своє ім'я. Розповідають про своє ім'я:

- чому його (її) так назвали;

- які є пестливі варіанти імені;
- як називають удома (в класі, у дворі);
- що означає це ім'я;
- чи подобається ім'я.

3. Вправа "Розфарбуй картинку"

Спочатку розглядають картинку всі разом. А потім розмальовують кожен свою і дають імена дітям та кличку кроликові, пишуть їх на зворотному боці аркуша, підписують своє ім'я та прізвище. (Все це виконують під супровід музики.)

4. Рухлива гра "Слухай оплески *Мета*: розвиток активної уваги.

Процедура гри: діти вільно рухаються по колу. Коли ведучий плескає в долоні певну кількість разів, діти приймають відповідну позу (на 10-20 с).

Кількість ударів у долоні	Поза дітей
1	Поза "лелеки" (дитина стоїть на одній нозі, притиснувши другу).
1	Поза "жабки" (присісти, п'яти разом, коліна в сторони, руки на підлозі поміж ногами).
1	Діти продовжують рух по колу.

Гра повторюється кілька разів з новими завданнями (ведучий сам вигадує пози). Загальна тривалість гри - 25 хв.

5. Прощання

Всі діти разом з ведучим беруться за руки. Усміхаються одне одному. Передають "струм".

Заняття 2

1. Вітання

2. Гра "Букви алфавіту"

Варіант А.

Мета: розвиток уваги.

Процедура гри: кожній дитині присвоюється певна буква алфавіту. Ведучий називає букву. Та дитина, якій присвоєна ця буква, плескає у долоні.

Варіант В.

Мета: розвиток довільної уваги, закріплення навичок читання.

Процедура гри: як і у *варіанті А*, дітям роздають букви, крім "й", "ь". Ведучий вимовляє слово та пише його на дошці, потім діти друкують це слово. Діти вишиковуються в тій послідовності, в якій написані букви у слові. Можливі слова: дім, тато, ти, мама, цирк тощо.

3. Гра "Уяви звук"

Мета: розвиток творчої уяви, розслаблення.

Процедура гри:

Ведучий: Ви всі знаєте, що корова мукає, собака гавкає, двері грюкають, дзвоник дзвенить, свисток свистить, дитина плаче, грім гримить...

Всі ці звуки ви не раз чули. А от чи можете ви собі уявити незвичайні звуки? Уявіть, і ви почуєте незвичайні звуки або вигадайте свої, нікому поки що не відомі...

Уявіть, що ви можете записати свої улюблені звуки на магнітофон, хто хоче описати свої улюблені звуки?

Уявіть, як звучить м'яка, пухнаста хмаринка. Опишіть або намалуйте звучання хмаринки.

(Пропонуються спеціальні аркуші, діти малюють під музику.)

4. Прощання

Обговорення робіт. Заохочення (вихователь дає зірочки найуважнішим учням).

Заняття 3

1. Вітання

2. Гра "Повтори за мною"

Мета: розвиток моторно-слухової пам'яті.

Процедура гри: а) ведучий відстукує певний ритм кінцем олівця по столу. Ритмічна фраза має бути короткою і чіткою. Хтось із дітей (за бажанням) повторює ритм. Якщо правильно - діти піднімають великий палець, якщо ні - опускають великий палець униз;

б) ведучий або програє на фортепіано, або проспівує музичну фразу дитячої пісеньки, діти відтворюють ударами олівця по столу (25 хв.).

3. Гра "Художник"

Мета: розвиток спостережливості, пам'яті, комунікативних здібностей.

Процедура гри: 3 групи дітей вибирається двоє. Решта - "глядачі". Один з обраних - "художник" (за бажанням), другий - "замовляє" йому свій портрет.

"Художник" уважно дивиться на свого "замовника" (1,5-2 хв.), потім повертається і з пам'яті описує його зовнішність.

Зауваження до гри:

Якщо "художник" квапиться, дозволяється ставити запитання: "Яке у Миколки волосся?", "Який у нього колір очей?"; "У що вдягнений?" і т. д.

Забороняється висловлювати образливі зауваження на адресу дітей, котрі мають фізичні вади.

Ведучий повинен підкреслювати зовнішні риси дітей: "Пригадай, яка Оля гарна" і т. д.

4. Релаксивне малювання "Уяви звук"

Вихователь: Минулого разу ми уявляли, як звучить хмаринка, а зараз уявіть собі звук... солоного огірочка. Опишіть або намалюйте звук (роздаються аркуші).

5. Прощання Обговорення робіт.

Заняття 4

1. Вітання

2. Гра "Телефон зламався" *Мета:* розвиток сприйняття і пам'яті.

Процедура гри: у групі дітей (за їхнім бажанням) вибирається один ведучий. Уся група дітей стає до нього спиною і ніхто не підглядає. Ведучий підходить до когось із дітей і потайки від інших показує якусь позу. (Він її вигадує сам.)

Потім ведучий відвертається і відходить убік. Дитина, що їй показали позу, вибирає іншого учасника і показує йому ту позу, яку сама бачила. Коли всі діти покажуть один одному пози, вони стають обличчям у коло.

Ведучий стає у свою позу, а той, хто був останнім, - у свою. Перша і остання пози порівнюються.

Зауваження до гри:

Пози мають бути різноманітними. Якщо діти соромляться і переживають, що їхні пози різні, необхідно пояснити, що так і має бути, варто розповісти їм про гру "зіпсований телефон"

3. Гра "Заборонене число"

Мета: розвиток самоконтролю, самодисциплінованості, уваги.

Процедура гри: вибирається певне число, наприклад 4, яке забороняється називати. Діти стають у коло і за годинниковою стрілкою лічать по черзі: один, два, три ... Коли підходить

черга четвертої дитини, вона не вимовляє "чотири", а плескає у долоні. "Забороненими" можуть бути числа: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23 тощо.

4. Релаксивне малювання "Уявіть собі..."

Вихователь: Спробуйте уявити собі власний звук. Опишіть його. Уявляйте і фантазуйте.

5. Прощання

Обговорення заняття, заохочення (призи активним дітям).

Заняття 5

1. Вітання

2. Гра "Тінь"

Мета: розвиток спостережливості, пам'яті, внутрішньої свободи.

Процедура гри: звучить легка музика. З групи дітей вибирають двох. Одна дитина - "мандрівник", друга - його "тінь". Решта - "глядачі".

Мандрівник іде через поле, а за ним, на два-три кроки позаду, його "тінь", яка намагається скопіювати рухи мандрівника. Бажано стимулювати "мандрівника" на виконання різних рухів: зірвати квітку, присісти, пострибати на одній нозі, зупинитися і подивитися попід руку...

3. Повторення гри "Букви алфавіту" (Заняття 2).

4. Релаксивне малювання "Уявіть собі..."

Вихователь: Всі ви добре знаєте, що трава зелена, небо синє, помідор червоний, корови не бувають фіолетовими, а місяць часто буває сріблясто-білим. Всі ці та багато інших кольорів вам добре відомі.

А ось якого кольору доброта?

Уявіть, і ви побачите незвичайні кольори і фарби, нікому поки ще не відомі.

Уявіть, яких кольорів олівці можуть бути в коробці.

А тепер уявіть, якого кольору сміх? Опишіть або намалюйте колір сміху.

(Роздаються аркуші, звучить музика у запису, діти малюють.)

5. Прощання Обговорення робіт.

Психомоторна розминка

Зоопарк на прогулянці

Діти рухаються як ведмежата, як зайчата, лошата, чаплі, жаби, крокодили, лисички. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, лише потім називає його.

Хто що любить

Діти приходять у лісове кафе. Страус-офіціант не знає, що люблять діти, і не розуміє людської мови. Тому він пропонує все, що у нього є, а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять.

Орієнтовне меню: цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь та черв'яки смажені, яблука червоні, поганки бліді, сіно сушене, курка печена, жабка в юшці, суніці в цукрі тощо.

Ведучий заохочує тих, хто вдало передав задоволення або огиду.

Зайчєня в телевізорі

Втікаючи від Вовка, забігло Зайчєня в телеательє. Там працювало багато телевізорів, а деякі стояли ще без екранів. Залізло Зайчєня в порожній корпус і почало повторювати все те, що робив Заєць на екрані справжніх телевізорів.

Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються якнайточніше копіювати його дії.

Неслухняні ведмежата

Ведмедики з'їли смачні, але немиті яблука. У них заболіли животи. Ведмежата плачуть та скиглять:

Ой-ой-ой, живіт болить!

Йо-йо-йо, мене нудить!

Ой, не з'їм нізащо в світі

Більше яблука немиті!

Виразні рухи: брови підняті і зведені, очі примружені, тулуб зігнутий живіт втягнутий, руки притиснуті до живота. Ледь помітно розкачуються.

Та ось приходять лікар, дає їм солодку мікстуру, і ведмежата одужують. Вони дуже радіють.

Здоровим будь

Ведучий читає вірші Г. Бойка, а діти імітують дії, про які йдеться.

Глянь, без мила і водиці

Умиваються дві киці.

Язичком вмиваються,

Лапками втираються.

Я до крана сам дістану,

Умиваюсь біля крану.

Милю милом щоки, шию

І водою добре мию.

Носить півник-співунець

На головці гребінець.

Гребінцем тим, знає кожний,

Причесатися не можна.

А у мене, а у мене

Є гребіночка зелена.

Я нікого не прошу –

Сам головку причешу.

Ведучий відзначає найвиразніші рухи, заохочує дітей до імітації інших дій, ставить запитання: "А як ти витираєшся? Надягаєш шапочку? їси? Чистиш зуби?"

Фотографія

Ведучий приймає якусь нерухому позу і говорить: "Увага! Знімаємо!" Діти швидко повертаються і намагаються відтворити позу, що побачили. Тоді ведучий дякує фотографам і каже, чиї "фотографії" найвдаліші.

Слухаємо себе

Ведучий звертається до дітей: "Давайте сядемо зручніше, розслабимося і заплющимо очі. Послухаємо, що відбувається навколо і всередині нас. Уважно прислухайтесь до своїх відчуттів... Що ви зараз відчуваєте, що хочете? Що ви почули?" Діти обмінюються своїми враженнями.

Ця вправа розвиває концентрацію уваги, сприяє зверненню уваги на себе, на свої відчуття.

Подив

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і зачинив її, а коли відчинив, кішки там не було... З валізи вистрибнув собака.

