

Т.А. Новомлынская

**«МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ»
В ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Старший дошкольный возраст



**Армавир
2016 г.**

74.105

Н 72

Н72 Новомлынская Т.А. «Минутки здоровья» в дошкольной образовательной организации. Старший дошкольный возраст. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных организаций. – Армавир, 2016. – 44 с.

В данном пособии педагогам предлагается система развёрнутого планирования «минуток здоровья» для детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе ДОО. В ней комплексно интегрируются темы окружающего мира с содержанием разнообразных видов «минуток здоровья», что позволяет повысить уровень мотивации, умственную работоспособность детей, восстановить и сохранить их психофизическое здоровье.

Методическое пособие предназначено для педагогов дошкольных образовательных организаций.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сформировать у маленького ребёнка интерес к своему здоровью, ответственность, внутреннюю активность, повысить самооценку, а также расширить кругозор позволяют «минутки здоровья». Это разнообразные упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, положительного самоощущения. Они хорошо вписываются в систему оздоровительной деятельности любой современной дошкольной образовательной программы, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.

Занятия с интеллектуальной нагрузкой требуют от детей различных сложнокоординированных движений. Однако механизмы, обеспечивающие эти движения, ещё не сформированы. Мышцы ребёнка могут находиться в состоянии длительного статического напряжения, что приводит к общему утомлению дошкольников. При этом ухудшаются внимание, память, работоспособность и в целом резко снижается педагогическая эффективность детской деятельности.

Данное пособие предлагает педагогам систему развёрнутого планирования «минуток здоровья» для детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе ДОО. В ней комплексно интегрируются и органично сочетаются темы окружающего мира с содержанием разнообразных видов «минуток здоровья», что позволяет повысить уровень мотивации, а также умственную работоспособность детей, активизировать мышление дошкольников, восстановить и сохранить их психофизическое здоровье. В планировании представлены следующие темы: «Овощи-фрукты», «Домашние животные», «Дикие животные», «Птицы», «Насекомые», «Обитатели водоёма», «Растения», «Неживая природа», «Человек», «Труд взрослых», «Транспорт». Педагог имеет возможность выбрать в соответствии с темой тот или иной вид «минуток здоровья», а их – пять, и использовать его содержание в разных видах деятельности.

«Минутки здоровья» включают в себя игровой закаливающий массаж и самомассаж, гимнастику здорового зрения, корригирующие

упражнения для мышц спины и стопы, дыхательную гимнастику, релаксационные игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения. Исходя из особенностей развития детей, именно в период дошкольного детства накапливаются яркие, образные впечатления. Поэтому методическую основу содержания «минуток здоровья» составляют разнообразные игровые приёмы. Использование в их контексте малых форм народного фольклора (потешек, приговорок, закличек и т.п.) «оживляет» игровые ситуации общения яркими образами, позволяющими детям обыграть выполняемые движения в нужном темпе и ритме.

Содержание «минуток здоровья» требует чёткого соответствия смыслу стихотворения и динамике развития сюжета. Очень нелегко подобрать такие двустишия и четверостишия для всех видов «минуток здоровья» в контексте обозначенных тем. Поэтому многие тексты авторские, в которых слиты воедино слог, ритм, темп, движение, смысл.

Маленькие «спектакли», которые разыгрывают дети, оздоравливаясь и развиваясь, длятся всего 1-3 минуты, а текст укладывается в маленькое четверостишие. Например, игровой самомассаж шеи и грудной области «Лечим медвежонка» (текст автора), который предлагается в теме «Дикие животные»:

Медвежонок наш простужен,

Мёд ему сегодня нужен.

Мы дадим ему на ужин. (Поглаживать шею от подбородка к грудному отделу.)

А потом, а потом мёдом грудку разотрём. (Поглаживать область грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

Каждый вид «минуток здоровья» своеобразен. Так, игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, которая проводится для разных частей тела и биологически активных зон в направлении кровотока от периферии к центру для положительного воздействия на все наши органы и системы. Упражнения здорового зрения – необычные путешествия по офтальмотренажёрам, снимающие значительные зрительные нагрузки детей. Данные упражнения предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям, а также включают самомассаж. Для фиксации взгляда используются зрительные метки – картинки, деревянные

палочки с предметами на конце, схемы зрительно-двигательных проекций, составляющие единый игровой сюжет. Дыхательная гимнастика – тренинг правильного дыхания, включающий отработку вдоха и выдоха, что позволяет повысить возбудимость коры больших полушарий мозга и активизировать детей на занятии. Гимнастика для мышц спины и стопы - комплекс интересных поз и перевоплощений, которые снимают статическое напряжение и укрепляют мышцы спины и стопы. Психогимнастика – психомышечная тренировка. Ребёнок, осваивая чередование напряжения и расслабления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса), учится сознательно управлять своим телом и саморегулировать своё эмоциональное состояние и поведение.

Ежедневное применение «минуток здоровья» в работе с дошкольниками позволит снизить умственное утомление, улучшить функциональное состояние внутренних органов и систем, деятельность коры головного мозга, насытить энергетические каналы позитивной энергией, повысить общий тонус, иммунитет у детей, активизировать их познавательные процессы, создать положительный эмоциональный настрой.

Использование «минуток здоровья» требует от педагогов целенаправленного руководства и предполагает создание соответствующей картотеки дидактического и методического материала. Это поможет своевременно предложить дошкольникам интересный занимательно-оздоровительный материал, периодически корректируя и дозируя его содержание и продолжительность.

Оригинальность «минуток здоровья» по своей форме и содержанию (например, игровой самомассаж «Ёж» (с массажными щётками, имитирующими ежика); дыхательно-звуковой комплекс «В зоопарке» с имитацией поз животных; «Пальминг» (оптическое голодание) – для глаз; «Камень превращается в верёвочку» (контрастные образы напряжения и расслабления) и т.д.), а также их насыщенность разнообразной практической и игровой деятельностью позволит ребёнку глубже познать свой организм и возможности его использования, повысить интерес к собственному здоровью, потребность в самостоятельном проведении оздоровительных пауз в детском саду и семье, воспитать его в русле национальных традиций.

