**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад общеразвивающего вида №19 х. Лосево**

**муниципального образования Кавказский район.**

 Воспитатель Крохина О.А.

«Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»

Автор:

 В работе раскрыты основы построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ с использованием оздоровительных технологий, описаны современные подходы к оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Представлен практический материал: упражнения, игры, пословицы, поговорки, загадки, рекомендации для родителей.

«Деньги потерял – ничего не потерял.

Время потерял – много потерял.

Здоровье потерял – всё потерял».

 (русская народная пословица)



« Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил….и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

 В. А. Сухомлинский

 Актуальность выбранной работы определена особой социально-экономической и социально - гигиенический ситуацией в стране: по данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

 ***Здоровье*** – совокупность физических, психических и социальных качеств человека.

  ***Физическое развитие*** – один из наиболее важных показателей здоровья ребёнка. Именно в детском возрасте формируется костно-мышечный аппарат, заканчивается развитие всех систем органов. Поэтому правильная организация занятий, оптимальное чередование разных видов деятельности оказывает большое внимание на работоспособность, утомляемость и в целом на функциональное состояние всего организма. Один из приёмов, способствующих снижению утомляемости, - использование физкультминуток. Их цель – поддержать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне.

 Следующий важный критерий здоровья – **психофизическое состояние ребёнка.** Детский сад - не только учреждение, куда он ходит на протяжении нескольких лет, но ещё и особый мир, и в котором он проживает значительную часть своей жизни, где радуется и огорчается, принимает различные решения, выражает чувства, формирует мнение, отношение к кому или чему-либо. Положительные эмоции выступают залогом психического здоровья.

 **Здоровье** ребёнка можно считать достигнутой **нормой**, если он:

* в физическом плане – умеет преодолевать усталость;
* в – социальном – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить, позволяет действовать в оптимальном режиме;
* в интеллектуальном – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном, эмоциональном – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

 Здоровье ребёнка – самое ценное, что может быть у его родителей. Согласно современной государственной доктрине здоровье детей – это ценность для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится всё меньше. Одним из фактором является то, что подавляемая часть родителей концентрирует своё внимание на лечебных процедурах, упуская из виду ценность профилактических мероприятий.

**Причин** этому множество:

* интенсивный, изматывающий стрессами темп современной жизни
* поглощённость современных родителей работой
* низкий уровень физической культуры в семье, в быту.

 Общеизвестно, что оздоровление – понятие междисциплинарное, комплексное. Здоровье и основная на нём жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов.

 В связи с вышесказанным, главной целью моей работы является формирование здоровья детей. Именно в этом направлении планомерно осуществляю оздоровительные и профилактические мероприятия, основанные на соблюдении санитарно-гигиенического режима.

*Организация здоровьесберегающей*

*среды в ДОУ*

 В своей работе я опираюсь на научно-практическое направление одним из автором и зачинателем, которого был Ю. Ф. Зимановский под названием «***Развивающая педагогика*** ***оздоровления***»***.*** Рассмотрим несколько черт:

* здоровый ребёнок – идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития
* здоровый ребёнок рассматривается в качестве целостного телесно - духовного организма
* оздоровление – это совокупность лечебно-профилактических мер, форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей
* работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами
* ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально - дифференцированный подход.

 Оздоровительная направленность в моём педагогическом процессе обеспечивается соблюдением следующих моментов:

* гигиена нервной системы ребёнка во время занятий образовательного цикла
* наличие действующей модели организации образовательного процесса, учитывающей состояние здоровья ребёнка и его индивидуально личностные особенности
* четко выраженная оздоровительная направленность физкультурных занятий за счёт введения таких обязательных компонентов, как дозированность нагрузок, создание ситуаций эмоционального «всплеска», использование специальных оздоровительных подвижных игр, элементов лечебных дыхательных гимнастик и других технологий оздоровления.

 Для построения всей жизнедеятельности детей в детском саду я беру в основу, прежде всего, заботливое отношение, создание спокойной, уютной и доброжелательной обстановки. Повышена эффективность оздоровительной работы.

