

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Тополёк»

План работы по здоровьесбережению с детьми

старшего дошкольного возраста на 2020-2021 уч.год

Составила : воспитатель 1 кв.кат.

Солодовник Е.Ю.

с. Казачинское, 2020 г.

План работы по здоровьесбережению с детьми старшего дошкольного
возраста на 2020-2021 год

Цель: Формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни.

Задачи: Способствовать появлению интереса к правилам и нормам здорового образа жизни. Расширять представления о здоровье, его ценности, мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения. Воспитывать ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья и окружающих.

№	Период	Од и режимные моменты
1	Сентябрь	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 1, 2, 3, 4 (стр.62-65)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «В школу», «Карандаш» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Душистая роза», «Выдох-вдох» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Ребенок и здоровье». Ц.-формирование у детей представления о необходимости заботиться о своем здоровье.</p> <p>2.НОД «Помоги Незнайке сберечь здоровье»</p> <p>3.С/Р игры: «Поликлиника», «Ветеринарная лечебница»</p> <p>4.Оформление папки –передвижки для родителей «Осторожно, грипп(ОРВИ)!»</p> <p>5.Д/И «Как органы помогают друг другу» .Ц.-формирование представления о том, как работают наши внутренние органы (для чего они нужны).</p> <p>6.Разучивание стихотворения «Прививка»</p>
2	Октябрь	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 5, 6, 7, 8 (стр.65-67)</p> <p>Пальчиковая гимнастика :«Осенний букет», «Дружные ребята» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Поющие звуки», «Птица» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Чистота – залог здоровья»</p> <p>Ц.-Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей.</p> <p>2.ЧХЛ: «Мальчик грязнуля», Толстой Л.Н. «Федорино горе» К.И.Чуковский</p> <p>3.Консультация для родителей «Компьютер – за и против».</p> <p>4.Д/И «Катя простудилась», «Правила гигиены»</p> <p>5.НОД «Чтобы быть здоровым»</p> <p>6.С/р игра «Парикмахерская». Ц.-воспитывать желание следить за своим внешним видом.</p>

3	Ноябрь	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 9, 10, 11, 12 (стр.68-70)</p> <p>Пальчиковая гимнастика : «Два козлика», «Поросята», «Весёлый человечек» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Весёлые шаги», «Трубочка» (приложение 2)</p> <p>1. Анкетирование для родителей «О здоровье всерьез».</p> <p>2. Беседа «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться».</p> <p>Ц.-Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>3. Д/И «Полезные и вредные продукты».Ц.-закрепление знаний детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>4. Загадки об овощах и фруктах.Ц.-учить детей называть предмет по заданным признакам.</p> <p>5. С/р игра «Продуктовый магазин».Ц.-познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.</p>
4	Декабрь	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 13, 14, 15, 16 (стр.71-73)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Новогодний праздник», «Подарки» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дуем на горячий чай», «Надуй шар» (приложение 2)</p> <p>1. Образовательная ситуация «Если заболел близкий человек (мама, бабушка..). Ц.-воспитывать чувство сострадания и желание помочь больному.</p> <p>2. ЧХЛ: К.И.Чуковский «Доктор Айболит»</p> <p>3. Рисование «Любимый герой сказки К.И.Чуковского «Доктор Айболит».</p> <p>4. С/р игра «Больница».Ц.- развитие ролевого диалога, закрепление знаний о профессиях врача, медсестры.</p> <p>5. Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «Путешествие в страну Неболейка».</p>
5	Январь	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 17,18,19,20 (стр.73-75)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Лыжники», «Спортсмены» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Насос», «Подыши одной ноздрей» (приложение 2)</p> <p>1. Беседа «Микробы и вирусы». Ц.- Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения.</p> <p>2. Д/и «Оденься правильно». Ц.- закреплять умение детей подбирать одежду по сезону.</p> <p>3. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек». Ц.- закреплять умение детей конструированию по образцу.</p> <p>4. Досуг «Осторожно микробы». Ц.-: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.</p>