**Системное планирование «минуток здоровья»
в образовательном процессе
детей старшего дошкольного возраста**

№ /п	Тема оку жаю щего мира	Виды «минуток здоровья»					Содержание
		массаж и самомассаж	гимнастика для глаз	дыхательная гимнастика	гимн-ка для спины и стопы	релаксационные упражнения	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	«Овощи - фрукты»	+					<p style="text-align: center;">«Капуста» (массаж спины) <i>Мы капусту рубим, рубим.</i> (Рубящие движения рёбрами ладоней.) <i>Мы морковку трём, трём.</i> (Трущие движения костяшками пальцев.) <i>Мы капусту солим, солим.</i> (Точечные прикосновения пальцами.) <i>Мы капусту жём, жём.</i> (Прожимание мышц пальцами.) <i>Сок капустный пьём, пьём.</i> (Поглаживающие движения пальцами.)</p>
2.						+	<p style="text-align: center;">«Лимон» (расслабление мышц рук) <i>Я возьму в ладонь лимон.</i> <i>Чувствую, что круглый он.</i> (Опустить руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.) <i>Я его слегка сжимаю</i> – (Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.) <i>Сок лимонный выжимаю.</i> (Почувствовать, как напряжена рука.) <i>Всё в порядке, сок готов.</i></p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
3.	«Овощи - фрукты»				+		<p><i>Я лимон бросаю, руку расслабляю.</i> (Бросить «лимон» и расслабить руку.) Выполнить это же упражнение левой рукой.</p> <p>«Сбор урожая» (укрепление мышц стопы)</p> <p><i>Помидоры дружно рвали</i> <i>И по вёдрам рассыпали.</i> (Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.)</p> <p><i>Лук собрали и горох –</i> <i>Урожай у нас не плох!</i> (Пальцами ног захватить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5 – 10 сек.)</p>	
4.					+		<p>«Огуречик» (авт. текст) (формирование правильной осанки)</p> <p>Подняться со стула или встать у стены.</p> <p><i>Огуречик, огуречик – интересный человечек.</i> (Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)</p> <p><i>Плечи расправляет, головку поднимает.</i> (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.) <i>И стоит, как часовой, возле грядки полевой.</i> (Спина прямая, плечи отвести назад.)</p>	
5.						+		<p>«Сбор фруктов» (формирование правильной осанки)</p> <p><i>Мы фрукты собирали: абрикосы, вишни рвали.</i> (Стоя, потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, спина прямая.)</p> <p><i>И корзинки наполняли.</i> (Опустить руки вниз.) Повторить другой рукой.</p>
6.				+				<p>«Яблоко» (авт. текст) (профилактика нарушений зрения)</p> <p><i>Нарисуем яблоко круглое и сладкое.</i> <i>И большое-пребольшое, очень вкусное такое.</i> (Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
7.	«Овощи - фрукты»			+		+	<p style="text-align: center;">«Ароматная груша» (авт. текст) (дыхательная медитация)</p> <p>Отработка правильного дыхания через работу с образами.</p> <p><i>Ах, какая груша! Её можно скушать?</i> (Представьте сочный и спелый плод груши.)</p> <p><i>Сладкая, приятная, очень ароматная!</i> (А теперь закройте глаза и представьте, что вы вдыхаете аромат груши. Нежный, сладкий, душистый аромат груши... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Повторить несколько раз.)</p>	
8.					+		<p style="text-align: center;">«Разговор овощей» (авт. текст) (укрепление дыхательной мускулатуры)</p> <p>Произнесение слогов посредством дыхания без напряжения голосовых связок.</p> <p><i>Как-то овощи на грядке заговорили по порядку.</i></p> <p><i>Горох: « Ох! Ох! Ох!»!</i></p> <p><i>Тыква: « Ква! Ква! Ква!»</i></p> <p><i>Кабачок: « Чок! Чок! Чок!»</i></p> <p><i>Репка: « Па! Па! Па!»</i></p> <p><i>Огурцы: «Цы! Цы! Цы!» и т.д.</i> (Спокойный вдох и выдох, на выдохе – произнесение слогов.)</p>	
9.					+			<p style="text-align: center;">«Арбуз» (авт. текст) (нормализация тонуса глазных мышц)</p> <p><i>Вот какой у нас арбуз:</i></p> <p><i>Несмышлёный карапуз.</i></p> <p><i>Вдаль покотился – на место воротился.</i></p> <p><i>Снова покотился – домой не воротился.</i> (Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.)</p> <p><i>Влево покотился, вправо покотился</i> (Медленные движения глазами влево, затем вправо.)</p> <p><i>Покотился и...разбился.</i> (Зажмуривание глаз.)</p>
10.					+			<p style="text-align: center;">«Слива» (самомассаж ладоней)</p> <p><i>Сливу я держу в руке,</i> (Положить массажный мячик на правую ладонь.)</p> <p><i>Зажимаю в кулаке.</i> (Крепко сжать его.)</p> <p><i>Отпускаю, разжимаю</i> (Раскрыть ладонь.)</p> <p><i>И ладошками катаю.</i> (Катать между ладонями.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
11.	Домашние животные			+			<p style="text-align: center;">«Мя-у! – Фр-р-рр!» (отработка правильного дыхания)</p> <p>Взрослый читает стихотворение, а дети выразительно произносят звукоподражания на выдохе.</p> <p>Кошка, как тебя зовут? – Мя-у (мя-у, мя-у...).</p> <p>Стережёшь ты мышку тут? – Мя-у (мя-у, мя-у) Дети поглаживают по коленям ладошками на протяжно-мелодичное «Мя-у».</p> <p>Кошка, хочешь молока? – Мр-р-рр! Мр-р-рр!</p> <p>А в товарищи щенка? – Фр-р-рр! Фр-р-рр! Со звукоподражанием «фр-р-рр!» дети делают глубокий выдох и «выпускают когти».</p>	
12.			+				<p style="text-align: center;">«Собачка» (авт. текст) (снятие зрительного утомления)</p> <p>Собачка бежит вправо, собачка бежит влево. (Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.)</p> <p>И снова это делает она очень умело. (Повторяют те же движения.)</p> <p>Собачка к носу движется, а потом обратно. На неё смотреть нам очень приятно! (Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.)</p>	
13.			+					<p style="text-align: center;">«Козлик» (массаж биологически активных зон кожи)</p> <p>Я – козлик. Ме-е! Ме-е! Ме-е! (Поглаживают шею ладошками от подбородка сверху вниз.)</p> <p>Что у тебя на уме? (Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам.)</p> <p>Капустка в огороде, (Указательными пальцами растирают крылья носа.)</p> <p>Да не полезешь при народе! (Ладонями растирают уши.)</p>
14.					+			<p style="text-align: center;">«Гуси» (авт. текст) (нормализация дыхательной функции)</p> <p>Жили у бабуси (Стоя, руки назад книзу; поднять голову.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
15.	Домашние животные				+		<p><i>Два сердитых гуся.</i> (Наклониться вперёд, прогнувшись, вытянуть шею – глубокий вдох.) <i>«Ш – ш – ш...»</i> (Продолжительный выдох.)</p> <p style="text-align: center;">«Петушок» (укрепление мышц спины) <i>Трух, трух, трух! Ходит по двору петух.</i> <i>Сам со шпорами, хвост с узорами</i> (Ходьба с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны.) <i>Под окном стоит, на весь двор кричит:</i> <i>«Ку-ка-ре-ку!»</i> (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе.)</p>
16.					+		<p style="text-align: center;">«Олени» (расслабление мышц рук) <i>Посмотрите: мы – олени,</i> <i>Рвётся ветер нам навстречу</i> (Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены; руки твёрдые, как у оленя рога; напряжение неприятно) <i>Ветер стих. Расправим плечи.</i> <i>Руки снова на колени.</i> (Уронили руки на колени.) <i>А теперь – немного лени...</i> <i>Руки не напряжены и расслаб-ле-ны...</i> (Расслабились: вдох – выдох.) <i>Знайте, девочки и мальчики,</i> <i>Отдыхают ваши пальчики.</i> <i>Дышится легко... ровно... глубоко...</i></p>
17.					+		<p style="text-align: center;">«Гуси - утки» (укрепление свода стопы) <i>Вышли гуси на прогулку</i> <i>И идут по переулку.</i> (Ходьба перекатом с пятки на носок.) <i>Утки с боку на бок переваливаются,</i> <i>Им ходить так очень даже нравится.</i> (Ходьба на наружных краях стоп.)</p>
18.			+				<p style="text-align: center;">«Щенок» (тренировка глазных мышц) <i>Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.</i> (Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
19.	Домашние животные			+			<p><i>А щенок не лает, глазки закрывает.</i> (Закрыв глаза, поглаживать веки.)</p> <p style="text-align: center;">«Упрямый ослик» (нормализация тонуса дыхательных мышц, укрепление связок гортани) Ослики весело идут, по сигналу останавливаются (вдох), на выдохе кричат: «Й-а, й-а, й-а!» Что же ты хочешь, мой милый Й-а, Сена, лепёшек иль молока? (Ослик, получив желаемое, прекращает кричать.)</p>
20.					+		<p style="text-align: center;">«Тигр превращается в кошечку» (авт.) (умение создавать контрастные образы, чередуя напряжение и расслабление мышц) Тигр, тигр, ты не злись! (Дети изображают «коготки тигра» полусогнутыми напряжёнными пальцами.) Лучше в киску превратись. Кошечка играет, Лапки расслабляет (Дети распускают «коготки», превратив их в мягкие лапки.) Коготки не остры – доброй быть так просто! (Мышцы расслаблены.) Упражнение при желании можно повторять и тогда кошечка превращается в тигра. Дети напрягают мышцы: Киска хочет тигром быть – Надо когти выпустить И сердито зарычать. Лучше с тигром не играть! И т.д.</p>
21.			+				<p style="text-align: center;">«Кролики» (лёгкое поглаживание тыльной поверхности кисти) Во дворе у Толика маленькие кролики. Беленькие кролики, целых восемь штук (Массируемая правая рука «изображает» кролика, а массирующая левая гладит ласковыми, аккуратными движениями.) По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов, И едят морковку кролики из рук. (Меняем местами массируемую и массирующую руки.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
22.	Домашние животные				+		<p>«Ждём вас на дорожке...» (профилактика плоскостопия) <i>Козоньки рогатые, козоньки бодатые, Ждём вас на дорожке, разомните ножки.</i> (Ходьба на пятках, держа руки перед собой, опустив кисти-«копытца».) <i>Барашек – свисток, левый рог – завиток, Правый рог – завиток, на груди – цветок.</i> (Ходьба, сведя ноги вместе, руки на поясе.) <i>Уточка – крылатка, у неё повадка, У неё походка – качается, как лодка!</i> (Ходьба, сведя вместе пятки, руки вдоль туловища, кисти перпендикулярно руке – «крылышки».) <i>Стоит олень на стройных ногах, Вся краса у оленя в рогах!</i> (Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив руки над головой, раздвинув пальцы – «рога».) Упражнение можно проводить по частям на разных занятиях по данной теме.</p>
23.					+		<p style="text-align: center;">«Корова» (регулировка процесса дыхания, развитие дыхательных мышц) <i>Вот мы слышим - на лугу Зазвучало: «Му-му-му!» Будем тоже мы мычать и дыханье проверять.</i> (Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – «му-у-у...»)</p>
24.			+				