 Чтобы грамотно организовать воспитательно-образовательный процесс соблюдаю следующие правила:

* объём и содержание информации соответствуют возрастным особенностям детей
* чётко соблюдаю режим и сетку занятий
* даю детям возможность переключатся при признаках переутомления
* проявляю гибкость в ходе занятий
* учитываю, что ребёнок дошкольного возраста может находиться в статичном положении не более 5-7 минут.

 Для оптимизации двигательной активности учитываю индивидуальные особенности, уровень детей, правильную организацию двигательного режима детей в течении дня; на занятиях применяю разнообразные формы организации двигательной активности. Повышаю активность детей на отдыхе посредством введения его разнообразных форм (досугов, праздников, развлечений).

*Дыхательная гимнастика*

Остановимся подробнее не такой оздоровительной технологии, как дыхательная гимнастика. Рассмотрим сначала, что такое дыхание.

**Дыхание** – это важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически рефлекторно. Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трёх фаз: выдоха, паузы, вдоха.

Начальная фаза дыхания – ***выдох.***

***Дыхательная пауза*** следует за выдохом. Она является переходной фазой. Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно является ***смешанным*** или ***гармонично-полным.***

***Нижнее или успокаивающее дыхание.*** В нём участвуют нижние отделы лёгких.

***Среднее или укрепляющее дыхание.*** В нём участвуют средние отделы лёгких.

***Верхнее или радостное дыхание.*** В нём участвуют верхние отделы лёгких.

Существует также особое ***ритмическое дыхание.*** Оно выполняется во время ходьбы.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся ещё хуже, ребёнку становится трудно дышать.

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Следует обратить внимание на то, как дышите вы и дети, и всячески стараться сохранить у ребёнка врождённую способность к правильному дыханию.

Я придерживаюсь мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные ***правила***:

* дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект
* необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие
* дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом
* выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие
* дышать надо носом
* все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения
* привести свой организм в состояние глубокого расслабления
* воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 этапов:

1. Принять позу и зафиксировать её.
2. Расслабиться.
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, воспроизвести в памяти и обдумать его основные элементы.
4. Сделать глубокий вдох.
5. Выполнить дыхательное упражнение.
6. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно использую общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой, начиная с исходного положения «стоя», «сидя», «лёжа на спине», «стоя на четвереньках».

 В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма. Для этого я ввожу в упражнения круговые, рывковые движения рук, повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя, использую различные индивидуальные пособия.

 Комплексы дыхательной гимнастики смотрите в приложении.

*Пальчиковая гимнастика*

В народной педагогике действие руками – один из ведущих методов образовательной работы. Очень важно максимально включить мелкие движения пальцев в повседневную жизнь ребёнка – всё это развивает моторику, которая влияет на речевую и мыслительную деятельность детей.

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих **правил**:

* пальчиковые игры необходимо использовать систематически, ежедневно
* место имеет значение, главное – интерес ребёнка
* длительность упражнения зависит от эмоционального отклика детей – не заставляйте их выполнять упражнения насильно.

Формирование мелкой моторики у детей ведётся в трёх ***направлениях***:

* самомассаж и специальные игры-упражнения для развития мелких движений пальцев
* приобретение навыков самообслуживание, обучение умению целенаправленно управлять движениями в бытовых ситуациях
* формирование моторики в специально-организованной деятельности на занятиях, с использованием настольных и подвижных игр.

У детей дошкольного возраста довольно часто наблюдается задержка в развитии речи, хотя они и здоровы. Чтобы повысить работоспособность коры головного мозга, улучшить артикуляционные движения, подготовить руку к письму необходимо систематически тренировать движения пальцев и всей кисти рук, которые выступают важнейшим фактором в развитии ребёнка.

Пальчиковую гимнастику начинаю проводить с младшего возраста, провожу индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно рекомендую проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Особенно нравится детям такая гимнастика, как: «Дом и ворота», «Гости», «Кто приехал?». Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

*Пальчиковая гимнастика для детей дошкольного возраста*

***Дом и ворота***

На поляне дом стоит,

*Пальцы обеих рук делают "крышу".*

Ну, а к дому путь закрыт.

*Руки повернуты ладонями к груди,*

*средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".*

Мы ворота открываем,

*Ладони разворачиваются.*

В этот домик приглашаем.

