

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4  
комбинированного вида кронштадтского района Санкт-Петербурга

197760, Санкт-Петербург, Кронштадт г, Зосимова ул., д 4, литер А  
Телефон: 8-812-311-61-10, факс 8-812-311-61-10

**ПРОЕКТ**  
работы с детьми и родителями  
старшего дошкольного возраста  
*по теме:*  
**«Движение + движение = Здоровье»**

**Автор-составитель:**  
Трифонова А. Б., инструктор по физической культуре

**Кронштадт, 2016 г.**

## **Актуальность:**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью.

Одной из основных задач стоящих перед педагогами ДООУ и родителями является воспитание здорового подрастающего поколения.

Все понимают роль физической культуры, однако сами взрослые, порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому – терпения, третьему – организованности.

Для того, чтобы помочь родителям воспитать здорового ребенка мною был разработан проект « Движение + движение = формула здоровья», который направлен на пропаганду ЗОЖ, на создание условий для гармоничного развития ребенка, а так-же на удовлетворение естественной потребности в движении детей. Именно потому, что физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди независимо от возраста.

**Срок реализации: январь-февраль 2016 год.**

**Цель:** помочь каждому ребенку найти себя в движениях, через познание собственных возможностей и способностей.

### **Задачи:**

*Оздоровительное направление:*

- Приобщать детей к здоровому образу жизни через удовлетворение их естественных потребностей в движении, познании и общении.

*Воспитательное направление:*

- Расширить возможности участия детей и родителей в совместных спортивно- массовых мероприятиях.

*Образовательное направление:*

- Обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, а также развивать физические качества, гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка.
- Ознакомить родителей с ходом обучающего процесса; дать представление об оздоровительных методиках и о том, как их можно применять в домашних условиях.

## План реализации проекта

Согласно цели и задачам разработан перспективный план реализации проекта.

Проект реализован по двум направлениям – родители и дети.

мероприятия	дата выполнения	исполнители
<p><i>с детьми:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• организовать просмотр видео презентации «Знакомство с видами спорта»</li><li>• рассматривание альбома «О Спорт ты мир»</li><li>• провести открытое занятие «Семь цветных нот здоровья», приуроченного к методической неделе «Здоровье участников образовательного процесса в детском саду, как социально-педагогическая проблема»</li><li>• провести открытый показ работы спортивной секции «Старт», приуроченного ко дню педагогического мастерства «Нетрадиционные формы и методы в оздоровлении детей»</li><li>• организовать выставку рисунков на тему «Я занимаюсь спортом»</li><li>• организовать посещение спортивной школы</li><li>• провести беседы о ЗОЖ</li><li>• подготовить и сдать промежуточные отчеты по физическому развитию детей</li></ul>	<p>2 неделя января</p> <p>3 неделя января</p> <p>3 неделя января</p> <p>4 неделя января</p> <p>1 неделя февраля</p> <p>1 неделя февраля 2 неделя февраля</p> <p>2 неделя января</p>	<p>Трифонова А.Б..</p>
<p><i>с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• организовать рекламу приобщения родителей к здоровому образу жизни через Интернет-сайт д/с</li><li>• распространить рекламные проспекты на тему «Движение + движение = формула здоровья»</li><li>• предложить консультацию на тему «Здоровье ребёнка в ваших руках»</li><li>• предложить родителям для изучения формы нетрадиционного оздоровления (Банк нетрадиционных методов оздоровления)</li><li>• провести совместный (родители дети) спортивный праздник «Дружная семейка»</li><li>• организовать посещение родителями спортивной секции «Старт»</li></ul>	<p>1 неделя февраля</p> <p>2 неделя февраля</p> <p>2 неделя февраля</p> <p>3 неделя февраля</p> <p>3 неделя февраля</p> <p>4 неделя января</p>	

## Реализация проекта

### ***В ходе реализации проекта созданы условия:***

1. Разработаны конспекты занятий: «Семь цветных нот здоровья», «Нетрадиционные методы оздоровления».
2. Создан банк нетрадиционных методов оздоровления.
3. Подготовлена презентация для детей на тему «Знакомство с видами спорта»
4. Создан альбом на тему «О спорт ты мир».
5. Подготовлена консультация для родителей по теме: «Здоровье ребёнка в ваших руках».
6. Разработаны рекламные проспекты на тему: «Движение + движение = формула здоровья».
7. Разработан спортивный праздник для детей и родителей «Дружная семейка»
8. Создана реклама о привлечении родителей к ЗОЖ через Интернет-сайт.
9. Созданы условия для физического развития детей (спортивные уголки в групповых комнатах, развивающая среда в спортивном зале, физиооснащение в кабинете медсестры).