1	2	3	4	5	6	7	8
25.	Дикие животные			+			«Волк» (нормализация тонуса дыхательных мышц) Волк зимой холодной В лесу воет злой, голодный: (Голову поднять вверх, вдох.) «У-у-у-у-у...» (Губы сложить трубочкой и протяжно тянуть на выдохе, напрягая мышцы шеи.)
26.				+			«Сердитый ёжик» (авт. текст) (отработка правильного дыхания) Потерял сегодня ёжик пару новеньких сапожек. Он расстроился, присел и сердито запыхтел: «Пф – пф - пф»... «Ф-ф-ф-ф...» (Короткий вдох через нос – пауза – несколько редких выдохов или продолжительный выдох.)
27.		+					«Ёжик» (самомассаж носа) Пыхтя, тащил домой грибок Проворный маленький зверёк. Ни головы, ни ножек, - Конечно, это ёжик. (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)
28.					+		

1	2	3	4	5	6	7	8
29.	Дикие животные					+	<p>Но пингвин не упадёт. (Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.) Можно выбрать любых «животных» (виды ходьбы) и отправиться вместе с ними на прогулку.</p> <p style="text-align: center;">«Хоботок» (расслабление мышц губ, нижней челюсти) Подражаю я слону, губы хоботком тяну. (Вытянуть губы «хоботком»; губы напряглись.) А теперь их отпускаю и на место возвращаю. (Расслабить губы.) Губы не напряжены и расслаб-ле-ны... (Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными.)</p>
30.			+				<p style="text-align: center;">«Белка» (укрепление внутренней мышцы глаза) Белка прыгает по веткам, Гриб несёт бельчатам-деткам. (Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.)</p>
31.			+				<p style="text-align: center;">«Мышка» (массаж кистей рук) Маленькая мышка в норке Тихо грызла хлеба корку. (Дети скребут ногтями по коленям.) «Хрум, хрум!» - что за шум? (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.) Это мышка в норке хлебные ест корки. (Растирают ладони друг о друга.)</p>
32.						+	<p style="text-align: center;">«Тушканчик» (авт. текст) (укрепление мышц спины) Я – тушканчик, я – тушканчик. Я как маленький чуланчик (Руки за головой.) Спинку ровно я держу, Прыг – и в кустик ухожу. (Присесть, спина прямая, плечи отвести назад.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
33.	Дикие животные		+				<p style="text-align: center;">«Волчище»</p> <p style="text-align: center;">(нормализация тонуса глазных мышц)</p> <p>Что, волчище, рыщешь?</p> <p>Что ты, серый, ищешь? (Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.)</p> <p>Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу. (Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.)</p>	
34.			+				<p style="text-align: center;">«Лиса»</p> <p style="text-align: center;">(снятие зрительного напряжения)</p> <p>Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Крепко зажмурить и открыть глаза.)</p> <p>Смотрит хитрая лисица,</p> <p>Ищет, чем бы поживиться. (Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.)</p> <p>Пошла лиска на базар, посмотрела на товар. (Взгляд направлен вниз, затем – вверх.)</p> <p>Себе купила сайку, лисятам – балалайку. (Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.)</p>	
35.					+			<p style="text-align: center;">«Слоник» (авт. текст)</p> <p style="text-align: center;">(регулировка процесса правильного дыхания)</p> <p>Я – весёлый слоник Бой,</p> <p>Я люблю играть с водой.</p> <p>Воду хоботом беру, (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)</p> <p>А потом, как лейка, лью. (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)</p>
36.						+		<p style="text-align: center;">«Крокодил»</p> <p style="text-align: center;">(профилактика плоскостопия)</p> <p>Крокодил на солнце грелся,</p> <p>Целый день в воде вертелся. (Сначала повороты, а затем вращение стопы с предельно согнутыми пальцами из и.п. сидя на стуле, ноги прямые слегка приподняты.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
37.	Дикие животные					+	<p style="text-align: center;">«Жираф» (авт. текст) (расслабление мышц шеи)</p> <p><i>Вот идёт наш друг жираф, у него на шее шарф. Смотрим вверх, смотрим вниз – Мышцы шеи напряглись! Возвращение обратно – расслабление приятно. Смотрим влево за шарфом, Вправо – за другим концом. Возвращение обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслаб-ле-на...</i></p>
38.		+					<p style="text-align: center;">«Лечим медвежонка» (авт. текст) (массаж шеи и грудной области)</p> <p><i>Медвежонок наш простужен, Мёд ему сегодня нужен. Мы дадим ему на ужин.</i> (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.) <i>А потом, а потом мёдом грудку разотрём.</i> (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)</p>
39.						+	<p style="text-align: center;">«Катится колючий ёж» (авт. текст) (профилактика зрительного утомления)</p> <p><i>Без тропинок, без дорожек Катится колючий ёжик, Катится по кругу ёж.</i> <i>Он и сам на круг похож.</i> (Дети представляют колючего ёжика и медленно вращают глазами по кругу сначала по часовой, а затем против часовой стрелки, не поворачивая головы.) <i>Вот колючий ёж устал и катиться перестал.</i> (Дети осторожно массируют веки пальцами.) При выполнении упражнения можно использовать схему (круг с нарисованными стрелочками для движения глаз).</p>
40.		+					<p style="text-align: center;">«Бурундук» (самомассаж лица)</p> <p><i>Щёчка, щёчка – два мешочка.</i> (Массируют щёки) <i>Три-четыре корешочка.</i> (Проводят пальцами от середины лба до подбородка.) <i>Лапкой в щёчку – Стук, стук: - На здоровье, Бурундук!</i> (Стучат кулачками по щекам.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
41.	Птицы		+				<p style="text-align: center;">«Сова и лиса» (восстановление зрения)</p> <p><i>На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.</i> (Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.)</p> <p><i>На сосне сова осталась,</i> (Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.)</p> <p><i>Под сосной лисы не стало.</i> (То же против часовой стрелки.)</p> <p>Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.</p>
42.					+		<p style="text-align: center;">«Весёлые спортсмены» (укрепление мышц стопы)</p> <p><i>Важно цапля прошагала, ноги высоко держала.</i> (Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы.)</p> <p><i>Начиная тренировку, журавли ступают ловко.</i> (Ходьба на носках, руки на поясе.)</p> <p><i>Лебедь лапки разминает,</i> <i>Лебедят он наставляет:</i> <i>В небе будете летать,</i> <i>В речке плавать и нырять.</i> (Сидя, активное сгибание и разгибание стоп.)</p>
43.			+				<p style="text-align: center;">«Жаворонки» (массаж биологически активных зон кожи)</p> <p><i>Жаворонушек на проталине распевает,</i> (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)</p> <p><i>Он зовёт весну красную, вызывает.</i> (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)</p> <p><i>Не летать снегам в чистом поле, растопились,</i> (Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)</p> <p><i>Буйной реченькой в сине море укатились.</i> (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)</p>
44.				+			