*"Крыша".*

***Индюк***

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная.

*Пальчики обеих рук "идут" по столу.*

***Гости***

Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста.

*Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.*

**Кто приехал?**

Кто приехал? Мы, мы, мы.

*Хлопать кончиками пальцев.*

Мама, мама, это ты? Да, да, да.

*Хлопать кончиками больших и указательных пальцев*.

Папа, папа, это ты? Да, да, да.

*Большие и средние пальцы.*

Братец, братец, это ты? Да, да, да.

*Большие и безымянные пальцы.*

Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.

*Большие пальцы и мизинцы.*

***Строим дом***

Целый день тук да тук -

Раздается звонкий стук.

*Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*

Молоточки стучат,

 *Стучать кулаком о кулак.*

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

*Пальцы соединить, показать "крышу".*

Вот какой хороший дом,

*Сжимать-разжимать пальцы.*

Как мы славно заживем.

*Вращать кисти рук.*

***Цветок***

Вырос высокий цветок на поляне,

*Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*

Утром весенним раскрыл лепестки.

*Развести пальцы рук.*

Всем лепесткам красоту и питанье

*Ритмично двигать пальцами вместе - врозь.*

Дружно дают под землей корешки.

*Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

***Засолка капусты***

Мы капусту рубим,

*Движения прямыми кистями вверх-вниз.*

Мы морковку трем,

*Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*

Мы капусту солим,

*Имитировать посыпание солью из щепотки.*

Мы капусту жмем.

*Сжимать и разжимать пальцы.*

«***Задуй упрямую свечу***» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«***Паровоз***» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«***Пастушок***» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«***Гуси летят***» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«***Аист***» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«***Охота***» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

 «***Каша***» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«***Самолётики***» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«***Бабочка***» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

«***Шарик***» - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

«***Каша***» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«***Ворона***» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

«***Покатай карандаш***» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

«***Греем руки***» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«***Пилка дров***» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«***Дровосек***» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«***Сбор урожая***» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

«***Комарик***» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«***Сыграем на гармошке***» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть ( пауза 3 сек ). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«***Трубач***» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

«***Жук***» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

*Гимнастика для глаз*

1. *Поднимать глаза вверх и опускать*

*вниз, как бы заглядывая в глазницу.*

*Перед началом упражнения объяснить*

*детям, что мы следим глазами за мячи\_*

*ком, который подпрыгивает высоко*

*вверх и снова ударяется об пол:*

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. *Посмотреть влево – вправо, так*

*же глубоко заглядывая в глазницу*

*(«часики»):*

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

3. *Хлопать ресницами часто-часто*

*(это «крылышки у бабочки»):*

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

4. *Слегка зажмуриться:*

Анютины глазки

Зажмурили глазки.

*Широко открыть глаза:*

Анютины глазки

Открылись, как в сказке.

*Гимнастика для глаз*

 Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

 Одно из самых распространённых заболеваний современности – ***близорукость.*** Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования я использую специальную гимнастику для глаз – офтальмотренажер, специальную схему зрительно-двигательных проекций.

 Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. В своей работе я применяю ряд различных упражнений, которые представляю в приложении.

*Гимнастика пробуждения*

 Одной из главной особенностью нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, что способствует несформированности нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

 Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения, сопровождающиеся текстом, который им особенно нравится («Киски просыпаются», «Крабик», «Змейка»). После гимнастики дети проходят по ребристой или массажной дорожке , что усиливает оздоровительный эффект.

 Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

 Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

 В практическом материале по оздоровлению детей приводится несколько примеров комплекса упражнений для пробуждения.

*Динамические паузы*

 Потребность дошкольников в игре и двигательной активности является естественной и гармоничной.

 В своей практике обучения я систематически применяю двигательные игры-разминки, которые позволяют снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Это в свою очередь способствует формированию и укреплению адаптивных механизмов.

 Двигательные игры-разминки я провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей, продолжительностью 3-7 минут, в зависимости от возраста. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, задействовать не включившийся в процесс деятельности мышцы, расслабить работавшие. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту – к дополнительному утомлению и к тому уже уставших детей. Рекомендую проводить для всех детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень психической и работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков лёгких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания – паузы. В них включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики в зависимости от вида занятия.