### ***Итоги реализации:***

Я считаю, что реализовав данный проект родители станут осознаннее подходить к занятиям спортом и физической культурой, помогут детям проявить их собственные потенциальные возможности и природные способности.

Мероприятия проекта «Движение + движение = формула здоровья» позволят сплотить родителей и детей, а также получить практические навыки по применению методов оздоровления в повседневной жизни.

## **Беседа по теме: «Если хочешь быть здоров»**

- Вспомните «Сказку о микробах».

- Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» - жизнь. Не все микробы вредные. Многие полезные. Например, с помощью молочно-кислотных бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм? (ответы детей)

Если человек:

- при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров)

- не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой)

- пользуется чужими вещами

- не моет овощи и фрукты

- не закаляется и т.д.

- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

- Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все ни по чем? (Они закаляются)

- Как они это делают? Какой доктор помогает? (Доктор Вода)

### **Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

- утром, после того как помоешь руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

### **Оздоровительная минутка.**

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете? (Ответы детей)

- Можете ли вы себя назвать закаленными? Приведите примеры закаленных людей.

### **Шесть признаков здорового и закаленного человека**

1. Очень редко болеет
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет не менее 80 лет
5. Может без одышки пробежать пять километров.

Если заболел, то быстро поправляется

- Какие признаки выбираются главными и почему?

- Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте

### **Это интересно!**

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

Первый секрет – закаленное тело.

Второй секрет – хороший характер.

Третий секрет – правильное питание и режим дня.

Четвертый секрет – ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

Задание.

- Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый, ловкий, статный, крепкий

сутулый, бледный, стройный, неуклюжий

сильный, румяный, толстый, подтянутый.

**Вывод.** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

## Беседа по теме «Спорт – это здоровье»

**Воспитатель** :физкультурой занимаются и маленькие и взрослые. Спортом занимаются самые сильные, крепкие, здоровые. Что нужно делать, чтобы стать сильным, крепким?

**Дети:** делать зарядку.

**Воспитатель:** Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

**Дети:** они слабые, часто болеют, грустные.

**Воспитатель:** давайте сделаем упражнения, чтобы мы стали сильными, укрепим мышцы.

Дети выполняют по показу воспитателя.

**Воспитатель:** ребята, как вы себя чувствуете, вам понравилось? Мы с вами каждый день будем заниматься физкультурой, станем сильными, а когда вырастем, кто-то станет спортсменом.

Сегодня к нам в гости пришел Познайка, который нам расскажет очень много интересного.

**Познайка:** из чего состоит наш организм? У каждого есть голова – она может думать, смотреть, смотреть, нюхать, пробовать на вкус. Правда, не сама, а с помощью ушей, глаз, носа, рта. На голове есть волосы, они украшают человека. Голова поворачивается с помощью шеи. У каждого человека есть туловище, оно тоже поворачивается в разные стороны, наклоняется, выгибается. Туловище имеет руки и ноги. Руки выполняют разную работу: держат предметы, вяжут, пишут, вырезают ножницами, готовят обед. Ноги ходят, бегают, прыгают. Все наше тело – голова, шея, туловище, руки и ноги – может делать еще больше. Мы можем танцевать, плавать, играть, кататься на велосипеде. Для того чтобы человек смог выполнять все эти движения он должен быть здоров. А для того, чтобы быть здоровым очень важны занятия спортом и физической культурой

### *Дополнительный материал.*

#### **Физкультминутки.**

Раз наклон, два наклон –  
Всем ромашкам шлем поклон  
Тики-так, тики-так,  
Дела этак, делай так.

Мы растем здоровыми,  
Крепкими веселыми,  
Каждый день зарядку делай -  
Будешь сильным и умелым!

#### **Игра**

Умею - не умею

**Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма, воспитывать чувство собственного достоинства.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею»

Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому, что у меня нет крыльев»

#### **Загадки**

Упадет - поскачет,  
Ударишь – не плачет.(Мяч)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.( Велосипед)

## **Цель:**

1. Тренировка общей выносливости различных мышечных групп, навыка правильной осанки; профилактика плоскостопия.
2. Развивать силовую выносливость, ловкость, равновесие.
3. Знакомить детей с приёмами самооздоровления организма.
4. Воспитание сознательного отношения к правильной осанке, походке; формировать умение уступать друг другу, договариваться; развивать доброжелательность отношения.