1	2	3	4	5	6	7	8
45.	Птицы					+	<p>«кукушка».</p> <p><i>Летела кукушка мимо сада, Поклевала всю рассаду</i> (Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.)</p> <p><i>И кричала: «Ку-ку-мак, Раскрывай один кулак!»</i> (Прослеживают движения пальца вверх-вниз.)</p> <p><i>Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.</i> (Закрывают глаза ладонями.)</p> <p style="text-align: center;">«Ку-ку!» (укрепление дыхательной мускулатуры)</p> <p><i>Где она? Никто не знает, на каком сидит суку, В прятки с солнышком играет и кричит ему...</i> (Глубокий вдох.)</p> <p><i>«Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!»</i> (Три коротких выдоха с паузой после каждого из них.)</p>
46.		+					<p style="text-align: center;">«Дятел» (массаж спины)</p> <p><i>Дятел жил в дупле пустом, Дуб долбил, как долотом.</i> (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)</p> <p><i>Тук-тук-тук, тук-тук-тук!</i> <i>Долбит дятел крепкий сук.</i> (Поколачивают пальцами.)</p> <p><i>Клювом, клювом он стучит, Дятел ствол уже долбит.</i> (Постукивают кулачками.)</p> <p><i>Дятел в дуб всё тук да тук...</i> <i>Дуб скрипит: что за стук?</i> (Постукивают рёбрами ладоней.)</p> <p><i>Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.</i> (Поглаживают ладонями.)</p>
47.							+

1	2	3	4	5	6	7	8
48.						+	<p align="center">«Снегири» (расслабление мышц рук)</p> <p><i>Вот на ветках, посмотри, В красных майках снегири.</i> (Руки сжать в кулачки и с силой прижать к туловищу.)</p> <p><i>Распушили пёрышки, греются на солнышке.</i> (Пальцы разжать, руки расслабить, почувствовать, как уходит напряжение.)</p> <p><i>Руки не напряжены и расслаб-ле-ны...</i></p>
49.		+					<p align="center">«Воробей» (массаж лица)</p> <p><i>Сел на ветку воробей и качается на ней</i> (Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.)</p> <p><i>Раз-два-три-четыре-пять – не охота улетать.</i> (Массировать височные впадины указательными пальцами обеих рук, совершая вращательные движения.)</p>
50.	Птицы					+	<p align="center">«Попугай на жёрдочке» (авт. текст) (формирование правильной осанки)</p> <p><i>На жёрдочке наш попугайчик сидит И за красивой осанкой следит.</i> (Стоять у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами, икрами, пятками.)</p> <p><i>Посмотрит налево – через левое плечо, Посмотрит направо – через правое ещё.</i> (Повороты головы через правое и левое плечо, спина прямая, голову приподнять.)</p> <p><i>Ровненько сидит, за осанкою следит.</i></p>
51.						+	<p align="center">«Птичка» (авт. текст) (снятие мышечного и эмоционального напряжения)</p> <p><i>Птичка в клетке бьётся, в руки не даётся, Очень хочет птичка на волю улететь.</i> (Руки сложены ладошкой перед грудью; птичка бьётся в клетке, пытаюсь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.)</p> <p><i>Дверца приоткрылась – птичка устремилась В небо и спокойно над землёй парит.</i> (Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
52.	Птицы			+			<p>вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.)</p> <p style="text-align: center;">«Ворона» (авт. текст) (активизация дыхательной функции) Ворона пела в хоре, сидя на заборе: (Вдох.) «Кар-р, ка-а-арр...» (Произносить протяжно на выдохе.) Каркала невица, охрипла и потом Стала петь беззвучно и с закрытым ртом. (На выдохе дети произносят звуки энергично с закрытым ртом.)</p>
53.				+			<p style="text-align: center;">«Птичка-невеличка» (отработка правильного дыхания) Вот так птичка, собой невеличка! Станешь дуть, а она: «Фьють! Фьють!» (Стоя, руки за спиной, сделать спокойный вдох и несколько энергичных выдохов, работая мышцами живота и произнося: «Фьють!»)</p>
54.						+	<p style="text-align: center;">«Зяблик» (укрепление мышц шеи) Зяблик: «Пинь – пинь – пинь! Шубу скинь – скинь – скинь!» (Руки на поясе, локти в стороны – это «крылышки» у зяблика. Повороты головы вправо – влево.) Зяблик распелся, зяблик созрелся. (Вращение головой по часовой и против часовой стрелки.)</p>
55.				+			<p style="text-align: center;">«Совушка-сова» (авт. текст) (профилактика нарушений зрения) Совушка-сова, большая голова. (Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.) Маленькие ножки, а глаза как плошки. (Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.) Днём спит, (Закрывать глаза.) Ночью глядит: (Открывать глаза.) Луп – луп – луп, луп – луп – луп... (Широко открывать глаза.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
56.	Насекомые		+				<p style="text-align: center;">«Мотылёк» (авт. текст) (профилактика зрительного утомления)</p> <p><i>Вот летает мотылёк, Крылышками порх! порх!</i> (Быстро и легко моргать глазами.)</p> <p><i>Он летит на огонёк.</i> (Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».)</p> <p><i>Поскорей улетай, свои крылышки спасай!</i> (Моргать глазами быстрее.)</p> <p><i>Улетел...</i>(Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.)</p>
57.						+	<p style="text-align: center;">«Муравей» (авт. текст) (чередование напряжения и расслабления мышц ног)</p> <p>На пальцы ног залез «муравей».</p> <p><i>Муравьишка-муравей, Слезь ты с пальцев поскорей!</i> (С силой потянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые.)</p> <p><i>Если сам не слезешь ты, Сброшу я тебя в кусты!</i> (Сбросить «муравья» с пальцев ног, расслабить мышцы.)</p>
58.			+				