Міміка: рот закритий, брови й верхні повіки трохи підняті.

Острів плаксіїв

Мандрівник потрапив на чарівний острів, де живуть одні плаксії. Він намагається утішити то одного, то другого, але всі діти-плаксії відштовхують його і продовжують ревіти.

Міміка: брови трохи підняті і зведені, рот напіввідкритий.

Король Боровик

Ведучий читає вірш, а діти діють відповідно до тексту.

Йшов король Боровик через ліс навпрошки.

Він погрожував кулаком, тупотів каблуком.

Був король Боровик не в душі:

Короля покусали мухи.

Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики

Дихально-оздоровчий комплекс "кунг-фу"

Перед початком розучування треба засвоїти кілька важливих правил:

- вдих та видих роблять лише через ніс, кінчик язика притиснутий до піднебіння, погляд зосереджений на кінчику носа;
- рухи виконують плавно, пластично, вони співвідносяться зі швидкістю вдиху-видиху (наповнити повітрям нижню частину легень, середню та верхню; потім повітря легко, без напруження ніби видавити з нижньої частини легень, середньої та верхньої);
- усі вправи виконують у режимі маятника: коливаючись вправо-вліво.

Загальна стимуляція

В. п. - основна стійка (ступні разом, руки вздовж тулуба, спина рівна, м'язи розслаблені). 1 - крок праворуч з одночасним підніманням рук через сторони вгору, долоні вперед (має бути відчуття, що долоні притиснуті до уявної повітряної кулі) - вдих. 2 - випрямити тулуб, опускаючи руки через сторони вниз, - видих.. 3 - випрямити тулуб, піднімаючи руки через сторони вгору, - вдих. 4 - опустити руки через сторони вниз, приставити праву ногу (повернутися у в. п.) - видих.

Так само з кроком управо. Повторити по 4 рази.

Вправа підвищує загальний тонус м'язів, збуджує систему дихання.

Вправа "Мавпа знімає ошийник"

В. п. - основна стійка. 1-3 - крок управо і одночасно відвести руки за спину - вдих. 4-5 - три різкі нахили голови вперед - видих (видих триває протягом усіх трьох рухів голови); голову рівно - вдих. 6-7 - так само -назад. 8-9 - три різких нахили голови вправо - видих; голову рівно - вдих.

Так само вліво.

Нахил голови вперед - видих; обертання голови по комірцевій зоні: вправо - назад - вдих, вліво - вперед - видих; вліво - назад - вдих, вправо -вперед - видих.

Рухи повторити 6 разів, після чого стати у в. п.

Вправа сприяє зміцненню м'язів шиї, поліпшує кровообіг, координує дихальний ритм, стимулює м'язи очей.

Вправа "Крила орла"

В. п. - основна стійка. 1 - крок управо з одночасним підніманням прямих рук уперед, кисті стиснуті в кулаки - вдих. 2 - поворот тулуба вліво, руки максимально відвести по ходу повороту (тобто ліва рука максимально в сторону, а права плечем упирається в тулуб) - видих. 3 - знову стати прямо, руки вперед - вдих. 4 - приставити праву ногу, кулаки розтиснути, опустити руки долонями вниз - видих.

Так само вліво. Повторити 8 разів (по 4 рази вправо і вліво). Вправа стимулює м'язи рук, спини, внутрішніх органів, коригує поставу, поліпшує кровообіг, координує ритм дихання.

Вправа "Коромисло"

В. п. - основна стійка. 1 - крок управо, одночасно підняти руки в сторони, кисті стиснуті в кулак - вдих. 2 - нахил тулуба вліво: права рука за голову, ліва - за спину - видих. 3 - випрямити тулуб - руки в сторони - вдих. 4 - приставити праву ногу, руки опустити долонями вниз - видих.

Так само з кроком лівої ноги і нахилом тулуба вправо. Повторити 4 рази вправо і вліво.

Вправа зміцнює бокові м'язи тулуба, м'язи спини, поліпшує кровообіг у них та внутрішніх органах, коригує поставу, координує дихання.

Вправа "Підняти камінь"

В. п. - основна стійка. 1 - крок управо, руки підняти вгору, кисті стиснуті в кулак - вдих. 2 - нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися підлоги (спина пряма, ноги в колінах не згинати) - видих. 3 - випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою (ніби між кулаками затиснуто камінь) - вдих. 4 - приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в. п.) - видих.

Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправа "Дракон"

В. п. - основна стійка. 1 - великий крок праворуч (широка стійка) з одночасним підніманням рук угору, кисті стиснуті в кулак - вдих. 2 - присід на праву ногу (ліва пряма), руки перед собою, спина рівна - видих. 3 - випрямити праву ногу, руки в сторони - вдих. 4 - приставити праву ногу, руки опустити вздовж тулуба, долоні розкрити - видих.

Так само в ліву сторону. Повторити 8 разів.

Вправа стимулює м'язи тазостегнових суглобів, ніг, координує ритм дихання, тренує вміння утримувати рівновагу.

Вправа "Журавель"

В. п. - основна стійка. 1 - крок правою ногою вперед з одночасним підніманням рук через сторони вгору і перекатом лівої ступні на носок, прямі руки завести за голову (долоні розкриті в середину), спину прогнути - вдих. 2 - перенести вагу тіла на ліву ногу, поставити її на повну ступню. Праву ногу зігнути в коліні, відвести назад і випрямити. Руки опустити до рівня грудей і, зробивши перехресний рух, розвести в сторони. Випрямити ліву ногу ("ластівка") - видих. 3 - праву ногу, не згинаючи, винести вперед, стати на ступню, ліву перекотити на носок. Прямі руки підняти вгору й завести трохи за голову, спину прогнути - вдих. 4 - приставити праву ногу, опускаючи руки вниз (в. п.) - видих.

Так само з кроком лівої ноги. Повторити 6 разів (по 3 рази кожною ногою).

Вправа зміцнює м'язи ніг, суглобів, тренує рівновагу, координує дихання з рухами всього тіла.

Вправа "Селянин збирає рис"

В. п. - основна стійка. 1 - крок правою ногою назад на носок з одночасним підніманням прямих рук через сторони вгору й заведенням їх трохи назад за голову, спина прогнута - вдих. 2 - руки дугами розвести назад у сторони, зігнути в ліктях, підняти до рівня грудей, праву ногу винести вперед, зігнути в коліні - видих. 3 - випрямити праву ногу (носок на себе), утримуючи її на рівні стегна, одночасно випрямити руки вперед на рівні грудей (кисті вперед) - вдих. 4 - крок прямою правою ногою - поставити її на п'ятку; трохи згинаючи ліву ногу в коліні, нахилитися вперед, руки дугами назовні-вниз (ніби підняти щось із землі) - видих. 5 - плавно розігнутися, переносючи вагу тіла на праву ногу, зігнуту в коліні (ліва випрямляється), руки, піднімаючи їх по дузі вгору, трохи завести за голову, спину прогнути (ніби вкинути щось у кошик за спиною) - вдих. 6 - перенести вагу тіла на ліву ногу, трохи зігнувши її (права пряма) і нахилитися вперед, руки опустити по дузі вниз, відвести назад

до максимуму, великий, вказівний та середній пальці з'єднати (ніби взяти дрібку солі) - видих. 7 - випрямити тулуб, кисті рук долонями вгору підняти вздовж тулуба до рівня грудей - вдих. 8 - приставити праву ногу, опустити руки долонями вниз (в. п.) - видих.

Так само з кроком лівої ноги. Повторити 8 разів (4 рази кожною ногою).

Вправа стимулює всю м'язову систему, поліпшує загальний кровообіг, тренує вміння утримувати рівновагу, координує ритм дихання.

Релаксація

Вправа "Скинь втому". Поза "Падахстасана".

Вихователь: Станьте, широко розставте ноги, зігніть їх трохи в колінах, нахиліть тіло вперед і вільно опустіть руки, розведіть пальці рук, схиліть голову до грудей, трохи відкрийте рот. Злегка погойдайтеся у сторони, вперед, назад. А тепер різко струсніть головою, руками, ногами, тілом.. Ви скинули всю втому, трішки-трішки залишилося. Повторіть іще раз.

А зараз сядьте на килимок, схрестивши ноги "по-турецьки", руки покладіть на коліна, спину тримайте рівно, м'язи тіла розслабте. Заплющте очі і глибоко вдихніть. Подумки скажіть: Я - лев (вдих - видих). Я - птах (вдих - видих). Я - камінь (вдих - видих). Я - квітка (вдих - видих). Я - спокійний (спокійна).

Розплющте очі. Ви чудово відпочили!

Гра-медитація "Життя у морі"

Уявити себе в образі мешканців моря - риб, морських коників, морських зірок, крабів, медуз, дельфінів, що плавають у морській воді.

Гра "З купини на купину"

Мета: зниження агресивності, послаблення негативних емоцій.

Подушки розкладають на підлозі - на відстані, що її можна подолати, стрибаючи з певним зусиллям. Діти - це жабки, які живуть на болоті. Удвох їм на одній купині тісно. Жабки вистрибують на подушки сусідів і квакають: "Ква-ква, посунься!" Одна стрибає далі або зіштовхує сусідку. Та шукає собі нову купину.

Примітка: вихователь стежить за діями дітей. Якщо раптом дійде до конфлікту, треба допомогти владнати його.

Наприкінці гри можна запропонувати дітям на кілька секунд відпочити на подушках - жабки заспокоїлися, помирилися, гріються на сонечку.

Хатха-йога

Помісячний розподіл навчання елементів системи

ВЕРЕСЕНЬ

Розучування вправ: з "черевного дихання", для зміцнення м'язів шиї; на розвиток уміння тримати рівновагу, розвиток грудної клітки і плечового пояса; для зміцнення м'язів ніг; для зміцнення м'язів тулуба.

ЖОВТЕНЬ

Розучування вправ: для зміцнення дисків хребта і органів травлення; для очищення кишечника.

Вдосконалення вправ: з "черевного дихання"; на розвиток уміння тримати рівновагу; зміцнення м'язів ніг; зміцнення м'язів тулуба.

ЛИСТОПАД

Розучування вправ: для поліпшення роботи шлунка; формування правильної постави; зміцнення нервової системи.

Вдосконалення вправ: для очищення кишечника; для зміцнення м'язів ніг; зміцнення м'язів тулуба.

ГРУДЕНЬ

Розучування вправ: для зміцнення суглобів стопи; поліпшення роботи шлунка.