6	Февраль	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 21,22,23,24 (стр.76-78)</p> <p>Пальчиковая гимнастика : «Бойцы», «Солдаты» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика : «Воздушный шар», «Обнимашки» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Ребенок на улице» .Ц.- Закрепить представления детей о важном значении правил дорожного движения.</p> <p>2.Образовательная ситуация «Если ты потерялся».</p> <p>3.ЧХЛ: С.Михалков «Моя улица», «Дядя Степа – милиционер», В.Лебедев-Кумач «Про умных зверушек».</p> <p>4.Экскурсия «К проезжей части»</p> <p>5.Продуктивная деятельность :аппликация « На дороге пешеход»</p> <p>6. Для родителей оформление консультации «Улица полна неожиданностей»</p>
7	Март	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 25,26,27,28 (стр.78-80)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Масленица», «Наши мамы» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Хомячок», «Пружинка» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Кто такие спортсмены?»</p> <p>2.Д/И «Назови спорт по показу», «Какой вид спорта»</p> <p>3.Продуктивная деятельность : рисование «Я спортсмен»</p> <p>4. Спортивный досуг с родителями « Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!»</p>
8	Апрель	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 29,30,31,32 (стр.81-83)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Птички», «Космос» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика : «Аист», «Бегемотик» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Витамины- наши помощники». Ц.- Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.</p> <p>2. Д/и «В каждом овоще и фрукте витаминчики живут!» .Ц.-: закрепить знания о том, какие витамины содержат фрукты и овощи.</p> <p>3.ЧХЛ: С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». Ц.- подвести к пониманию значения еды для здоровья человека для здоровья организма.</p> <p>4. СР/И «Больница».Ц.- побуждать детей отражать в игре свои знания и впечатления.</p> <p>5. Консультация для родителей «Лечение соками»</p>

9	Май	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 33,34,35,36 (стр.84-86)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Веселые льдинки», «Я слепил пять караваев» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Курочка», «Жук» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Я и мое настроение». Ц.- учить детей различать эмоциональное состояние по мимике, жестам, поведению.</p> <p>2. Д/И «Продолжи фразу..»</p> <ul style="list-style-type: none"> - когда у меня плохое настроение, я.. - меня огорчает, если.. - мне очень весело, когда.. - чтобы поднять себе настроение, я.. - когда я болен, то мне.. <p>3.Этюд «Доброе слово товарищу». Ц.- упражнять детей в употреблении добрых слов в отношении товарищей.</p> <p>4. Продуктивная деятельность: рисование «Грустное лицо, весёлое лицо»</p>
10	Июнь	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 37,38,39,40 (стр.87-88)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Лето», «Летние забавы», «Я рисую лето» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Маятник» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Сон-лучшее лекарство». Ц.- выявить и закрепить представления детей о сне и его значении.</p> <p>2.Составление рассказов «Что мне сегодня снилось»</p> <p>3. Тренинг «Страшные сны». Ц.- учить детей не бояться сновидений.</p> <p>4. Разучивание колыбельных песен.</p> <p>5.Д/И «Что сначала, что потом» (режим дня, части суток)</p>
11	Июль	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 41,42,43,44 (стр.89-90)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Что делать после дождика?», «Насекомые» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Гуси летят», «Семафор» (приложение 2)</p> <p>1.Беседа «Зеленая аптека». Ц.- расширять и закреплять представления детей о лекарственных растениях.</p> <p>2.Досуг «В гости к Лесовичку».</p> <p>3. Ритмическая гимнастика «Зверобика»</p> <p>4.Д/И «Лекарства под ногами». Ц.- закрепление знаний о лекарственных растениях в жизни человека.</p> <p>5. Памятка для родителей «Первая помощь»</p>