1	2	3	4	5	6	7	8
59.	Насекомые				+		<p align="center">«Весёлые спортсмены» (укрепление свода стопы) <i>Паучок на пне сидит и ногами шевелит.</i> (Сидя, активное сгибание и разгибание стоп.) <i>Под кустом кузнечик спал, Ноги, вывернув, держал.</i> (Повороты стоп внутрь и наружу.)</p>
60.		+					<p align="center">«Паук» (самомассаж рук) <i>Диво дивное – паук, восемь ног и восемь рук. Если надо наутёк, выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг выручают восемь рук.</i> (Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки – пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.)</p>
61.					+		<p align="center">«Жук» (укрепление дыхательной мускулатуры) <i>Усы раздвинув смело, жуки жуужжат в траве. «Ж-ж-у, - сказал крылатый жук, - Посижу и пожуужжу: ж- ж -ж».</i> (Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо – вдох. Скрестив руки на груди, опустить голову, сжимать грудную клетку, произнося: «ж – ж – ж» - выдох.)</p>
62.					+		<p align="center">«Пчёлки» (авт. текст) (нормализация тонуса дыхательных мышц) <i>Пчёлки летают, медок собирают.</i> (Делают спокойный вдох, не поднимая плеч). <i>Зум- зум-зум! Зум-зум-зум!</i> (Наклоняясь, руки-«крылышки» отводят назад и делают продолжительный выдох.)</p>
63.						+	<p align="center">«Стрекоза» (авт. текст) (профилактика нарушений осанки) <i>Я – стрекозка-стрекоза, есть и крылья, и глаза. Шейка тоненькая, спинка ровненькая</i> (Стоять на носках, руки на поясе, локти назад.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
64.	Насекомые		+				«Бабочка» (укрепление мышц глаз) <i>Над цветком цветок летает</i> <i>И порхает, и порхает...</i> (Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.)
65.						+	«Пчёлка» (авт. текст) (снятие мышечного и эмоционального напряжения) <i>Пчёлка летает, жало выпускает:</i> <i>«Ж-ж-ж...» - ужалил.</i> (Сжать руки в кулаки, мышцы туловища и ног тоже напряжены.) <i>К цветку припадает, медок собирает,</i> <i>В колоду таскает: «Ж-ж-ж...»</i> (Расслабить мышцы, отдохнуть.)
66.				+			«Комары» (авт. текст) (регулировка процесса дыхания) <i>Комарики-комары налетели во дворы,</i> <i>Звенели, звенели, на спины нам сели,</i> <i>Укусить хотели – топ-топ...</i> <i>А мы их руками – хлоп-хлоп...</i> (Сделать вдох и резкий выдох ртом, хлопнуть себя по спине.)
67.							+
68.		+					«Жук» (самомассаж кистей рук) <i>Молча жук сидел в канавке.</i> (Сидя, согнуть пальцы обеих рук, изображая жука, и положить кисти на ноги.) <i>Молча жук пополз по травке.</i> (Двигать пальцами

1	2	3	4	5	6	7	8
69.	Насекомые		+				<p>по ногам к коленям.) <i>А когда он полетит – зажуужжит он, загудит:</i> (Поднимают руки и быстро шевелят пальцами.) <i>«Ж-ж-ж...»</i> (Быстро вращают указательными пальцами и жужжат.)</p> <p style="text-align: center;">«Пчела» (укрепление глазных мышц) <i>Эй, пчела! Где ты была?</i> (Дети смотрят на пчелу на палочке.) <i>Тут и там.</i> (Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.) <i>Где летала? – По лугам.</i> (Смотрят вверх, а потом вниз.) <i>Что ребятам принесла?</i> <i>Мёд! – ответила пчела.</i> (Массируют веки, надавливая слегка пальцами.)</p>
70.					+		<p style="text-align: center;">«Оса» (авт. текст) (формирование правильной осанки) <i>Посмотрите на осу, на крылатую красу:</i> (Стоя, ноги вместе, спина прямая, повороты головы вправо за правое плечо, затем влево за левое плечо до упора – там «оса».) <i>Спинка прямая, талия тонкая,</i> <i>А жало звонкое!</i> (Гордо поднять голову на вытянутой шее, развернув плечи.)</p>
71.			+				<p style="text-align: center;">«Муравьишка» (самомассаж рук) <i>Муравьишка по тропинке</i> (Дети «пробегают» пальцами правой руки по левой от кисти к плечу.) <i>На плече несёт травинку,</i> (А теперь пальцами левой руки по правой.) <i>К домику не близок путь. Помогите кто-нибудь.</i> (Прижимают ладони друг к другу и сильно потирают их.)</p>
72.					+		<p style="text-align: center;">«Шмель» (авт. текст) (нормализация дыхания) <i>Шмель-шмель гудит, как ветерок:</i> <i>«У-у-у-у-уу...»</i> (Продолжительный выдох.)</p>

73.	Обитатели водоёма	+					<p style="text-align: center;">«Улитки» (самомассаж носа)</p> <p><i>От крылечка до калитки Три часа ползли улитки. Три часа ползли подружки, На себе таща избушки.</i> (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)</p>	
74.			+				<p style="text-align: center;">«Рыбка» (авт. текст) (отработка правильного дыхания)</p> <p><i>Вдалеке, вдалеке рыбка плавает в реке: «Буль-буль-буль... Буль-буль-буль...»</i> (Вдох – пауза – три коротких выдоха с паузами.)</p>	
75.				+				<p style="text-align: center;">«Крокодил» (профилактика плоскостопия)</p> <p><i>Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде вертелся.</i> (Сначала повороты, а затем вращение стопы с предельно согнутыми пальцами из и.п. сидя на стуле, ноги прямые слегка приподняты.)</p>
76.		+						<p style="text-align: center;">«Лягушата» (самомассаж тела)</p> <p><i>Лягушата: «Ква! Ква!» Стучим по грудке «раз» - «два». И немного по бокам – хлоп-хлоп тут и там. Лапки-ладошки хлопают по ножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки...</i></p>
77.					+			<p style="text-align: center;">«Лягушки» (расслабление мышц губ, нижней челюсти)</p> <p><i>Вот понравится лягушкам – Тянем губы прямо к ушкам! Потяну и перестану и нисколько не устану! Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.</i></p>
78.			+					<p style="text-align: center;">«Кит» (авт. текст) (нормализация тонуса глазных мышц)</p> <p><i>Кит плывёт как большой пароход.</i> (Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.) <i>Влево плывёт, вправо плывёт</i> (Движения глазами)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
79.	Обитатели водоёма				+		<p>влево – вправо.) <i>А потом...как нырнёт!</i> (Закрывать глаза и зажмурить их.)</p> <p>«Пескарь» (авт. текст) (укрепление мышц спины)</p> <p><i>В речке водится пескарь. Он среди рыбок рыбий царь. Сам на троне сидит, свысока на всех глядит.</i> (Спина прямая, плечи разведены, голова приподнята – удерживать позу до 1 минуты, затем после паузы снова повторить.)</p>
80.		+					<p>«Речные рыбы» (самомассаж пальцев рук)</p> <p><i>Окунь, щука, сом, судак, а ещё большой карась. Назови ещё всех раз.</i> (Растирание прямыми движениями по типу «надеваем перчатку» каждого пальца одной руки пальцами другой руки. Повторить с пальцами другой руки.)</p>
81.		+					
82.					+		<p>«Дельфин» (авт. текст) (укрепление дыхательной мускулатуры)</p> <p><i>Дельфин нырял, дельфин дышал: «Буль-буль...»</i> (Наклон вперёд, руки назад-вверх – выдох.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
83.	Растения	+					<p style="text-align: center;">«Полевые цветы» (самомассаж пальцев рук)</p> <p><i>На лугу растут ромашка, Люттик едкий, клевер-кашка. Что ещё? Гвоздика, смолка, Колокольчик, хвощ – как ёлка. Подорожник, василёк, Граммифончик-вьюнок.</i> (Растирание круговыми движениями по типу «надеваем колечко» каждого пальца одной руки пальцами другой руки.)</p>
84.			+				<p style="text-align: center;">«Ёлочка» (нормализация здорового зрения)</p> <p><i>Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.</i> (Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.) <i>С буйным ветром спорится,</i> (Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.) <i>Дотронься – уколется.</i> (Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.) <i>Ой!</i> (Зажмурить глаза.)</p>
85.				+			<p style="text-align: center;">«Одуванчик» (развитие дыхания)</p> <p><i>Как воздушный шар на ножке, Одуванчик у дорожки. Одуванчик – шарик белый. Дунул я. И улетел он!</i> (Дети делают спокойный вдох, не поднимая плеч, затем задерживают дыхание и делают продолжительный выдох: «ф-ф-ф-ф-ф...»)</p>
86.						+	<p style="text-align: center;">«Росток» (профилактика нарушений осанки)</p> <p><i>В землю зёрнышко посадим – очень малое оно.</i> (Дети садятся на корточки, сжимаются в комочек, голову прячут в колени.) <i>Но, как солнышко засветит, Прорастёт моё зерно</i> (Очень медленно, словно росток, дети начинают подниматься, имитируя проросшие растения.) <i>Появляется росток – очень ровный стебелёк.</i> (Дети стоят ровно, спина прямая, руки прямые)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
87.	Растения					+	<p>вверху соединены в «замок». Проверяют, у кого самая ровная и красивая спина - «стебелёк».)</p> <p style="text-align: center;">«Шиповник» (авт. текст) (чередование напряжения и расслабления мышц) <i>У розовой шляпки – лапки-царапки.</i> <i>Колючий шиповник – природы дар.</i> (Дети представляют, что они собирали шиповник и укололи руки о его иголки – мышцы тела напряжены от боли.) <i>Но он нам приносит лечебный, целебный, Вкусный, полезный напиток-отвар</i> (А теперь угощаемся вкусным напитком – мышцы тела приятно расслабляются.) <i>Напряженье улетело и расслаблено всё тело. Мышцы не напряжены и расслаблены...</i></p>	
88.		+					<p style="text-align: center;">«Грибы» (самомассаж пальцев рук) <i>Топ-топ - пять шагов, в туесочке пять грибов.</i> (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их) <i>Мухомор красный – гриб опасный,</i> <i>А второй – лисичка, рыжая косичка.</i> <i>Третий гриб – волнушка, розовое ушко.</i> <i>А четвёртый гриб – сморчок,</i> <i>Бородатый старичок.</i> <i>Пятый гриб – белый, ешь его смело!</i> (На каждое название гриба надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его, а большой палец выставляют вверх. Повторяют с пальцами другой руки.)</p>	
89.			+					<p style="text-align: center;">«Анютины глазки» (тренировка силы мышц глаз) <i>Анютины глазки зажмурили глазки.</i> (Слегка зажмуриться.) <i>Анютины глазки открылись, как в сказке.</i> (Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.</p>
90.					+			<p style="text-align: center;">«Земляника» (дыхательная медитация) <i>Красна, сладка, душиста,</i> <i>Растёт низко, к земле близко.</i></p>