Вдосконалення вправ: на вміння тримати рівновагу; для розвитку плечового пояса.

СІЧЕНЬ

Ускладнення вправ: для поліпшення роботи шлунка; на розвиток уміння тримати рівновагу, розвиток грудної клітки; формування правильної постави.

ЛЮТИЙ

Ускладнення вправ: на зміцнення м'язів ніг; зміцнення м'язів тулуба; зміцнення м'язів плечового пояса; зміцнення дисків хребта.

БЕРЕЗЕНЬ

Освоєння пози "Гази" (профілактика болів у животі, закріпів, ожиріння, поліпшення функції печінки).

Розучування вправ: піднімання ноги зі стегна (тонізує м'язову систему тіла, зміцнює черевні і спинні м'язи, сприяє травленню, розвитку м'язів живота); "Місток" (зміцнення м'язової системи плечей, спини, шиї, поліпшення приливу крові в мозок).

Удосконалення раніше вивчених вправ.

КВІТЕНЬ

Освоєння поз: "Пальма" (поліпшує тонус організму, підвищує працездатність, поліпшує кровообіг); "Трикутник" (розвиток гнучкості тіла, поліпшення травлення, зміцнення хребта, нервової системи); "Напівчерепаха" (заспокійлива дія на організм, профілактика *головних болів, поліпшення травлення*).

Гімнастика у-шу для дошкільників

Популярна гімнастика у-шу прийшла до нас із глибокої давнини: цю славнозвісну школу заснував у китайському монастирі Шаолінь перший патріарх буддизму - Бодхідхарма.

Спрощений комплекс шаолінського напряму гімнастики у-шу малята добре засвоюють уже з трирічного віку. Зменшується їх захворюваність, підвищується увага, краще сприймається програмовий матеріал. А головне - з'являється прагнення до самовдосконалення.

Пропонуємо ігровий комплекс "Ведмедик" - доступний і цікавий для дітей дошкільного віку. Вправи, що втілюють такі специфічні для ведмедика риси, як спокій, врівноваженість рухів, доброта, рекомендують для дітей з підвищеною збудливістю нервової системи. Комплекс можна включати до підготовчої частини фізкультурних занять, окремі елементи - до заключної (коли даються вправи на розслаблення). Деякі вправи можна виконувати під час фізкультхвилинок на заняттях розумового характеру.

Виконання гімнастичного комплексу вимагає постійного психологічного контакту вихователя з дітьми. Дошкільники мають сформувати у собі образ ведмедика, перейнятися настроєм вправ. Розучувати комплекс треба частинами (не більше 4 вправ за один раз): послідовно, не поспішаючи, додавати нові завдання, поєднуючи їх в одне.

1. Ведмедик умивається.

В. п. - основна стійка, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба долонями вниз. Пальці ніби втримують м'ячик, яблуко.

Поперемінно приводячи через сторони по круговій амплітуді кисті рук до себе (до рівня надбрівних дуг), виконати рух "ведмедик умиває мордочку". Темп повільний. Вдих змінюється видихом синхронно зі зміною рук.

Психологічна установка (п. у.) - вранці ведмедики самостійно вмиваються прохолодною чистою водичкою, приємною на смак.

2. Ведмедик п'є молоко.

В. п. - ноги на ширині плечей, спина пряма, кисті рук із оберненими одна до одної долонями зблизити на рівні нижньої частини живота так, ніби ними охоплюють пляшечку з молоком.

Не змінюючи положення кистей (вдих), повільно, згинаючи руки в ліктях, піднести уявне горло пляшечки до рота (голова трохи відхиляється назад). Після цього з видихом повернутися у в. п.

П. у. - ведмедик із задоволенням п'є поживне і смачне молоко.

3. Ведмедик п'є молоко і присідає.

Не припиняючи виконання попередньої вправи, синхронно з рухами рук присісти (вдих). З видихом повернутися у в. п.

П. у. - животик у ведмедика наповнюється смачним молочком, і ця маса змушує його присідати на траву.

4. Неповоротка ходьба на задніх лапах.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вниз, плечі трохи опущені, голова нахилена вперед. Згинаючи праву руку і праву ногу, синхронно перемістити їх угору, переносячи при цьому центр ваги тіла на ліву ногу. Корпус відхиляється вліво, рух супроводжується вдихом. Так само - лівою рукою і лівою ногою.

П. у. - неповороткі рухи імітують ходьбу ведмедика на задніх лапах. Ходьба виконується з невеликими погойдуваннями тулуба.

5. Ведмедик танцює.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вниз.

Відриваючи ступню правої ноги від підлоги, торкнутися носком лівого коліна. Рух супроводжується вдихом, а повернення у в. п. - видихом. Так само - лівою ногою.

П. у. - ведмедик напився молочка і весело танцює на галявинці.

6. Ведмедик стає на чотири лапи.

В. п. - так само.

Трохи зігнувши ноги в колінах, нахилити тулуб вперед з опусканням рук до підлоги і спиранням на долоні. Почергово піднімаючи та опускаючи (синхронно) праві руку і ногу та ліві руку і ногу, імітувати ходьбу ведмедика. Центр ваги зміщується то на праву половину тіла, то на ліву. Дихання довільне. Тулуб і голова трохи повертаються в бік кінцівок, що здійснюють рух.

П. у. - ведмедик біжить по зеленій галявинці до своєї мами.

7. Ведмедики граються.

8. п. - основна стійка, руки зігнути в ліктях і притиснути до тулуба, кисті на рівні плечей, долоні повернуті вниз.

Виконати колові рухи рук по вертикалі почергово: від себе, вперед, униз, до себе. Кисті ніби утримують яблуко. Дихання довільне.

П. у. - ведмедик на залитій сонячним світлом галявинці біля струмочка весело грається з друзями.

8. Ведмежатка борсаються у річці.

8. п. - упор присівши, кисті рук на підлозі долонями вгору, спина пряма.

Одночасно обома зігнутими в ліктях руками (кисті не міняють положення) здійснити рух вгору до рівня надбрівних дуг (вдих). Повернення у в. п. (видих).

П. у. - ведмедики весело борсаються у теплій річці. Гріє лагідне сонечко, легкий вітерець розносить бризки води.

9. Ведмедик оглядається: що навкруги?

В. п. - те саме.

Виконати повороти голови вправо і вліво, руки від підлоги не відривати. П. у. - ведмедик з цікавістю оглядає ліс.

10. Ведмедик весело підстрибує.

В. п. - те саме, що у вправі 5.

Підскоки на місці з відриванням обох ніг від підлоги. Дихання довільне. П. у. - ведмедики продовжують бавитися на галявинці.

11. Ведмедик запишався.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вниз.

Повільно підняти розслаблені кисті по вертикалі вгору (вдих), розводячи їх у сторони і згинаючи руки у ліктях. Повернутися у в. п. (видих).

П. у. - ведмедик побачив їжачка і з гордістю хоче показати йому, який він великий та сильний.

12. Ведмедик сердиться.

Закінчити попередню вправу підніманням рук угору: розкрити долоні, пальці максимально розвести і зігнути так, ніби вони охоплюють дуже велике яблуко.

П. у. - ведмедик сердиться, що їжачок його зовсім не боїться.

13. Неповоротка ходьба на задніх лапках.

Повторити вправу 4.

14. Ведмедик умивається.

Повторити вправу 1.

Ігри-медитації

Гру-медитацію проводять сидячи. Доцільно розташуватися на підлозі або на траві у позі з мінімальним м'язовим напруженням. Треба схрестити ноги і покласти руки на коліна. Голова, шия і тулуб мають бути на прямій лінії.

Медитацією можна займатися в будь-який зручний час, але не раніше, ніж через годину після їжі. Починати треба з розслаблення м'язів обличчя. Запропонуйте дітям усміхнутися, тоді зніметься напруга з усіх лицьових м'язів. (Нехай малюки уявлять, що вони усміхаються мамі, своєму другові.) Губи при цьому стулені або напівстулені, зуби розтиснуті.

У багатьох людей дуже часто (а декому це властиво завжди) стреси чи навіть невеликі прикрощі спричиняють напруження у м'язах плечового пояса (плечі підсвідомо піднімаються, голова ніби втягується в них). Щоб розслабити плечі, уявіть разом з дітьми довгі гілки дерев, що згинаються взимку від снігу. Гілки все більше нахиляються до землі, і сніг спадає з них, повертаючи відчуття полегкості. Для розслаблення м'язів грудей, діафрагми та живота необхідно зробити і кілька вправ на глибоке дихання.

Ігри-медитації бувають різні за характером і сюжетом. Деякі з них доцільно проводити під супровід класичної музики.

Психологічний тренінг, яким є ігри-медитації, забезпечує стан врівноваженості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

Одним із засобів проведення ігор-медитацій може бути такий: діти замикають коло, торкаючись один одного рукою, плечем, дивлячись в очі одне одному, усміхаючись, промовляють слова:

Усміхнись якнайшвидше ти мені,

Усміхнуся я тобі.

*Здрастуй, сонце золоте,
Здрастуй, небо ясне.
Ми складаємо за все нашу дяку,
Господе наш, Тобі!*

Ми наводимо приклади "етюдів душі", котрі допомагають нам отримати заряд бадьорості на весь день.

Сонечко

Діти стають у коло, піднімають руки до сонечка, підводяться на носочки. Тягнучись до нього, насолоджуються теплими промінчиками. Сонечко дарує кожному по веселому сьайливому зайчикові, який легко притуляється до грудей і випромінює світло.

Квіти

Діти сідають. Кожен з них - квітка на освітленій сонцем лісовій галявині. Квіти дуже гарні, чудово пахнуть, навколо них пурхають метелики, дзижчать лісові бджоли.

Пташки

Діти уявляють себе пташками (образ обирають довільно), які вільно пурхають у блакитному небі. Можна легко розвести руки в різні боки, мов крила.

Ранок у лісі

Діти уявляють себе в лісі рано-вранці: зійшло сонечко, прокидаються лісові мешканці, тягнуться до нього носиками і починають свої мандри: комахи - поміж травичкою, звірі - поміж деревами. Почергово уявляти себе в різних образах.

Я - сонце

Вихователь: Я - маленьке сонце. Я прокидаюся, вмиваюся, розчісую свої промінчики і піднімаюся над обрієм. Я - велика куля. В мені багато тепла і світла. Я - велике сонце. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я видихаю тепло. Я перетворююся на маленький сонячний промінчик. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, квітку, купаюся у блакитних морських хвилях, стрибаю по вікнах будинків.