12	АВГУСТ	<p>Утренняя гимнастика : Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» , комплекс 45,46,47,48 (стр.91-93)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «За ягодами», «Грибы», «Фрукты» (приложение1)</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Фокус», «Насосик» (приложение 2)</p> <p>1.Практическое упражнение «Что? Где? Когда?». Ц.- повторение, обобщение, закрепление полученных знаний.</p> <p>2. Игра-эстафета «Полезные продукты». Ц.-закрепление знаний детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>3. СР/и «Я тренер». Ц.- закрепление полученных знаний и представлений о разных видах спорта.</p> <p>4. Беседа «Органы чувств. Значение в жизни человека»</p> <p>5.СР/И «Кабинет окулиста».</p>
----	--------	--

Пальчиковая гимнастика

“В ШКОЛУ”

В школу осенью пойду. («Шагают» пальчиками по столу)
 Там друзей себе найду,
 Научусь писать, читать, (Загибают пальчики на обеих руках)
 Быстро, правильно считать.
 Я таким ученым буду!
 Но свой садик не забуду. (Грозят указательным пальчиком правой руки)

“КАРАНДАШ”

Всё нарисует карандаш, (Держат в руке «карандаш»)
 Когда ему работу дашь. (Стучат пальцами по столу)
 Но сам без дела не сиди: (Сжимают и разжимают пальцы)
 Карандашом руководи. (Пишут «карандашом» по столу)
 Семь вещей у нас в портфеле: (сжимают и разжимают пальцы)
 Промокашка и тетрадь, (загибают поочередно пальцы)
 Ручка есть, чтобы писать
 И резинка, чтобы пятна
 Убирала аккуратно
 И пенал, и карандаш,
 И букварь – приятель наш.

«ОСЕННИЙ БУКЕТ»

Раз, два, три, четыре, пять –
 Будем листья собирать. *Сжимать и разжимать кулачки.*
 Листья березы,
 Листья рябины,
 Листики тополя,
 Листья осины,
 Листики дуба *Загибать поочередно пальцы: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.*
 Мы соберем
 Маме осенний
 Букет отнесем *Сжимать и разжимать кулачки. Вытянуть вперед ладошки.*

«ДВА КОЗЛИКА»

На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные.
 Как-то раз к кому-то в гости
 Шёл козлёнок через мостик, *Держим кисти горизонтально, сближаем руки.*
 А навстречу шёл другой,
 Возвращался он домой. *На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха.*
 Два рогатых глупых братца
 Стали на мосту бодаться,
 Не желая уступить
 И другого пропустить.
 Долго козлики сражались,
 Разбегались и толкались.
 Вот с разбега лбами - бух! *На слово «бух» - хлопаем в ладоши.*
 И с моста в водичку - плюх! *Роняем руки на колени.*

«ПОРΟΣЯТА»

Пальцы рук растопырены; поочередно «идём» по столу или коленочкам каждым из пальчиков.

Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял, *Мизинцы.*

Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал. *Безымянные.*

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю. *«Фонарики».*

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю. *Сжимаем и разжимаем кулачки.*

Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, *Средние.*

Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. *Указательные.*

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю *Сжимаем и разжимаем кулачки.*

Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, *Большие.*

Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал. *Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь.*

ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики. *(пальцы ритмично сжимаются в «замок» и разъединяются)*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. *(подушечки всех пальцев одной руки одновременно дотрагиваются до пальцев другой)*

Раз, два, три, четыре, пять... *(поочередно соединяем одноименные пальцы: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)*

Начинай считать опять. *(одновременно касаемся подушечками пальцев двух рук)*

Раз, два, три, четыре, пять... *(поочередное касание)*

Мы закончили считать. *(встряхиваем опущенные вниз кисти рук)*

«ВЕСЁЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»

Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю.	<i>Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.</i>
Разотру ладошки сильно,	<i>Растирают ладони.</i>
Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну.	<i>Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.</i>
Руки я затем помою,	<i>Потирают ладони.</i>
Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>Складывают пальцы в замок.</i>

«НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК»

Ждали праздника мы долго.