1	2	3	4	5	6	7	8
91.	Растения					+	<p>(Детям предлагается представить сладкую и спелую землянику. А теперь закройте глаза и представьте, что вы вдыхаете её аромат. Нежный, сладкий, душистый аромат земляники... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку; на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе просачивается наружу. Вдох. Выдох.)</p> <p style="text-align: center;">«Лепестки» (авт. текст) (профилактика плоскостопия)</p> <p>Дети идут по «дорожке здоровья», состоящей из разных по качеству поверхности «лепестков».</p> <p><i>Вот цветочки, посмотри, потеряли лепестки. Мы по ним пойдём, наши ножки разомнём. Этот гладкий лепесток, Есть колючий хвоиц-цветок. Колокольчик – синий цвет С язычком, а звону нет. Есть шершавый лепесток, Ландыш – беленький звонок.</i></p>
92.						+	<p style="text-align: center;">«Волшебный цветок» (авт. текст) (расслабление мышц рук, ног, туловища)</p> <p><i>Сначала был бутон, клейкие листочки, Прижаты лепесточки Плотно-преплотно...</i> (Сидя на корточках, руки плотно прижаты к голове, мышцы напряжены.)</p> <p><i>А потом, а потом стал красивым цветком, Распустился благородно...</i> (Медленно встать, руки через стороны опустить вниз, голову приподнять, мышцы расслаблены.)</p>
94.			+				

1	2	3	4	5	6	7	8
95.	Растения		+				«Гриб» (снятие зрительного напряжения) <i>Шляпка, шляпка, шляпка,</i> <i>Ножка, ножка, ножка.</i> <i>Вот и гриб Антошка.</i> (Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.)
96.				+			«Подснежник» (активизация функции внешнего дыхания) <i>Подснежник родился, сквозь снег пробился,</i> <i>На свет явился: А-а-ах!</i> (Сидя, руками обхватить колени. Вдох - вставая, медленно поднять руки вверх, в стороны, зафиксировать положение, задержав дыхание. На продолжительном выдохе тихо произнести: «А-а-ах!»)
97.					+		«Яблонька» (формирование правильной осанки) <i>Тяги, тяги, потягушеньки,</i> <i>На деток подрастушеньки.</i> <i>Растите, детки, здоровыми,</i> <i>Как наша яблонька садовая!</i> (Подняться на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперёд. Повторить в медленном темпе.)
98.			+				«Грибная семья» (массаж пальцев рук) <i>Меж еловых мягких лап</i> (Сжимают и разжимают пальцы рук.) <i>Дождик кап-кап-кап!</i> (Стучат указательным пальцем по ладони.) <i>Где листок к листку прилип,</i> (Потирают ладони друг о друга.) <i>Вырос гриб, гриб, гриб, гриб, гриб...</i> (Выставляют большой палец и поглаживают им каждый палец, начиная с мизинца.) <i>Не один гриб, друзья, это целая семья!</i> (Поглаживая, выставляют все пальцы руки.) Повторить с пальцами другой руки.

1	2	3	4	5	6	7	8
99.	Неживая природа	+					«Дождик» (самомассаж бедра) <i>Дождик, дождик, капелька,</i> <i>Водяная сабелька.</i> (Легко, в ритме стихотворения постукивать пальчиками по бёдрам.) <i>Лужу резал, лужу резал,</i> <i>Резал, резал, не разрезал</i> (Делать пилящие движения рёбрами ладоней.) <i>И устал, и перестал.</i> (Поглаживать бёдра ладонями.)
100		+					«Снежинка» (коррекция зрения) <i>Мы снежинку увидели, со снежинкою играли.</i> (Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.) <i>Снежинки вправо полетели,</i> <i>Глазки вправо посмотрели.</i> (Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.) <i>Снежинки влево полетели,</i> <i>Глазки влево посмотрели.</i> (Движения глазами влево.) <i>Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.</i> (Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.) <i>Глазки закрываем, глазки отдыхают.</i> (Закрывают глаза ладонями.)
101		+					«Ветры» (отработка правильного дыхания) Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения. <i>Мы подуем высоко: с-с-с...</i> (Встают на носки, поднимая руки.) <i>Мы подуем низко: с-с-с...</i> (Приседают, руки на пояс.) <i>Мы подуем далеко: с-с-с...</i> (Вытягивают вперёд руки.) <i>Мы подуем близко: с-с-с...</i> (Подносят ладони ко рту.)