Я - хмарка

Вихователь: Я - хмарка. Велика, пухнаста, легка. Мені приємно бути хмаркою. Мені вільно плисти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом свіже повітря, наповнююся вологою. Я можу щедро напоїти землю дощем. Я видихаю і потоком дрібних крапельок лечу на землю.

Я - дощ

Вихователь: Я - дощ. З великої хмари лечу на землю. Я - маленька прозора крапелька. Я пронизую повітря, я кричу землі: "Вітаю тебе!" Я падаю на гарну червону квітку, відчуваю всім тілом її ніжні пелюстки. Я збігаю по стебельцю вниз і просочуюся в теплу землю.

Я - квітка

Вихователь: Я - квітка. Я дуже маленька. Я вільно расту. Я вранці прокидаюся після чудового сну, розкриваю свої пелюстки, повертаюся до сонечка, вмиваюся росою. Мої пелюстки бавляться з вітерцем. Довкола мене розносяться чудові пахощі.

Я - дерево

Вихователь: Я - дерево. Я расту у весняному лісі. Мої ноги - то коріння в прохолодній пухкій землі. Моє тіло - міцний стовбур, мої руки - тонкі гілочки. Вони піднімаються до неба, відчувають сонячне тепло, вбирають його, воно розливається по всьому тілу. Я - дерево. Я бавлюся з вітром, який гойдає мої тоненькі гілочки. Я вмиваюся краплинами дощу і радію його прохолоді.

Я - вітер

Вихователь: Я - вітер. Я легкий, ніжний, приємний. Я ніжно торкаюся пелюсток квітів, я ховаюся у гілках дерев і бавлюся їхніми листочками. Я вдихаю свіже повітря лісів і ланів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі.

Я лечу над морем, я здіймаю хвилі. Я піднімаюся високо в гори і співаю: "Я - вітер! Я - найпрудкіший! Я - найдужчий!"

Я - листочок

Вихователь: Я - маленький листочок, позолочений осінню. Мене весело гойдає вітерець і немов кличе за собою. І ось я відриваюся від гілочки, злітаю... Як весело кружляти над землею! А коли я втомлюся - спущуся на неї відпочити.

Холодно-спекотно

Вихователь: Подих північного вітру приніс до нашої кімнати прохолоду. Холодно. Та ось у віконце зазирнуло сонечко, і знову стало тепло, аж спекотно. Знову дмухнув північний вітерець... (Повторити гру 3-4 рази.)

На березі моря

Вихователь: Маленькі хвильки набігають на берег і знову відкочуються назад. Приємно бавитися водичкою - вбігти у неї по кісточки, здійняти бризки, знову вибігти на теплі від сонечка камінчики і побавитися з ними. Хочете скупатися? Похлюпаймося трішки на мілині, щоб відчути, як приємно огортає тіло прохолодна вода. Трішки змерзли? Нумо знову на пекуче сонечко!

Гра з піском

Набрати в руки уявного піску, стиснути кулачки, щоб не просочився крізь пальці (затримка дихання), посипати піском коліна (на видиху), струсити пісок з рук (розслабити п'ясткі й пальці). Опустити стомлені руки на коліна. Повторити гру 2 рази.

Сонечко й хмарки

Вихователь: Сонечко зайшло за хмарку, стало прохолодно (зіщулитися, затримати дихання). Сонечко визирнуло з-за хмарки, стало спекотно (розслабитися, видихнути).

Засмагаємо на сонечку

Вихователь: На наші обличчя падає сонечко. Підставимо йому підборіддя, трохи розтиснемо губи й зуби (на вдихові). Летить жучок - закриємо міцно ротики (затримка дихання). Полетів жучок - розтулимо ротики і спокійно видихнемо. Підставимо сонечку носика, губи напіврозтулені. Ой, на носик сів барвистий метелик (зморщити носика, піднявши верхню губу вгору, -затримка дихання). Здається, полетів метелик? (Розслабити м'язи обличчя -видих). Ні, він сів нам на брови - погойдаємо його (рухати бровами вгору-вниз). Ой, вже спати хочеться (розслабити м'язи обличчя)...

Створи сонце в собі

Вихователь: У природі є сонце. Воно всім світить, всіх любить і всіх гріє. Давайте створимо сонце в собі. Заплющте очі, уявіть у своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо їй промінець, що несе любов. Зірочка збільшилася. Направляємо промінець, який несе мир. Зірочка знову збільшилася. Направляємо промінець з добром. Зірка стала ще більшою. Я направляю до зірочки промінці, що несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. І зірочка стає великою, як сонце. Вона несе тепло всім-всім. (Руки перед собою.)

Етюд душі

Вихователь: Давайте привітаємо лікарів Природи, котрі дають нам здоров'я. Опустіть руки вниз долонями горизонтально до підлоги і вголос промовте: "Я вітаю тебе, Земле!" Простягніть руки перед собою долонями догори: "Я вітаю тебе, Вода!" Зігніть руки в ліктях

і, піднявши долоні до плечей, зверніться до неба: "Я вітаю тебе, Повітря!" Здійміть руки вгору долонями вперед: "Я вітаю тебе, Сонечко!"

Сонечко

Вихователь: Заплющте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас лежать маленькі сонечка. Через пальчики, як промінці сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають. Переключаємо увагу на ноги. Сонячні промінці зігрівають стопи, пальці ніг. Утома проходить, м'язи відпочивають. (Звернути увагу дітей на дихання.) Уявіть живіт як кульку або м'ячик. На вдих м'ячик злегка піднімається, на видих опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Усміхніться одне одному, скажіть добрі слова.

Орієнтовні розробки занять з елементами психогімнастики

Такі заняття допомагають дітям оволодіти саморегуляцією дихання, навчитися керувати своїм тілом і волею, емоціями, звільнитися від стресів та перенапруження. Вправи добре впливають на роботу внутрішніх органів, допомагають попереджувати захворювання.

Орієнтовний план заняття

1 частина. Ввідна медитація. Точковий масаж.

2 частина. Розминальні та дихальні вправи системи хатха-йоги; оздоровчі гімнастичні комплекси "у-шу", "кунг-фу", "бебі-йога".

3 частина. Релаксація.

4 частина. Естетикотерапія (*ігри-медитації, спонтанний танок, прослуховування музичних творів, малювання тощо*).

5 частина. Бесіди на морально-етичні теми. Ігри на розвиток психічних процесів (*уваги, мислення, пам'яті тощо*).

Ввідна медитація допомагає дітям через уявний образ "включити" свій душевний світ у роботу, наповнити його добротою і щирістю. Точковий масаж зміцнює імунну систему та захисні сили організму. Під час ігор-медитацій та розминальних вправ діти набувають здатності до само зосередження. Дихальні вправи системи "хатха-йога" включають в себе засвоєння навичок нижнього (черевного) дихання з наступним переходом до повного дихання, очищувального дихання "Ха". Повне дихання має лікувальний ефект, особливо для дітей, які часто хворіють. Це основа дихання "Пра-наяма". Очищувальне дихання знімає напруження і втому, відновлює сили. Гімнастики "у-шу", "куни-фу", "бебі-йога" дарують здоров'я і душевну рівновагу.

Релаксація - це вміння розслаблюватися в ігровій формі. Наприклад: полежати на боці, звернувшись клубочком, як котик; на животі - у позі крокодила тощо.

Заняття

з використанням "хатха-йоги", китайських оздоровчих систем, оздоровчого комплексу "бебі-йога" та психогімнастики

Середня група

Ввідна медитація

Гра "Сонечко". Діти стають у коло, тягнуться вгору - до сонечка. Сонечко щедро дарує кожній дитині по сонячному зайчикові, які оселяються в серцях дітей. Діти рухами від грудей розсипають це світло навколо себе.

Гра "Заряд бадьорості" (точковий масаж).

Вихователь: Сядьте вільно. Витягніть уперед руки і приготуйте два пальчики: великий і вказівний. Візьміться ними за кінчики вушок. Промовляючи: "Вушка, вушка, чують все!", промасажуйте вушка коловими рухами 10 разів в один бік і 10 разів у другий. А тепер опустіть руки, струсіть долоньками.

Приготуйте вказівний палець, витягніть руку й поставте між бровами над носом. Промасажуйте цю точку коловими рухами по 10 разів вправо-вліво зі словами: "Прокидайся, третє очко!" Струсіть долоньками.

Зберіть пальці руки в купку, відшукайте внизу шиї ямку, покладіть туди пальці зі словами: "Я вдихну, дихну, дихну!" - промасажуйте ямку 10 разів в один бік і 10 разів - в другий. Ви бачите, чуєте, відчуваєте!

Гра "Сонячний зайчик".

Вихователь: Сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Заплющте їх. Зайчик побіг по личку - ніжно погладьте його долоньями, зайчик на лобі, на носу, на ротику, на щічках - погладжуйте тихенько, щоб його не сполохати. Погладжуйте голівку, шию, животик, руки, ноги. Ой, зайчик забрався за комірць - погладьте його там. Сонячний зайчик любить, пестить вас. Ви подружилися з ним.

Розминальні та дихальні вправи системи "хатха-йога" і комплексу "бебі-йога"

Ігри сонячного зайчика з метеликом та жабкою

Вправа "Метелик" (*сприяє розтягненню м'язів стегон*).

Вправу виконують із положення сидячи, коліна зігнуті й максимально розведені, підшви з'єднані, кисті рук складені "у замок", охоплюють ступні, підтягують п'ятки до тулуба. Ногами, зігнутими в колінах, виконувати ритмічні, пружні погойдування: дитина намагається сісти, торкаючись стегнами підлоги. Вона уявляє себе метеликом, який сидить на квіточці; коліна - це крила.

Вправа "Купання жабки". Дитина імітує плавання жабки у світлі сонячних променів. Вправа складається із двох фаз.

В. п. - стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна ледь зігнуті, руки вздовж тулуба.

Фаза 1. Руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло; одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягується живіт, витягується шия і трохи піднімаються п'ятки. Так робиться декілька колових рухів руками.

Фаза 2. Руки через сторони розходяться перед грудьми. При цьому виконують ті самі паралельні рухи, що у фазі 1. Виконання вправи з використанням обраних уявлень значно полегшує засвоєння її дітьми.