Трём ладошку о ладошку.

Наконец пришла зима.

Сжать кулаки, прижать их друг к другу.

Наконец пришла зима

Пальцы «идут» по столу, по коленкам.

В гости ёлку привела.

Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы

сцепляются

К ёлке все мы подошли,

Круговые движения кистями рук.

Хороводы завели.

Кисти рук опустить, расслабить.

Покружились, поплясали,

Даже чуточку устали.

Дед Мороз скорей приди,

Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.

Нам подарки принеси.

«ПОДАРКИ»

Дед мороз принес подарки: Буквари, альбомы, марки, Кукол мишек и машины, Попугая и пингвина, Шоколадок пол мешка И пушистого щенка! Гав! Гав!	«Шагают» пальчиками по столу. На каждое название загибают по одному пальчику, сначала на правой, потом на левой руке. Делают из пальчиков правой руки мордочку щенка, согнуты средний и указательный пальчики – «ушки»
---	--

Перед нами ёлочка: *Показывают «ёлочку»: руки, согнутые в локтях, перед собой; пальцы рук переплетены, большие пальцы, поднятые вверх, - верхушка «ёлочки».*

Шишечки, иголки, *Показывают «шишечки» - сжатые кулачки и «иголочки» - растопыренные пальцы.*

Шарики, фонарики, *Показывают «шарики»: ладошка – «полуковшик» со слегка раздвинутыми пальцами обращена вверх; «фонарики»: так же сложенные ладошки обращены вниз.*

Зайчики и свечки, *Показывают «зайчиков» - кулачки с поднятыми указательным и средним пальцами; «свечки» - сложенные ладони со сведёнными пальцами.*

Звёзды, человечки. *Показывают «звёзды» - сложенные ладошки с растопыренными пальцами; «человечков» - положение «ушки» вниз*

«ЛЫЖНИКИ»

Мы бежим с тобой на лыжах Снег холодный лыжи лижет А потом – на коньках, Но упали мы. Ах! А потом снежки лепили, другая) А потом снежки катили, А потом без сил упали И домой побежали	Дети “скользят” шагают пальцами по столу (на лыжах) “Скользят”, делая поочередно движения пальцами (“бегут” на коньках) Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, Катят воображаемый комок "Кидают друг в друга"
--	--

«СПОРТСМЕНЫ»

Чтоб болезней не бояться Надо спортом занимать Играет в теннис теннисист Он спортсмен, а не артист В футбол играет футболист В хоккей играет хоккеист, В волейбол — волейболист, В баскетбол — баскетболист.	Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны. Сжимаем и разжимаем кулаки. Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца.
---	--

«БОЙЦЫ»

Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы. Два больших и крепких малых И солдат в боях бывалых. Два гвардейца – храбреца! Два сметливых молодца! Два героя безымянных,	Растопырить пальцы на обеих руках, сжать их в кулак. Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу. Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу. Приподнять средние пальцы,
---	--

Но в работе очень рьяных!
Два мизинца – коротышки
– Очень славные мальчишки!

другие крепко прижать к столу.
Приподнять безымянные пальцы,
Хлопнуть в ладоши.

«СОЛДАТЫ»

Для солдата строго норма:
Всегда выглаженная форма.
"класс"
В руки взял Арсений пульттик,
Посмотреть хотел он мультик
У пограничников есть пост,
Под охраной у них мост.
мост

Показать два пальца в "рогатке"
Сжать руки в кулак оттопырив большой палец
"Прошагать" пальцами по коленям
Хлопнуть в ладоши
Плотно сжатые пальцы рук приложить к вискам
Ладони плотно прижаты друг к другу, "развести" в

«МАСЛЕННИЦА»

Положи блинок в ладошку:
Угости мурлыку- кошку,
Угости щенка Трезорку,
Потом мальчика Егорку,
Дай блиночек мамочке,
Дай блиночек папочке.