 В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие ***правила*** при подборе стихотворений к конкретному занятию:

* содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами
* стихи должны быть с чётким ритмом, так под них легче выполнять разнообразные движения
* самому произносить текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

*Упражнения, корректирующие осанку*

 **Осанка** – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении.

 Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

 Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

 Профилактику нарушений осанки рекомендую осуществлять в двух ***направлениях:***

* создание оптимальных гигиенических условий
* проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

*Релаксационные упражнения*

 **Релаксация** – это физиологическое состояние покоя, полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и других психологических приёмов.

 Произвольная регуляция у человека – это процесс, происходящий на уровне слов, внутренних планов, представлений конечного результата своих действий.

 Развитие самоощущения, самопонимания, самосознания – это первый этап тренировки психической произвольности. Второй этап психической произвольности – это способ научиться изменить свою психическую жизнь в желанном направлении.

 Для того чтобы управлять работой своих эмоций, нужно направлять своё внимание на внутренние ощущения и уже потом произвольно менять их характер.

 Для улучшения релаксации дети должны овладевать различными ***сферами*** психической жизни.

***Двигательная сфера:***

* произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении
* различать и сравнивать мышечные ощущения
* определять соответствие характера ощущений характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями
* менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

***Эмоциональная сфера:***

* произвольно направлять своё внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определяя их характер
* одновременно направлять своё внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции
* произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

 ***Релаксационные упражнения*** бывают нескольких видов:

* упражнения для снятия телесного напряжения и повышения общего тонуса
* упражнения для расслабления шеи и плечевого пояса
* упражнения для расслабления рук
* упражнения для расслабления ног.

 Упражнения на релаксацию провожу в группе или музыкальном зале в зависимости от состояния детей и целей. Наиболее эффективны упражнения с использованием спокойной классической музыки, такой как: «Волшебная классика для релаксации», «Мой океан – звуки природы для детей», «Прогулка по лесу», «Пение птиц».

***Памятка для ребёнка.***

* Не дерись, не обижайся без дела.
* Не дразни других, не выпрашивай ничего.
* Не ябедничай за спиной у товарищей.
* Если тебя зовут играть - иди, если не зовут – попросись. Это не стыдно!
* Часто говори: давайте дружить, давайте играть, давайте вместе пойдём домой.
* Не хвастайся. Ты не лучше всех, но и не хуже других!
* Просят о помощи - не отказывай.
* Если что-то не получается – не плачь, попробуй ещё раз. Всё у тебя получится!

***Советы родителям.***

* Биологические часы у всех идут по-разному. И это ни хорошо, ни плохо. Просто это надо учитывать.
* Стыдно ругать за то, что мозг ребёнка ещё находится в развитии. У него всё впереди.
* Мы видим мир таким, каким его принято видеть, а ребёнок таким, какой он есть на самом деле. Отсюда часто возникает непонимание.
* Маленькие дети не бывают ленивыми. На их лень мы списываем свои педагогические ошибки.
* Ребёнок должен чувствовать, что даже когда вы его ругаете, вы всё равно его любите.
* На наш взгляд, один из самых страшных пророков обучения дошкольников – воспитание боязни ошибки.
* Постарайтесь уделять ребёнку как можно больше времени.
* Важно понять его настроение и уметь сопереживать.
* Не предъявляйте завышенных требований.
* Не ожидайте полной самостоятельности.
* Не стремитесь, во что бы то ни стало, настоять на своём, если ребёнок капризничает.
* В тоже время не стоит потакать разным детским слабостям и чрезмерно опекать малыша.
* Если ребёнок не просит о помощи, не вмешивайтесь в дела, которыми он занят.
* Постарайтесь выяснить, в чём причина неудач, помогите справиться с трудностями.
* Хвалите ребёнка как можно чаще, отмечайте даже незначительные достижения.
* На успехи и неудачи постарайтесь реагировать сдержанно, ровно и обязательно доброжелательно.
* Любите ребёнка не за то, какой он умный или способный, а просто за то, какой он есть.