Асани

Асани - пози для медитації, зосередження, що їх використовують як фізичні вправи, які сприяють розтягненню, стимулюють роботу внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції.

Раптом сонячний зайчик почув ричання лева

Поза лева (*Симхасана*). Сидячи на п'ятках, коліна розвести в сторони, долоні покласти на коліна, пальці широко розвести (як кігті лева). Якомога ширше відкрити рот, вдихнути, відчуваючи напруження в ділянці м'язів глотки (лев ричить). Повторити 2-3 рази.

Вправа сприяє профілактиці захворювання горла.

Сонячний зайчик спочив і завмер на дереві

Поза дерева (*Врікшасана*). Стоячи прямо, п'ятки і носочки з'єднані разом, руки опущені. Підняти праву ногу, притиснути підшву до внутрішньої поверхні лівого стегна. На вдих підняти руки вгору, з'єднати долоні. Дихання глибоке. Утримувати рівновагу, стоячи на підлозі на лівій нозі. Уявити себе в образі дерева: ноги - мов коріння, що глибоко входить у прохолодну землю; тіло - міцний стовбур, руки - тонкі гілочки і листя дерев. Вони піднімаються до неба, відчуваючи сонячне тепло, вбирають його, воно наповнює все тіло. "Я - дерево" (тривалість 5-15 с).

Очищувальне дихання "Ха"

Зробити повний вдих носом. Одночасно піднімати прямі руки над головою, долоні можуть бути з'єднані. Повний видих, який удвічі довший за вдих, робити через рот, промовляючи: "Ха", різким нахилом тулуба і опусканням рук униз. Рухи нагадують рубання дров. При цьому дітям можна сказати, що на видиху вони викидають з себе хворобу і втому.

Комплекс гімнастичних вправ "бебі-йога"

Вихователь: Зараз ми будемо виконувати гімнастику. Ляжте на килимок. Руки уздовж тулуба долонями догори, пальці напівзігнуті, носки ніг розведені. Голоу поверніть набік. Рот трішки відкрийте, язичок притисніть до верхнього ряду зубів ніби промовляєте звук "Т". Очі заплющте. Полежите трішки, послухайте музику, намагайтеся ні про що не думати, рівно, гарно дихайте - вдих-видих, вдих-видих, вдих-видих (тривалість 1 хв., виконують під музику). Уявіть собі блакитне небо, білі хмаринки. Вам тепло, приємно, затишно. Розплющте очі.

А тепер ми з вами привітаємо сонце - яскраве, золоте. Станьте на коліна і випряміть спинку, голівку трішки підніміть, руки складіть разом. Дихайте рівно, глибоко.

Вдихніть. Прогніть спину і підніміть руки догори - вдих. Опустіть руки на підлогу - видих. Праву ногу назад - вдих. Підтягніть її - видих. Ліву ногу назад - вдих. Підтягніть ногу - видих. Прогніть спину - вдих - видих. Ляжте на живіт. Праву ногу підтягніть - вдих, ліву ногу підтягніть - видих. Прогніть спинку - вдих - видих.

Складіть руки долонями разом перед грудьми. Привітаємо сонце. Скажемо всі разом: "Привіт, сонечку!"

А зараз ляжте на спинку, будемо глибоко дихати: вдих-видих, вдих-видих. Ні про що не думаємо. Відпочиваємо (лунає музика 30 с). Поверніться на бік, підтягніть ноги до грудей, охопіть їх руками. Відпочиваємо, думаємо про приємне: про зелену травичку, комаху, метелика, ромашку... Дихаємо рівно, спокійно...

А тепер сядьте, зігніть ноги, розведіть їх, покладіть коліна на підлогу, складіть руки долонями щільно на рівні грудей. Ви стали схожі на гарну квітку лотос - білу, тендітну, струнку, ніжну. Спинку випрямте, голівку підніміть підборіддям догори. Рівно, глибоко дихайте, ніби насолоджуєтеся пахощами лотосу.

Ляжте на спину, розслабтеся, руки і ноги лежать вільно, дихайте чітко: вдих-видих, вдих-видих. Потягніться солодко, захотілося позіхнути. Підіпріть себе руками у боки, піднімайте повільно ноги, намагайтеся стати на лопатки ("берізка"). Тримайте ноги прямо. Відчуваємо, як поліпшується самопочуття. Ви відчуваєтеся добре!

Закиньте ноги за голову. Опустіть ноги. Прогніть спинку-зробіть "місток". А зараз всі перетворимося на колесо: станьте на руки і ноги, вигніть спинку. Ось яке колесо вийшло!

Ляжте на спину, витягніть руки і ноги, розслабтеся. Заплющте очі. Вдихніть глибоко-глибоко... Видихніть глибоко (повторити вдих-видих 3 рази). Хотите перетворитися на рибку? Ляжте на спину, випніть груди, закладіть руки під спину, прогніться. Дихаємо глибоко і рівно, спокійно (30 с). Ви - немов рибки у воді.

Тепер знімемо втому: сядьте рівно, руки вгору - вдих, руки вниз - видих, угору - вдих, вниз - видих.

Дякуємо, сонечку! Всі разом: "Дякуємо, сонечку!"

Релаксація

Поза крокодила (*Макарасана*): лежачи на животі, покласти лікті на підлогу перед головою, розслабити м'язи тіла. Для посилення релаксаційного ефекту можна, зігнувши ноги, підняти стегна догори, розгойдуючи ними в повітрі, мов крокодилячим хвостом.

Вихователь: Ми, крокодили, лежимо на березі теплої річки. (Вправа супроводжується музикою.)

Ігри-медитації

Вправа "Життя лісу". Вихователь пропонує дітям уявити себе у ранковому лісі: зійшло сонечко, прокидаються мешканці лісу, усміхаються сонечку, починають свою мандрівку серед дерев і травички. Діти по чергово входять в образи сонечка, дерев, квіток, трав, лісових мешканців.

Вправа "Краплинки води". Вихователь каже, що "сонячний зайчик" дуже хоче побавитися у цікаві ігри: "Спробуйте уявити себе краплинками води, її маленькими дітками. Зберіться у гурт, мов у хмаринку. А тепер потупотіть спершу повільно ніжками по підлозі, потім швидше, голосніше, а потім зовсім голосно. Ой, який сильний дощ! Дощик стає тихішим, меншим, зовсім вщухає. Хмарка розійшлася, визирнуло сонечко! Всім стало радісно - усміхніться сонечку!"

Вправа "Метелики і вітерець". Радіючи сонечку, барвисті діти-мете-лики під спокійну, тиху мелодію літають над квіточками, травичкою, насолоджуються солодким нектаром. Як тільки зазвучить голосна музика - метелики ховаються у травичку і завмирають, бо повіяв сильний вітер. Гра повторюється кілька разів.

Малюємо радість

(малювання за враженнями від занять)

Мета: розвиток творчості, уяви, пам'яті, вміння передавати свої емоції на папері; виховання душевної доброти (у малюнках діти дарують свою радість дорослим, друзям).

Заняття

з елементами хатха-йоги", китайського оздоровчого комплексу "кунг-фу"

з елементами психогімнастики

Старша група

Ввідна медитація

Вправа "Я - вітер".

Вихователь вводить в образ дітей: "Я - вітер. Я легкий, ніжний, теплий. Я лагідно торкаюся пелюсток квітів, ховаюся у гілках дерев, граюся їхніми листочками. Листочки шепочуть мені: "Ш-ш-ш..." Я вдихаю свіже повітря ланів і лісів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі. Я лечу над морем і своїм подихом здіймаю хвилі. Я піднімаюся у височінь і співаю: "Я - ві-і-те-ер! Я - найшвидший! Я - найдужчий!"

Вихователь промовляє слова, діти виконують рухи, уявляючи себе вітром. Гра може повторюватися кілька разів.

Точковий масаж Вихователь: Аби бути дужими, прудкими, треба, щоб кожна клітинка нашого організму була здорова. У наших долоньках сплять крихітні гномики. Давайте їх розбудимо: потріть долоньку об долоньку швидко-швидко. Відчуваєте? Ваші долоньки стали гарячими. Це гномики прокинулися і понесли здоров'я у кожен клітинку вашого організму.

А тепер побавимо їх - притиснемо долоні до щічок (вдих - видих); розбудимо їхніх братиків у кожному пальчику: у вказівному - щоб полікували шлунок, у середньому - печінку, у великому - щоб кров добре циркулювала по кровоносних судинах у вашому організмі, у четвертому (безіменному) - щоб допомогли стати розумнішими (стимулювання роботи мозку), у мізинчику - щоб краще працювало серце і легше дихалося легеням.

Діти потирають під слова пальчики лівої руки - правою і навпаки.

Вихователь: Ще не прокинулися гномики у вухках. Загніть швиденько вушка вперед, спочатку мізинчиком, а потім іншими пальцями. Притисніть вушні раковини до голови, а потім - відпустіть. Повторіть ще кілька разів. А тепер захопіть кінчиками великого і

вказівного пальців мочки вухок. Потягніть їх униз і відпустіть. Ось так... Повторіть 5-6 разів.

Прийшла черга розбудити гномиків у ногах. Постукайте легенько пальчиками по ногах (по ахіллесових сухожиллях і під колінами - 20 с).

Розминальні та дихальні вправи

Вихователь: Уявімо себе чарівними жабками, що плавають у чистій кришталевій водичці.

Вправа "Купання жабки"

В. п. - стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна трохи зігнуті, руки вздовж тулуба.

Фаза 1. Руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло. Одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягується живіт, витягується шия і трохи піднімаються ноги на пальці. Так робиться декілька обертів руками.

Фаза 2. Руки через сторони сходяться перед грудьми. При цьому виконуються ті самі паралельні рухи, що і в фазі 1.

Очищувальне дихання "Ха" (див. попереднє заняття).

Комплекс з використанням елементів хатха-йоги

Старша група

Ходьба один за одним з наступним перешикуванням у трійки. *Вправа 1. Повне дихання.* В. п. - ноги трохи розвести, руки на поясі.

Повільний вдих через ніс, затримка дихання (3 с), повільний видих. Повторити 4 рази.

Вправа 2. Зміцнення м'язів шиї. В. п. - те саме. Рухи головою вперед-назад, в сторони. Повторити 4 рази.

Вправа 3. Тренування вміння тримати рівновагу, розвиток м'язів грудної клітки, плечового пояса.