(Первая строчка – прочертить пальцем круг на ладошке. На следующие пять строчек загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов).

«НАШИ МАМЫ»

Много мам на белом свете, *Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за*

плечи.

Всех их очень любят дети!

Журналист и инженер, *Поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем*

на другой руке.

Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель –
Мамы разные нужны, *Сжимают обе ладошки в «замочек»*
Мамы разные важны! *Разводят руки, поднимают ладошками вверх.*

«Дружно маме помогаем –
Пыль повсюду вытираем. Движения по тексту
Мы белье теперь стираем
Полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом –
И бегом за молоком.
Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем».

«ПТИЧКИ»

Эта птичка – соловей, Эта птичка – воробей,	(Загибают пальцы на обеих руках.)
---	-----------------------------------

Эта птичка – совушка, Сонная головушка. Эта птичка – свиристель, Эта птичка – коростель.	
Эта птичка – злой орлан.	(Машут сложенными накрест ладонями.)
Птички, птички, по домам.	(Машут обеими руками, как крыльями.)

Птицы в небе тают, тают –
Птицы к югу улетают,
Все растаяли вдали:
Аист, цапли, журавли,
Лебедь, утки, соловьи,
Ласточки, грачи, скворец.
Кто запомнил – молодец!

«КОСМОС»

Космонавтом хочешь стать?
Сильным быть и ловким?
Надо пару подобрать
И лицом друг к другу встать.
Если чистые ладошки –
Значит можно начинать. *Выполнять движения по тексту.*

Раз, два, три, четыре, пять - *По одному загибают пальчики на обеих руках.*
В космос полетел отряд. *Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх.*
Командир в бинокль глядит, *Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль».*
Что он видит впереди?
Солнце, планеты, спутники, кометы, *Загибают пальчики обеих рук*
Большую желтую луну.

«ВЕСЁЛЫЕ ЛЬДИНКИ»

Под самым карнизом, *(сжимают и разжимают пальцы)*
Над самым оконцем
Забралось в сосульки *(стучат пальцами по столу)*
Весеннее солнце. *(поднимают руки и делают «солнышко»)*
Сверкая, бегут *(сжимают и разжимают пальцы)*
По сосульками слезинки...
И тают сосульки – *(стучат пальцами по столу)*
Весёлые льдинки.

«Я СЛЕПИЛ ПЯТЬ КАРАВАЕВ»

Я слепил пять караваев И несу домой.	<i>(Растопырить пальцы на обеих руках и помахать ими перед грудью.)</i>
Этот — папе,	<i>(Указательным пальцем правой руки загнуть мизинец на левой руке.)</i>
Этот — маме,	<i>(Указательным пальцем правой руки загнуть безымянный палец на левой руке.)</i>
Этот — деду,	<i>(Указательным пальцем правой руки загнуть средний палец на левой руке.)</i>
Это — бабе,	<i>(Указательным пальцем правой руки загнуть указательный палец на левой руке.)</i>

Ну а этот — мой.	<i>(Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.)</i>
------------------	--

«ЛЕТО»

Вот и лето наступает, Всех на отдых приглашает, Будем плавать, загорать И на даче отдыхать.	<i>Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев. Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших. Круговые движения кистями, «солнце». «Домик».</i>
--	--

«ЛЕТНИЕ ЗАБАВЫ»

Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Сжимают – разжимают кулачки</i>
Будем летом мы играть: Будем плавать и качаться,	<i>Загибают пальчики обеих рук по одному, начиная с больших.</i>
Будем прыгать и кататься,	
Будем бегать, загорать	<i>Пальчики «бегут» по столу, ладошки кладут на стол.</i>
И грибочки собирать	<i>Правая рука сжата в кулак, левая накрывает его – «грибок».</i>

«Я РИСУЮ ЛЕТО»

Я рисую лето:	<i>(рисуют пальчиком по столу)</i>
Красной краской – Солнце,	<i>(рисуют в воздухе «солнце»)</i>
На газонах розы,	<i>(сжимают и разжимают пальцы)</i>
На лугах покосы,	
Синей краской – небо	<i>(рисуют в воздухе «облака»)</i>
И ручей певучей.	<i>(на столе рисуют пальцем «ручей»)</i>

«ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДОЖДИКА?»