*Пословицы и поговорки о здоровье.*

* Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
* Болезному сердцу горько и без перцу.
* Болезнь человека не красит.
* Болен - лечись, а здоров - берегись.
* Больной лечится, здоровый бесится.
* Больной, что ребенок.
* Больному и золотая кровать не поможет.
* Больному и мед горько.
* Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
* Болячка мала, да болезнь велика.
* Будь не красен, да здоров.
* Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
* В добром здоровье и хворать хорошо.
* В здоровом теле - здоровый дух.
* Болезнь не красит человека, а старит.
* До свадьбы заживет.
* Лук от семи недуг.
* Где здоровье, там и красота.
* Где кашель, там и хворь.
* Где много лекарей, там много и больных (и недугов).
* Где просто, там живут лет со сто.
* Глупого учить - что мертвого лечить.
* Дай боли волю - она в дугу согнет.
* Дал бог здоровья, да денег нет.
* Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
* Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* До веку далеко: все заживет.
* Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
* Еле-еле душа в теле.
* Если хочешь быть здоров - закаляйся.
* Есть болезнь - есть и лекарство.
* Живи с разумом, так и лекарок не надо.
* Животы - не нитки: надорвешь - не подвяжешь.
* Застарелую болезнь трудно лечить.
* Здоров будешь - все добудешь.
* Здоров, как бык, и не знаю, как быть.
* Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
* Здоровый врача не требует.
* Здоровье - всему голова, всего дороже.
* Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
* Здоровье дороже богатства.
* Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
* Здоровье не купишь - его разум дарит.
* Здоровью цены нет.
* Здоровья за деньги не купишь.
* Каждому своя болезнь тяжела.
* Кашель да чихота - не своя охота.
* Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умен, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.
* Кто встал до дня, тот днем здоров.
* Лук да баня все правят.
* Лук с чесноком родные братья.
* Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
* Лук семь недугов лечит.
* Не бойся дороги, были б кони здоровы.
* Не больной привередлив - боль.
* Не рад больной и золотой кровати.
* Не спрашивай у больного здоровья.
* Нездоровому все немило.
* Ничего не болит, а все стонет.
* Одни кости да кожа.
* Пар костей не ломит.
* Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
* С больной головы да на здоровую.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* У больного здоровья не спрашивают.
* Ум да здоровье дороже всего.
* Умеренность - мать здоровья.
* Упал-то больно, да встал здорово.
* Чеснок да лук от семи недуг.
* Чеснок да редька - так и на животе крепко.
* Чистая вода - для хвори беда.
* Чистота - залог здоровья.
* Я глупый, но здоровый.

*Загадки.*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

***(Коньки)***

Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой...

***(Велосипед)***

Работает с пылом,

Уверенно, четко.

Ни грязи, ни пыли

Не вытерпит...

***(Щетка)***

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...

***(Душ)***

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

***(Носовой платок)***

На снегу - две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то...

***(Лыжи)***

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

***(Расческа)***

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочем,

Не угнаться за...

***(Мячом)***

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.

Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище.

***(Мыло)***

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

 ***(Коньки)***

Настежь форточку открою,

Чистый воздух нужен мне.

Летом нужен и зимою,

Взрослым всем и детворе.

***(Проветривание)***

Зимой в воде холодной

Купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята,

 Становлюсь.

***(Закаливание)***

Я шагаю по квартире,

Приседаю: три – четыре.

И уверен твёрдо я-

С нею ждёт успех меня.

***(Зарядка)***

Овощи – мои друзья,

С ними подружился я.

Становлюсь здоровым,

Становлюсь активным,

Если каждый день

Съедаю……

***(Витамины)***

Тщательно вымою тряпкой полы,

Швабра и веник здесь тоже нужны.

Как же приятно – нигде ни пылинки!

Убрали всю комнату, здесь ни соринки!

***(Уборка)***

В парке и на стадионе,

С ветром на перегонки,

Мчимся мы с друзьями вместе,

Невесомы и легки.

***(Бег)***

Раз, два, три, четыре, пять,

Нужно правильно дышать.

Здесь поможет нам сноровка,

Упражненье, тренировка.

***(Дыхательная гимнастика)***