В. п. - ноги разом, руки вздовж тулуба.

Підвестися на носках, руки в сторони, на вдиху виконати 4 обертальні рухи руками вперед. Повернутися у в. п. - те саме з обертанням рук назад. По три рази в кожную сторону.

Вправа 4. Зміцнення м'язів тулуба.

В. п. - ноги трохи розведені, руки вздовж тулуба.

Повільні нахили вправо, вліво, вперед, назад. Після цього стулити ноги, обхопити руками коліна, притиснути голову до колін. Повторити 4 рази.

Вправа 5. Зміцнення м'язів ніг.

В. п. - присісти на ногу, другу витягнути, руки спираються на підлогу.

Не відриваючи від підлоги, поміняти положення ніг;

В. п. - сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, ступні стулені, руки на колінах.

Натискаючи руками, покласти коліна на підлогу. Повторити 4 рази.

б. Зміцнення дисків хребта і поліпшення роботи органів травлення.

В. п. - сидячи на підлозі.

Обхопити коліна руками, трохи підняти носки над підлогою, витягнути їх. Тримати непорушно 34 с Відштовхнутися ногами від підлоги - зробити 3-4 переكاتи на хребті.

Вправа 7. "Кобра" (сприяє очищенню кишечника).

В. п. - лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях на рівні грудей, спираються на підлогу.

На вдих - піднятися, випрямляючи руки, максимально прогнутися у попереку - видих. Повторити 4 рази.

Вправа 8. Поліпшення роботи шлунка.

В. п. - стійка на лопатках ("берізка") - 2-3 с

Повільно опустити ноги за голову якомога далі. Тримати так 2-3 с Повільно повернутися у в. п. (3-4 рази).

Вправа 9. Формування правильної постави.

В. п. - сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони, руки тримаються за п'яти - 2-3 с Повільно лягти на спину. Протриматися непорушно 2-3 с Дивитися вгору.

Вправа 10. "Лотос" (зміцнення нервової системи).

В. п. - сидячи на підлозі, ноги схрещені так, що обидві ступні лежать на стегнах. Руки на колінах, спина пряма. Позу утримувати декілька секунд.

Вправа 11. Очищення дихання.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі.

Повільний глибокий вдих до кінця, на 2-3 с затримка, повільний видих ривками.

Перешиковування у колону по одному, ходьба, біг змійкою, ходьба у поєднанні з вправами на відновлення дихання.

Динамічні вправи

Знайомство

До великого пальця почергово доторкаються інші пальці. Кожним з них можна робити кілька дотичних рухів, а також змінювати темп (від повільного до швидкого).

Хованки

Пальці стиснути в кулак. Вихователь називає одного з героїв казки, а діти випрямляють відповідний палець (який палець чие ім'я носить, домовляються заздалегідь). Можна називати двох і більше персонажів одночасно.

Мовчазні вірші

Вихователь пропонує дітям тихо прочитати пальцями вірші, які він буде читати вголос (рухи діти придумують самі), наприклад:

Один, два, три, чотири, п'ять,

Будемо пальчики рахувать.

Міцні, дружні,

Усі такі потрібні.

На іншій руці знову:

Один, два, три, чотири, п'ять.

Голова-м'яч

Покласти голову на праве плече. Зробити поштовх плечем - "кинути" голову на ліве плече (6-8 разів). Можна "перекидати" голову від плеча до кисті і назад.

Цікавий ніс

Виконувати рухи носом у різних напрямках: назад, вниз, вправо, вліво (15-20 с).

Незговірливі вуха

Начебто прислухаючись правим вухом до чого-небудь, переміщати спочатку голову, а потім і тулуб вліво ("не хочу чути"), потім те саме лівим вухом вправо (15-20 с).

Нетерплячі ноги

"Відривати" носки то лівої, то правої ноги від підлоги, п'яти залишаються притиснутими до підлоги. Потім "відривати" від підлоги п'яти, носки на місці. Можна змінювати темп та інтенсивність рухів (10-15 с).

Маріонетка

Розслабитися ("тіло ватяне"). Виконувати рухи, уявивши, начебто мотузки тягнуть голову, праве і ліве плече, грудну клітку, лопатки спочатку вгору, потім вниз (15-20 с).

Комплекси коригувальних вправ

Вправи на корекцію постави

Вправа 1. В. п. - сидячи на лаві біля стіни, щільно притулити до неї поперек і лопатки.

Зафіксувати положення спини, стати на лаву. Повторити 2-3 рази.

Вправа 2. Відсунути лаву від стіни і пройти по лавці "на чотирьох".

Вправа 3. В. п. - основна стійка.

Підняти руки вгору, потягнутися - вдих. Руки вниз - видих. Повторити 2-3 рази.

Вправа 4. В. п. - лежачи на животі перед лавою, руки перед підборіддям.

Вдих - руками вхопитися за лаву. Видих - в. п. Повторити 2-3 рази.

Вправа 5. В. п. - лежачи на животі перед лавою, триматися руками за її край.

Підняти голову і плечі, тримати 3 с Повторити 2-3 рази.

Вправа 6. В. п. - сидячи на колінах.

Руки вгору - вдих, руки вниз - видих.

Вправа 7. Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем у витягнутих руках (2 рази).

Вправа 8. Ходьба по лаві з переступанням через м'ячі (2 рази).

Вправа 9. Повзання "на чотирьох" по лаві з перелізанням на першу секцію гімнастичної стінки. Пройти по лаві до кінця, перелізти на другу лаву і проповзти по ній "на чотирьох".

Вправа 10. Гра "День і ніч".

День настає - все оживає: біг з імітуванням польоту метеликів, пташок. Ніч настає - все завмирає. Повторити 4 рази.

Вправа 11. Ходьба з поступовим уповільненням. Вправа на відновлення дихання: 1-4 - руки через сторони вгору - вдихнути. 5-8 - руки вниз, видихнути.

Вправи на виправлення сколіозу

Вправа 1. Повзання "по-пластунськи".

Вправа 2. В. п. - лежачи на животі.

Прогнутися, праву руку підняти вгору, повернутися вправо-вліво, повернутися у вихідне положення - вдих. Виконувати у повільному темпі (4-5 разів у кожен бік).

Вправа 3. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком.

Нахилитися вправо, ліктем торкнутися коліна - видих, повернутися у вихідне положення - вдих. Виконувати в середньому темпі (4-5 разів у кожен бік).

Вправи для дітей з сутулою спиною

Вправа 1. Ходьба звичайна, ходьба на носках і п'ятках, на голові мішечок з піском (100 г). Вправу можна ускладнити поворотами в сторони, намагаючись при цьому утримувати мішечок на голові.

Вправа 2. В. п. - стоячи, ноги на ширині плечей, у випрямлених руках гімнастична палиця.

Палицю обережно відводять вгору з подальшим прогинанням тулуба назад. Виконати 8-9 разів.

Вправа 3. В. п. - лежачи на животі, руки за головою.

Прогинатися, одночасно відриваючи від підлоги грудну клітку та ноги якомога вище вгору. Виконати 8-9 разів.

Вправа 4. В. п. - лежачи на животі, ноги широко розведені в сторони.

Зігнути ноги, захопити руками стопи, прогнутися. Виконати 8-10 разів.

Вправа 5. В. п. - стоячи на колінах, руки з упором на підлогу.

Виконати махові рухи ногами почергово з прогинанням тулуба назад. Повторити 6-7 разів кожною ногою.

Вправа 6. В. п. - лежачи на спині, ноги на ширині плечей, упор ногами в підлогу, руками триматися за п'яти.

Вигинаючись у попереку, максимально відривати таз від підлоги. Виконати 10 разів.

Вправи для дітей з кругло зігнутою спиною

Вправа 1. В. п. - ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, тримають гімнастичну палицю.

Не сходячи ногами з місця, повернути тулуб вправо, відводячи палицю якомога далі (видих), повернутися у вихідне положення (вдих), те саме в іншу сторону. Виконати 8-10 разів.

Вправа 2. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Підняти прямі ноги вгору (видих), опустити (вдих). Виконати 8-10 разів.

Вправа 3. В. п. — лежачи на спині, руки й ноги в сторони.

Вигнутися вправо, торкнутися правої гомілки (видих), повернутися у вихідне положення. Те саме у другий бік (по 8-10 разів).

Вправа 4. В. п. - лежачи на животі.

Підняти голову, прогинаючись у попереку якомога далі назад, прийняти вихідне положення. Виконати 8-10 разів.

Вправа 5. В. п. - лежачи на спині, руки за головою, коліна напівзігнуті, ноги на ширині плечей.

Піднятися трохи назад (вдих), опуститися (видих). Виконати 10 разів.

Вправи для корекції плоскостопості

Вправа 1. В. п. - лежачи на спині.

Почергово відтягувати носки (згинати стопи) з одночасним поворотом стопи у середину (супінування стоп).

Вправа 2. Те саме, але одночасно відтягувати носки з супінуванням стоп.

Вправа 3. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'яти нарізно.

Почергово піднімати п'ятки з підлоги.

Вправа 4. Так само, але п'ятки піднімати з підлоги одночасно.

Вправа 5. В. п. - сидячи на підлозі у позі "метелика" (стопи торкаються одна одної), упор руками в підлогу.

Підвестися, спираючись на тильні поверхні стоп і нахилиючи тулуб вперед. Почергово й одночасно згинати і розгинати стопи.

Виконувати кожну вправу 8-10 разів.

Вправи на корекцію плоскостопості

Вправа 1. "Зайчики вітаються". Вихідне положення - сидячи на підлозі, ноги випрямлені. Згинати та розгинати стопи.

Вправа 2. "Зайчики обнімаються" - почергово тиснути стопою на стопу.

Вправа 3. "Годинник". Паралельно нахилити стопи вправо-вліво.

Вправа 4. "Пішли зайчики". Зігнути ноги в колінах, ступні на підлозі - почергове піднімання п'яток і носочків.

Вправа 5. "Побігли по доріжці". Сидячи, імітувати біг.

Вправа 6. "Зустріли сороканіжку". Перебирати пальчиками ніг, почергово випрямляючи ноги в суглобах колін.

Вправа 7. "Сороканіжка злякалася" - різко зігнути ноги в колінах.

Вправа 8. "Ведмедик потупав" - тупати по підлозі п'ятками.

Вправа 9. "Зайчики розгулялися". З вихідного положення - стоячи - переكاتи з п'яток на носки; "пружинка" - піднімання на носки; "гармошка" - п'ятки разом, носки в різні боки, піднімання на носки.