1	2	3	4	5	6	7	8
102	Неживая природа				+		<p>«Весёлые спортсмены» (авт. текст) (укрепление мышц и свода стопы)</p> <p><i>Собираемся в поход, Много нас открытий ждёт.</i> (Дети выполняют разные виды ходьбы и бег.) <i>Мы по камушкам идём – на носочках босиком. По колючкам – бегом. По песочку – перекатом На носок и вновь на пятку!</i></p>
103					+		<p>«Камень превращается в верёвочку» (авт.) (чередование напряжения и расслабления мышц) <i>Камень – мы напрягаемся.</i> (Напрягают все мускулы тела.) <i>Верёвочка – расслабля-ем-ся...</i> (Постепенно расслабляют все мышцы.)</p>
104		+					<p>«Дождик» (массаж спины)</p> <p>Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру). <i>Дождик бегаёт по крыше – бом! бом! бом!</i> (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.) <i>По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом!</i> (Постукивают пальчиками.) <i>Дома, дома посидите – бом! бом! бом!</i>(Легко постукивают кулачками.) <i>Никуда не выходите – бом! бом! бом!</i> (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».) <i>Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом!</i> (Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка.) <i>А уйду – тогда гуляйте... Бом... Бом... Бом...</i> (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)</p>
105			+				<p>«Солнышко и тучки» (профилактика нарушений зрения)</p> <p>При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
106	Неживая природа				+		<p><i>Тучки по небу ходили, Красно солнышко дразнили.</i> (Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.)</p> <p><i>А мы солнышко догоним, а мы красное поймем.</i> (Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.)</p> <p><i>Солнышко услышало, красное поскакало.</i> (Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут проследивать взглядом его движение.)</p> <p>По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.</p> <p style="text-align: center;">«К солнышку» (нормализация дыхания)</p> <p><i>Руки к солнцу поднимаю и вдыхаю, и вдыхаю.</i> (Поднимают руки через стороны вверх, делая вдох через нос.)</p> <p><i>Ну а руки опускаю, воздух тихо выдыхаю.</i> (Через стороны опускают руки и тихо произносят на выдохе: «Ф-ф-ф...»)</p>
107						+	<p style="text-align: center;">«Льдинки» (авт. текст) (коррекция стопных нарушений)</p> <p><i>Ледяное стекло я разбил, Много льдинок с собой прихватил.</i></p> <p><i>Я по льдинкам пойду, свои ножки разомну.</i> (Дети представляют, что пойдут по дорожке из льдинок и выполняют разные виды ходьбы.)</p> <p><i>На пяточках, на пяточках, на внешней стороне Сейчас пройду на пальчиках...</i></p> <p><i>Ой, больно стало мне!</i>(соскакивают с «льдинок»)</p>
108							+

1	2	3	4	5	6	7	8
109	Человек	+					<p align="center">«Неболейка»</p> <p>(самомассаж биологически активных зон кожи)</p> <p>Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)</p> <p>Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа.)</p> <p>Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)</p> <p>«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)</p> <p>Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)</p>
110		+					<p align="center">«Глазки»</p> <p>(снятие зрительного напряжения)</p> <p>Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.</p> <p>Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз, и всё сначала. Быстро, быстро поморгай – Отдых глазкам своим дай!</p> <p>Чтобы зоркими нам быть – Нужно глазками крутить. (Вращать глазами по кругу.)</p> <p>Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле. (Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)</p>
111					+		

1	2	3	4	5	6	7	8
112	Человек				+		<p>«Стена осанки» (формирование правильной осанки) <i>Подравнялись. Посмотрели</i> <i>Через левое плечо, через правое ещё.</i> <i>Ровненько стоим, за осанкою следим:</i> (Выполняют у стены осанки.) <i>Затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки.</i> (Проверяют, чтобы все названные части тела касались стены – тогда осанка будет красивой.)</p>
113						+	<p>«Кулачки» (расслабление мышц рук) <i>Руки на коленях, кулачки сжаты.</i> <i>Крепко, с напряженьем пальчики прижаты.</i> <i>Пальчики сильнее сжимаем,</i> <i>Опускаем, разжимаем...</i> <i>Руки не напряжены и расслаб-ле-ны...</i></p>
114							+
115		+					<p>«Пальчик-мальчик» (самомассаж пальцев рук) <i>Пальчик-мальчик, где ты был?</i> (Стучать мизинцами обеих рук друг о друга.) <i>С этим братцем в лес ходил,</i> (Большими пальцами гладить мизинцы в направлении от периферии к центру.) <i>С этим братцем щи варил,</i> (Большими пальцами поглаживать безымянные пальцы.) <i>С этим братцем кашу ел,</i> (Большими пальцами гладить средние пальцы.),</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
116	Человек		+			+	<p><i>С этим братцем песни пел.</i> (Большими пальцами гладить указательные пальчики.)</p> <p>«Пальминг» (оптическое голодание) – авт. (расслабление мышц глаз)</p> <p><i>Глазки ладошками закрылись</i> <i>И в пещере очутились.</i> <i>Раз-два-три, ничего не видим мы...</i> (Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.)</p>	
117				+			<p style="text-align: center;">«Погреемся» (укрепление дыхательной мускулатуры)</p> <p><i>Мы погреемся немножко,</i> <i>Мы похлопаем в ладошки!</i> (Стоя, ноги вместе, руки в стороны – вдох; быстро скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнося «у-х-х!», «у-х-х!» - сделать несколько коротких выдохов с паузами, вернуться в и.п.)</p>	
118						+	<p style="text-align: center;">«Балерина» (авт. текст) (профилактика плоскостопия)</p> <p><i>Мы не Саши, не Ирины, мы сегодня балерины.</i> <i>Мы на пальчиках идём и ничуть не устаём.</i> (Сидя на стуле, ноги поставить на пальчики и, словно балерина, шагать вперёд, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Шажками можно «рисовать различные фигуры» - солнышко, ёлочку, домик.)</p>	
119				+				<p style="text-align: center;">«Пальчик» (авт. текст) (нормализация тонуса глазных мышц)</p> <p><i>Пальчик к носу поднесём,</i> (Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.) <i>А потом отведём.</i> (Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.) <i>Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.</i> (Поморгать глазами и повторить всё сначала.)</p>
120							+	<p style="text-align: center;">«Разминка» (укрепление мышц стопы)</p> <p><i>Мы разминку начинаем, дружно стопы мы вращаем.</i> (Сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо.)</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	
121	Труд взрослых	+					<p style="text-align: center;">«Пекарь» (авт. текст) (самомассаж воротниковой зоны) <i>Мешу, мешу тесто, есть в печке место. Поскорей подавай – будем печь каравай!</i> (Поглаживать шею спереди, сбоку и сзади мягкими движениями рук сверху вниз.)</p>	
122			+				<p style="text-align: center;">«Айболит» (профилактика зрительного утомления) Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит. <i>Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.</i> (Фиксируют взгляд на докторе Айболите.) <i>Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица, И жучок, и червячок, и медведица</i> (Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.) <i>Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!</i> (Поморгать глазами и расслабиться.)</p>	
123				+				<p style="text-align: center;">«Косари» (авт. текст) (отработка правильного дыхания) <i>Раз! – косили, два! – косили: ж-ж-жух! ж-ж-жух!</i> (Стоя на месте, вдох; на выдохе делают энергичные движения руками в стороны-вперёд.) <i>Сено в копны все сносили: ш-ш-шух! ш-ш-шух!</i> (Вдох – выдох, руки опустить вниз.)</p>
124						+		<p style="text-align: center;">«Строитель» (укрепление мышц спины) <i>Посмотрите, вот какой дом высокий и большой Все разместятся друзья в доме, что построил я</i> (Приподняться на носки, руки поднять вверх и развести в стороны, спина прямая, плечи развести.)</p>
125							+	<p style="text-align: center;">«Моряк» (расслабление мышц рук, ног, туловища) Ноги расставить пошире, руки за спиной. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу, выпрямиться, расслабиться. Качнуло в другую сторону...</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
126	Труд взрослых	+					<p><i>Стало палубу качать, ногу к палубе прижать! Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки на колени, а теперь немного лени. Напряжение улетело, и расслабилось всё тело. Дышится легко... ровно... глубоко...</i></p> <p style="text-align: center;">«Повар» (самомассаж пальцев рук)</p> <p><i>Повар каши наварил, кашу всем положил. (Растирают ладони круговыми движениями.) Кошке – в чашку, жучке – в плошку, А коту – в большую ложку. В миску курице, цыплятам И в корытце поросётам.</i> (Надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его)</p>
127		+					<p style="text-align: center;">«Дворник» (снятие усталости с мышц глаз)</p> <p><i>Вы, метёлки, метите, метите, И усталость сметите, сметите, И усталость сметите, сметите, Глазки нам хорошо освежите.</i> (Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.)</p>
128		+					<p style="text-align: center;">«Космонавты» (авт. текст) (нормализация тонуса дыхательных мышц)</p> <p><i>Шлем, скафандр надеваем,</i> (Вдох самопроизвольный. Скользящим движением снизу вверх «надевают скафандр, шлем» - «ш-ш-шик» (выдох), «вжик» - «застёгивают молнию» (выдох). <i>Герметичность проверяем.</i> («Проверяют герметичность» – повороты головы с выдохами в стороны, коротко «ш».)</p>
129		+					<p style="text-align: center;">«Строитель» (авт. текст) (профилактика плоскостопия)</p> <p><i>Месим, месим мы раствор, Будем строить коридор.</i> (Стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носки и пятками, прочертив в воздухе круг, встать «шалашиком».) <i>Кирпичи поднимай и раствор набирай!</i> (Пережат</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
130	Труд взрослых					+	с пятки на носок и обратно.) «Пожарные» (авт. текст) (расслабление мышц рук, туловища) <i>Мы несём огнетушитель – От пожара избавитель. Выше – ниже поднимаем, Крепче, крепче нажимаем и огонь заливаем</i> (руки и тело напряжены). <i>Нет пожара – отдыхаем</i> (расслабление мышц). <i>Мышцы не напряжены и расслаб-ле-ны...</i>
131		+					«Кузнец» (самомассаж живота) <i>-Эй, кузнец, молодец!</i> (Поглаживание живота по часовой стрелке.) <i>Захромал мой жеребец...</i> (Похлопывание ребром ладони.) <i>Ты подкуй его опять.</i> (Похлопывание кулачком.) <i>-Отчего не подковать!</i> (Снова поглаживание.) <i>Вот – гвоздь</i> (Лёгкое пощипывание пальцами рук) <i>Вот – подкова!</i> (Рисование указательными пальцами обеих рук подковы на животе.) <i>Раз, два -</i> (Удары кулачками по очереди.) <i>И готово!</i> (Снова поглаживание.)
132			+				«Шофёр» (снятие зрительного напряжения) <i>Качу, лечу во весь опор.</i> (Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.) <i>Я сам – шофёр и сам – мотор.</i> (То же против часовой стрелки.) <i>Нажимаю на педаль,</i> (Указательный палец подносим к носу и последовательно за ним взглядом.) <i>И машина мчится вдаль.</i> (Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.)
133					+		«Водолаз» (авт. текст) (отработка правильного дыхания) <i>Три, два, раз! Входит в море водолаз. Трубку проверяет, в трубку выдыхает: «фу-фу-фу...»</i> (Вдох – короткие выдохи в кулак.)