Что делать после дождика? <i>(Соединяем по очереди все пальцы с большими)</i>
По лужицам скакать! <i>(Щёпот одной руки приставляем в центр ладони другой)</i>
Что делать после дождика? <i>(Соединяем все пальцы рук с большими)</i>
Кораблики пускать! <i>(Рисуем обеими руками восьмёрку)</i>
Что делать после дождика? <i>(Соединяем все пальцы с большими)</i>
На радуге кататься! <i>(Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу)</i>
Что делать после дождика? <i>(Соединяем все пальцы с большими)</i>
Да просто улыбаться! <i>(Улыбаемся)</i>

«НАСЕКОМЫЕ»

Осы любят сладкое, К сладкому летят, И укусят осы, Если захотят Прилетела к нам вчера <i>На каждое название насекомого загибают пальчик.</i> Полосатая пчела. А за нею шмель-шмелек И веселый мотылек, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. <i>Делают кружочки из пальчиков, подносят к глазам.</i>

Пожужжали, полетали, *Машут ладошками.*
От усталости упали. *Роняют ладони на стол.*

«ЗА ЯГОДАМИ»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять. *Пальчики обеих рук здороваются,*
начиная с большого.
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдем
И братишке отнесем. *Обе руки идут по столу.*
Загибают пальчики, начиная с большого.
Здравствуй, полянка большая!
Здравствуй, трава – мурава!
Здравствуй, ягодка лесная! *Пальцы правой руки по очереди здороваются с пальцами*
левой, похлопывая друг друга кончиками.
Ты поспела и вкусна.
Мы корзиночку несём –
Всю тебя мы соберём.

«ГРИБЫ»

Вот грибок, какой, *Левую ладонь ставят на указательный палец правой руки.*
Вот грибок большой. *Меняют местами.*
Вот грибочек маленький, *Показывают указательным и большим пальцами.*
Сидит, как на завалинке,
Шляпкою качает *Качают головой.*
С ребятами играет. *Хлопают в ладоши.*

«ФРУКТЫ»

На базар ходили мы,
Много груш там и хурмы,
Есть лимоны, апельсины,
Дыни, сливы, мандарины,
Но купили мы арбуз –
Это самый вкусный груз!
Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую
стихотворную строчку;
При этом ладони не соприкасаются.
-мизинцы
-безымянные
-средние
-указательные
-большие
-пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх

«Дыхательная гимнастика для дошкольников»**«Душистая роза»**

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточено на ребрах. Положить ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Представить, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

«Выдох – вдох»

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. После энергичного выдоха на «п-ффф...» поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и считать до 15 – это вдох.

«Поющие звуки»

Таблица: и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Повторять эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

«Птица»

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф». Повторение 2 раза.

«Весёлые шаги»

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет.

«Трубочка»

Пьем коктейль через трубочку. Выдох носом.

«Дуем на горячий чай»

Вдох носом. Вытянуть губы узкой «воронкой». (Выдох.)

«Надуй шар»

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

«Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая - вверх до уровня груди).

На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». Повторить 3-6 раз.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты.

Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

«Обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки перед собой

На счет 1 – руки — в стороны, вдох; 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

«Хомячок»

Предложите ребенку изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

«Пружинка»

И П – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторить шесть-семь раз.

«Бегемотик»

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Курочка»

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Жук»

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

«МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

«ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

«СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

«Фокус»

На кончик носа положить ватку широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх:

С вами в цирке побывали,
За фокусами наблюдали,
Но и сами мы с усами,
Фокусы покажем маме.

«Насосик»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.