Вправа 10. "Зайчики танцюють" - п'ятка, носочок - 2 рази тупнути; п'ятка, носочок - 2 рази плеснути в долоні.

Вправа 11. Самомасаж стоп (розтирати, розминати, пощипувати, поплескувати).

Ігри та вправи для формування правильної постави

Назва гри (вправи)	Основні завдання	Дозування
Встань прямо	Дати дітям початкові уявлення про правильну стійку	6-8 разів
Знайди правильний слід	Навчити відрізнити правильне положення стоп від неправильного	5 підходів по 5-6 разів
Як стояти?	Навчити стояти біля стіни на видрукуваних слідах стоп, зберігаючи правильне положення тіла	4 підходи по 6-8 разів
Встань, як я	Навчити відрізнити правильну стійку від неправильної, наслідувати положення тіла вихователя	6 підходів
Присідання біля стіни	Вчити дітей стояти на шаблоні, торкаючись стіни потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами; присідати і вставати, зберігаючи правильну поставу	6 підходів по 3-4 рази
Тримай голову прямо	Навчити дітей прямо тримати голову. Розвивати вміння переносити на голові легкі предмети, підніматися і спускатися по похилій дошці	4-5 разів з інтервалом 30-50 с
Тримай плечі прямо	Навчити дітей правильно тримати плечі і груди при природній стійці, виконувати вправи з гімнастичними ціпками. Закріплювати навички повзання по ослоні	4-5 разів з інтервалом 30-40 с
Підтягни живіт	Навчити дітей підтягувати живіт. Розвивати м'язи живота і спини	4-5 разів з інтервалом 30-40 с
Випрям ноги	Навчити правильної постановки стоп. Розвивати м'язи ніг. Вчити виконувати різноманітні стрибки і підскоки	6 підходів, але 5-6 разів
Виконуй правильно	Вчити правильно тримати корпус при ходьбі і бігові; виконувати вправи з гімнастичними ціпками	3-4 рази по 8-10 с
Лелека	Вчити стояти на одній нозі на шаблоні з відбитками стоп, зберігаючи правильну поставу. Вправляти м'язи плечей, грудей, живота	3-4 рази по 8-10 с

Ковзанка	Вчити дітей перекочуванню з вихідного положення "лежачи на животі". Продовжувати вправляти в правильній стійці на шаблоні	4-5 разів по 5-6 перекатів
Перетягування	Навчити дітей перетягувати один одного (парами або маленькими групами), приймаючи правильне вихідне положення	
Наслідкування	Вчити дітей приймати правильне вихідне положення з предметами і без них, наслідуючи вихователя	3-4 види стійки по 5-6 разів
Не упусти мішечок	Вчити дітей переносити на голові мішечок з піском, виконувати повороти	6-8 разів по 1,5-2 хв.
Пастухи і вівці	Вчити дітей виконувати вправи з ціпком за спиною, за головою	4-5 разів по 2-3 хв. з інтервалом 40-50 с
У лісі	Учити дітей ходити "на четвереньках" і плазувати, наслідуючи різних тварин	5-6 разів по 1-2 хв. з інтервалом 30 с

Вправи для попередження плоскостопості і клишоногості

Зміст	Дозування	Застосування рухливої гри
Вправи без предметів		
Підніматися на носки й опускатися на стопи	4-5 підходів по 6-8 разів	
Одна стопа потирає іншу		
Згинати і розгинати пальці з в. п. сидячи, лежачи		"Гнучкий носок"
Повертати стопу назад, уліво-вправо	3-4 рази по 3-4 підходи, 10 оборотів усередину і 10 назовні	
З положення основної стійки вагу тіла перенести в різні частини стопи. Пружні рухи носками з глибоким перекатом з п'яти на носок і навпаки	4-5 підходів по 5-6 разів	

Загальнорозвивальні вправи на зміцнення м'язів стегна і гомілки, що охоплюють усі групи м'язів	3-4 рази по 3-4 підходи	
--	-------------------------	--

Ходьба на носках, на п'ятах і зовнішніх краях стопи		"Ковзанка "
Довгі прямі кроки з глибоким перекатом з носка на п'яту	8-10м 3-4 рази	
Різноманітні підскоки, стрибки на місці і з пересуванням	80-100 стрибків 3-4 рази	
Ходити босими ногами по піску, по круглих щебенях, по доріжці - масажеру		"Босими ногами"
Вправи з предметами		
Захоплення предметів пальцями ніг, утримання і викидання їх	5-6 предметів кожною ногою по 3-4 рази	
Перекочування стопою набивного м'яча, мішечка з піском і іншими предметами в різних напрямках	4-5 підходів по 3-4 рази	"Ковзанка "
Стояти на дерев'яних дощечках-шаблонах з відбитками стоп, правильно ставити стопу	4-5 підходів по 3-4 рази	
Вправи на посібниках		
Ходьба по сходах з допомогою вихователя і без нього		
Ходьба босоніж по рейці, по рейці-качалці, покладеній опуклою стороною вниз		
Ходьба по ребристій дошці, розташованій на підлозі, і по похилій ребристій дошці	3-4 рази	
Універсальні комплексні посібники		
Ходьба по гладкій похилій дошці вниз		"До вершини"
Ходьба по прямій і похилій доріжці з відбитками стоп. Поступово збільшити нахил доріжки	4-5 разів	"По слідах"
Ходьба сходами у повільному і швидкому темпі		

Фітотерапія

Лікування лікарськими рослинами відоме з давніх часів. Упродовж останнього десятиліття фітотерапія, тобто лікування травами, широко використовується в дошкільних закладах із профілактичною метою.

Показання: профілактика і лікування гострих респіраторних і вірусних захворювань, гострі та хронічні захворювання ЛОР-органів і органів дихання, алергічна патологія, порушення травлення, психоневрологічні захворювання.

Протипоказання: алергічні реакції на рослини, що входять до складу відвару, настою або чаю.

Вітамінні збори, що містять велику кількість аскорбінової кислоти, протипоказані дітям з оксалурією (тобто тим, у кого в осадку сечі є оксалати). З обережністю варто призначати їх дітям після перенесених запальних захворювань сечовидільної системи.

Як проводити фітотерапію

Фітотерапія може проводитися всім дошкільникам без спеціальних обмежень. Дітям молодшого віку фітотерапія проводиться за індивідуальними медичними показаннями.

При хронічних захворюваннях доцільно проводити профілактичні курси фітотерапії, що призначаються в період сезонного загострення захворювання. При цьому один і той самий лікарський засіб у гострому періоді хвороби призначають у більш високій концентрації, а в період ремісії з профілактичною метою - у більш низькій.

Для дітей до трьох років готують 1% відвари та настої, дітям четвертого і п'ятого року життя - 3%, дітям старшого дошкільного віку - 3-5%. Звичайно, для внутрішнього застосування настої і відвари готуються з розрахунку: 1 частина сировини на 10 частин води.

Для фітотерапії можуть використовуватися як готові фітозбори промислового виробництва, так і зібрані самостійно. Дуже важливо, щоб відповідальний за приготування фіточаїв і відварів мав спеціальну медичну підготовку з фітотерапії.

Для дітей рекомендують готувати настої і відвари у такій добовій дозі сухої лікарської сировини: від 1 до 3-х років - 1 чайна ложка, від 3-х до 6-ти років - 1 десертна ложка, від 6 до 7 років - 1 столова ложка. Для визначення сухої ваги сировини можна взяти до уваги, що столова ложка (без верху) квітів, листків, трави відповідає в середньому 4-5 г, а коренів, кори, плодів - 6-8 г.

Не рекомендується використовувати в дошкільних закладах такі рослини, як багно, звіробій (у високих концентраціях), листки смородини, пижмо, женьшень, золотий корінь, елеутерокок та інші. Варто пам'ятати, хоча лікування травами і потребує тривалого їх застосування, однак постійне використання одних і тих самих лікарських рослин неприпустиме.

При правильному приготуванні безпечні для дошкільників чаї і відвари з таких рослин:

- *аніс (насіння)* - відхаркувальний і слабкий антисептичний засіб, стимулює секреторну функцію шлунково-кишкового тракту;
- *брусниця* - легкий сечогінний і гіпотензивний засіб, застосовується при сечокам'яній хворобі та підвищенні внутрішньочерепного тиску;
- *валер'яна* - заспокійливий, спазмолітичний засіб, застосовується при болях у серці, спазмах шлунково-кишкового тракту.

Варто пам'ятати, що при застосуванні валер'яни можуть спостерігатися парадоксальні реакції у вигляді сильного збудження, неадекватного поведіння, плачу. У цих випадках валер'яна протипоказана.

- *глід* - заспокійливий засіб, поліпшує роботу серця, використовується в зборах, що відновлюють діяльність серцево-судинної системи;
- *горобина* - полівітамінний засіб, має адаптогенні властивості;
- *евкаліпт* - бактерицидний, протизапальний засіб, застосовується для інгаляцій і полоскань порожнини рота і горла;
- *журавлина* - багата вітаміном С, має кортикоїдну дію, сприяє розширенню коронарних судин серця;

• *звіробій* - імуностимулюючий, протизапальний засіб, за умови прийому внутрішньо має протиглисну дію, при полосканні зіва - в'яжучу дію. Приймати всередину потрібно з великою обережністю.