1	2	3	4	5	6	7	8
134	Техника	+					«Паровоз» (массаж спины) <i>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,</i> (Похлопывание по спине ладонями.) <i>Стоять на месте не хочу!</i> (Поколачивание кулачками.) <i>Колёсами стучу, стучу</i> (Постукивание пальцами) <i>Садись скорее, прокачу!</i> (поглаживание ладонями) <i>Чу, чу, чу!</i> (Лёгкое поглаживание ладонями.)
135			+				«Самолёт» (укрепление глазных мышц) Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке. <i>Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.</i> (Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю) <i>Правое крыло отвёл, посмотрел.</i> (Движение глазами вправо, не поворачивая головы.) <i>Левое крыло отвёл, поглядел.</i> (То же влево.) <i>Я мотор завожу и внимательно гляжу.</i> (Движение взглядом по кругу.) <i>Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.</i> (Движение взглядом вверх – вниз.)
136					+		«Поезд» (авт. текст) (развитие дыхания) <i>Поезд отправляется: «Ту-ту-у!»</i> , <i>«Ту-ту-у!»</i> (Вдох - продолжительный выдох.) <i>Движенье ускоряется: «Чух-чух-чух...»</i> (Короткий шумный вдох носом – выдох.) <i>Остановка – расслабляется: «С-с-с...</i> (Вдох – продолжительный выдох.)
137						+	
138						+	«Подъёмный кран» (авт. текст) (расслабление мышц ног)

1	2	3	4	5	6	7	8
139	Техника	+					<p>Кран подъёмный принял груз. Кто внизу стоит – не трусь! Держим... держим... напрягаем... (Сидя, ноги поднять, держать 2-3 секунды. Ноги напряглись.) Опустили! Разгружаем (Резко опустить ноги, расслабить.)</p> <p style="text-align: center;">«Машина» (авт. текст) (самомассаж груди)</p> <p>Я – машина легковая, быстрая и заводная. Очень быстро заводжусь: ж-ж-ж-ж... (Поставить пальчики все, кроме больших, на середину грудины от вилочковой железы вниз по одной линии и делать вращательные движения по часовой, а затем против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж-ж».) И по улицам я мчусь: «Пи-и-и...» (Нажимать на точку между грудными отделами в области сердца</p>
140		+					<p style="text-align: center;">«Вертолёт» (авт. текст) (нормализация тонуса глазных мышц)</p> <p>Вот отправился в полёт Наш чудесный вертолёт. (Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».) Быстро крыльями кружит, И жуужжит, жуужжит, жуужжит. (Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.) Ж-ж-ж-ж... (Зажмурить глаза.)</p>
141		+					<p style="text-align: center;">«Пожарная машина» (авт. текст) (укрепление дыхательной мускулатуры)</p> <p>Машина пожарная красная и на пути опасная. Мчится быстро, и непременно Звучит пожарная сирена: « И-и-и... У-у-у...!» (На вдохе тянуть «и-и-и», на выдохе – «у-у-у».)</p>
142		+					<p style="text-align: center;">«Ракета» (формирование правильной осанки)</p> <p>Ждут нас быстрые ракеты Для полёта на планеты. (Подняться на носки, руки высоко вверх, спина прямая.)</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуляева О., Чеботарёв А. Дыхательная гимнастика. Методическое пособие. – М., 2007.
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.
3. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5 – 6 лет. – М., 2004.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие. – М., 2000.
5. Малюкова И. Игровой самомассаж как средство подготовки руки к письму. // Дошкольное воспитание - № 2, 2008.
6. Малюкова И. Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз. // Начальная школа плюс До и После. - № 5, 2010.
7. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – С-Пб., 2009.
8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Старший дошкольный возраст. – М., 2004.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
10. Синицына Е. Умные пальчики. – М., 1999.
11. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры. – М., 2007.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Системное планирование «минуток здоровья» в образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста:	
- тема № 1 «Овощи-фрукты»	6
- тема № 2 «Домашние животные»	9
- тема № 3 «Дикие животные»	13
- тема № 4 «Птицы»	17
- тема № 5 «Насекомые»	21
- тема № 6 «Обитатели водоёмов»	25
- тема № 7 «Растения»	27
- тема № 8 «Неживая природа»	31
- тема № 9 «Человек»	34
- тема №10 «Труд людей»	37
- тема №11 «Техника»	40
3. Литература.....	42