Через сильний вплив на імунну систему звіробій бажано застосовувати не більше 7 днів;

- *калина* — полівітамінний, протикашлевий засіб, застосовується у вітамінних чаях;
- *кора дуба* - протизапальний, в'яжучий засіб, що містить дубильні речовини, застосовується для полоскання порожнини рота і горла;
- *кропива* — шлунковий, полівітамінний засіб, поліпшує обмін речовин, дає позитивний ефект при анеміях;
- *липа (суцвіття)* - гарячі чаї з квіток - жарознижувальний потогінний засіб, у холодному вигляді використовується для полоскання зіва;
- *малина (плоди, листя)* - потогінний, бактерицидний, протизапальний засіб, застосовується в холодному вигляді для полоскання зіва;
- *материнка (квітки)* - протикашлевий, заспокійливий засіб, поліпшує травлення;
- *мати-й-мачуха (листя)* - містить рутин, застосовується як відхаркувальний, протизапальний, антисептичний засіб, має пом'якшувальну дію;
- *меліса, м'ята* - застосовуються при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, мають заспокійливий ефект;
- *подорожник* - бактерицидний засіб, застосовується при різноманітних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, збільшує кислотність шлункового соку. Ефективний при виразках, ерозивних гастритах, колітах;
- *пустирник* - заспокійливий, седативний засіб, входить до складу заспокійливих чаїв;
- *рум'янок* - спазмолітичний, протизапальний, потогінний, вітрогінний засіб, має протигрибковий ефект;
- *смородина (плоди)* - вітамінний засіб, входить до складу вітамінних зборів;
- *суниця (листя)* - вітамінний засіб, слабкий сечогінний, посилює серцеві скорочення;
- *чебрець* - застосовується як протиглислий засіб, а також у якості заспокійливого, антисептичного і відхаркувального при захворюваннях бронхолегеневого апарата;
- *череда* - сильний протиалергійний засіб, сечогінний, застосовується внутрішньо, а також для вмивання, ванн, у вигляді примочок;
- *чорниця* - нормалізує обмін речовин, діяльність шлунково-кишкового тракту, застосовується у вигляді відварів і киселів при проносах, у вигляді полоскань при захворюваннях слизової оболонки порожнини рота; позитивно впливає на органи зору;
- *шавлія* - протизапальний засіб, використовується при стоматитах та інших захворюваннях порожнини рота у вигляді полоскань.

Ці рослини можуть використовуватися в дошкільному закладі як внутрішньо, так і зовнішньо. Примочки, інгаляції і полоскання для зовнішнього застосування готують із розрахунку 2-3 частини лікарської сировини на 10 частин води.

Лікарські рослини з високим вмістом ефірних масел використовують для проведення інгаляцій. Це *омана, календула, меліса, м'ята, подорожник, рум'янок, сосна, чебрець, шавлія, евкаліпт* і деякі інші.

Реалізуючи сезонний підхід в організації фітотерапії в дошкільних закладах, доцільно проводити не більше трьох курсів на рік - восени, взимку і навесні. Курс фітотерапії в дошкільних закладах може тривати від 3 тижнів до 1,5-2,5 місяців (за спеціальними медичними показаннями). Мінімальна кількість щоденних процедур - 15. Між курсами має бути перерва не менше 2 тижнів.

Особливо поширене в дитячих садках застосування відвару з плодів *шипшини*, що відновлює енергетичний статус клітин дитячого організму, позитивно впливає на обмін речовин і енергії. Він багатий вітаміном С та іншими біологічно активними речовинами. Шипшина є легким адаптогеном.

Спосіб приготування: сухі плоди шипшини перебрати, промити, залити гарячою водою, прокип'ятити на водяній бані або слабкому вогні 10 хвилин. Дати настоятися протягом 10-12 годин. Відвар процідити, додати цукровий сироп. *Пропорції:* 1 частина плодів шипшини, 10 частин води, 1 частина цукрового сиропу.

Відвар шипшини добре поєднується з соком лимона.

Пропонуємо рецепт *полівітамінного чаю*, до складу якого входять адаптогенні рослини: листки брусниці, листки кропиви, плоди шипшини, плоди горобини, плоди чорниці, плоди малини, плоди глоду.

Спосіб приготування: рослини беруть у рівних пропорціях, заливають окропом із розрахунку 1 частина збору на 10 частин води. Настояють 45 хвилин. Збір може бути рекомендований для прийому восени.

Чай для профілактики застудних захворювань: трава материнки - 1 частина, листки мати-й-мачухи - 3 частини, квітки липи - 3 частини, листки малини - 2 частини. Спосіб приготування аналогічний. Цей збір можна вживати в зимовий час.

Крім групової фітотерапії, яка проводиться регулярно, можна використовувати індивідуальну фітотерапію за призначенням лікаря. Так, наприклад, дітям із підвищеною нервово-рефлекторною збуджуваністю і порушенням сну можна призначити заспокійливий чай із пустирника і м'яти, що дається дитині перед обідом. Це сприяє більш швидкому засинанню дитини, нормалізації діяльності нервової системи.

Доцільно поєднувати фітотерапію з іншими фізіотерапевтичними процедурами, наприклад, із різноманітними видами гідротерапії, особливо термотерапією. Обидва ці методи доповнюють один одного.

Фітотерапію в дитячому садку проводять за кількома методиками: *пероральне* застосування лікарських рослин (водні настої, відвари, інгаляції паром відварів рослин) та *аерофітотерапія* (вдихання фітонцидів, які виділяють рослини в природних умовах, а також в інгаляторії, де розбризкуються ефірні олії шипшини, обліпихи, м'яти).

Залежно від хімічного складу й механізму дії лікарські рослини, що їх використовують у фітотерапії дошкільного закладу, поділяються на кілька груп:

1. Рослини, до складу яких входять ефірні олії (*багно, дев'ясил, материнка, звіробій, м'ята, соснові бруньки, шавлія, евкаліпт*). Інгаляції з відварів цих лікарських рослин розріджують густу мокроту, зменшують запальний процес.

2. Лікарські рослини, до складу яких входять сапонити і глікозиди (*глід, брусниця солодка, фіалка триколірна*), що мають бронхолітичну дію. Інгаляції з відварами цих трав полегшують відхаркування.

3. Лікарські рослини, до складу яких входять алкалоїди (*фіалка запашна, чистотіл, термонсис*). Ці лікарські рослини мають спазмолітичну дію.

4. Лікарські рослини, до складу яких входить слиз (*корінь алтеї, підбіл, подорожник*). Вони утворюють захисний шар слизових оболонок, що допомагає розрідженню мокроту та її відходженню.

Питний режим дітей передбачає вживання відварів лікарських рослин для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів, сечостатевої системи, шлунково-кишкового тракту, дискінезії. Для підвищення апетиту використовуємо відвар шипшини з медом (мед не дають лише дітям з алергійними реакціями).

Нині фітотерапія має велику популярність серед населення. Але яким би корисним не був вплив лікарських рослин, треба завжди пам'ятати: йдеться про лікарський засіб, який має як побічні ефекти, так може бути і протипоказаний. Тому використання лікарських трав мусить повсякчас перебувати під контролем лікаря.

Як метод фітотерапії, а також профілактики захворювань використовують полоскання горла. Це відбувається після сну протягом усього осінньо-весняного періоду.

Щотижня змінюються складові: настої трав; сіль і йод; сода; вода з крана.

Аромотерапія

Також гарний помічник для дітей з хронічними тонзилітами, ринітами, бронхітами, аденоїдними вегетаціями, гіпертрофією мигдалин, частими гострими респіраторними захворюваннями - олії евкалипта, чебрецю, точковий масаж з олією розмарину.

Для дітей з вадами серцево-судинної системи, вродженими аномаліями серця - олії валеріани, собачої кропиви, точковий масаж з оліями лаванди, меліси, м'яти, лимона, майорану.

Для дітей із захворюваннями кишково-шлункового тракту, гастритами, колітами, дисфункцією кишечника, панкреатитами - олії м'яти, берези, точковий масаж з оліями гвоздики, ялівцю.

Для дітей із захворюваннями сечовидільної системи, циститом, пієлонефритом - точковий масаж з оліями ялівцю, меліси, лаванди.

Для дітей з розладами кровотворних органів, лімфосистеми, схильність до анемії - олія лаванди, точковий масаж з оліями меліси, мускату.

Для дітей з розладами нервової системи, вегето-судинною дистонією - олія лаванди, меліси, точковий масаж з оліями меліси, апельсина, ромашки.

Тричі на рік *{курс лікування один місяць}* проводимо аромотерапію. Під час сну кладемо біля дитячих подушок полотняні торбинки (розмір 15x15 см) з травами. Можна запропонувати таку суміш: полину - дві частини; м'яти, меліси - по одній частині; ромашки - півчастини. Або: шишки хмелю - одна частина; деревію і ромашки - по дві частини; лавру - півчастини.

Під час сну діти дихають травами через зволожувач повітря, тому підбираємо трави, що діють заспокійливо: м'ята, материнка, евкалипт, ромашка, корінь айру.

Після упорядкування фітобару з'явиться ще один варіант роботи - діти займаються будь-якою діяльністю з вихователем, а в цей час йде насичення повітря кімнати приємним запахом трав.

Література

1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с.
2. Аслани М. Массаж.- Изд.: Кристина, 2007-77с.
3. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
4. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. М.: Медицина, 1974.
5. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: Программно-методическое пособие.- М.: Центр педагогического образования, 2007-256с.
6. Васичкин В.И. Справочник по массажу.- Изд.: Медицина, 1991-176с.
7. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. М.: Медицина, 1966.
8. Вейцман В.В Детский массаж .- М.: Наука, 2001-152с.
9. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.

10. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.-М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
11. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И.Бересневой.-М.: Творческий центр, 2003-31с.
12. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224 с.
13. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет.-СПб.: Корона принт, 2003- 336с.
14. Кравцова Е. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе.// Дошкольное образование-2001-№15-17с.
15. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет: Пособие для педагогов и инструкторов физкультуры. -М.: Просвещение, 2008-21с.
16. Лурри Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.-М.: Просвещение, 1991-63с.
17. Максимова А. Детский массаж.- Ростов н/Д.:Феникс, 2006-224с.
18. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1973
19. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу./Под редакцией Т.С.Комаровой и О.А.Соломенниковой.-Ярославль: Академия развития, 2006-144с
20. Программа воспитания и обучения в детском саду./Под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В.-М.: Мозаика-Синтез, 2007-240с.
21. Полтавцева Н.В., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни // Дошкольник. Содержание образования. Методические рекомендации по организации и содержанию образовательного процесса в ДОУ ульяновской области в 2005-2006 учебном году. - Ульяновск: УИПК ПРО, 2005. - С.65-71
22. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - М.: Просвещение, 2005. - С.6.
23. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности).-М.: Просвещение, 2007-44с.
24. Уокер П. Детский массаж для начинающих. Практическое руководство по детскому массажу. - М.: Диля, 2003-254с.
25. Филиппова С.О., Волосникова Т.В.,Каминский О.А. Физическое воспитание и развитие дошкольников.- ИЦ Академия, 2007-321с.
26. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 48 с.
27. Урунтаева Т.А. Диагностика психологических особенностей дошкольников. Практикум. - М.: Academia, 1999. - 96 с.
28. Яковлева Л.В.Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.- М.: Гуманит. Изд. Цент ВЛАДОС, 2004. - 3