**Оснащение:** маты, диски, велотренажеры «колибри», батут, роллер, трен «лодочка», аттракцион «жучок», шведская стенка, беговая дорожка, гимнастические палки.

**Технологии:** дыхательная гимнастика, гимнастика «Тай-ди», психокоррекционные игры, самомассаж, взаимомассаж, релаксация, использование нетрадиционного оборудования, дифференцированный подход по половому признаку и индивидуально-дифференцированный подход по состоянию здоровья, восстанавливающие формулы, смена динамических поз.

## **Ход занятия.**

### **1часть.**

*Дети входят в зал, воспитатель:* «Здравствуйте дети! Сегодня я вас приглашаю посетить «школу здоровья». На уроках здоровья вы закрепите различные виды оздоровительных упражнений, игр, массажа и конечно же, предстоит работа на тренажерах. Работая на них, вы будете укреплять различные группы мышц. Я предлагаю настроиться на столь важные уроки здоровья.

Растирание ладоней

Растирание щёк, лба (умывание)

Оттягивание ушных раковин (вниз, вверх)

«Кулачковый массаж»

Встряхивание руками.

Прежде чем заниматься на тренажерах мы должны с вами хорошенько размяться. Возьмите гимнастические палки, занесите их за спину, проверьте осанку и танцевальным шагом идём по кругу (на носках, пятках, приставным шагом). Легкий бег.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

И.п.о.с. руки опущены вниз:1-поднятьруки вверх, подтянутся, 2- опустить палку за плечи, 3-4в.и.п.(3-4)и.п. ноги на ширине плеч, палка за спиной опущена, 1- наклон вперед, 2- выпрямится (3-4).

И.п.о.с. палка за плечами:1-ногу в сторону на носок, 2-в.и.п.;3-4 в другую сторону(4р).

И.п. ноги на ширине плеч, палка в вертикальном положении, упор руками на палку:1-4 наклоны вперёд прогибаясь, 5-в.и.п.(4р).

И.п.о.с. палка в одной руке в вертикальном положении; махи правой, а затем левой ногой(1м)

И.п. лежа на животе:1-прогнуться, 2-в и.п.(3-4).

И.п.о.с. руки на поясе, палка на полу, ходьба серединой стопы на палке (0,5-1м).

И.п. тоже сбоку от палки. Прыжки через палку(8-10)

И.п.о.с. палка опущена.1-поднять руки вверх (вдох).2-в.и.п. (выдох).

А сейчас, ребята мы будем заниматься группами, меняясь местами.

### ***1 группа.***

Растяжка ног.

### ***2 группа.***

Висы на гимнастической стенке.

Меняются местами.

### ***Упражнения на расслабление мышц «Тряпичная кукла».***

Кукла тряпичная, просто отличная

Словно качели и руки и ножки

Так и взлетают то выше, то ниже

Кукла не ходит сама по дорожке

Кукла устала, расслабила руки

Смотрит печально, зевает от скуки.

### ***1 группа***

велотренажеры «Колибри», массажеры для ног

### ***2 группа***

Балансировка на дисках

Меняются местами.

### ***Упражнения на расслабление: круговые вращения голеностопного сустава.***

### ***1 группа***

аттракцион «Жучок»

### ***2 группа***

тренажеры (роллер, «лодочка») кольцебросы

### ***Упражнения на восстановление дыхания.***

«Насосы», «Кошечка», «Ёлочка».

А сейчас, ребята, найдите себе пару и займите места на матах.

Одни дети сидят на ногах у других, те-же выполняют упражнения для брюшного пресса из положения, лёжа на животе, спине. Затем меняются местами.

Сели друг против друга. Растирание стоп, голени, бедра. Круговые вращения рукой по животу.

Трём рукой мочалкой  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Пятки и носочки

Вверх-вниз, вверх-вниз  
Ножку до коленочка  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Мы поём чистенько.  
И бедро разотрём  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
И гулять пойдём.

Дети поочередно садятся спиной друг к другу. Выполняют  
взаимомассаж.

*Воспитатель:* «А сейчас я предлагаю поиграть в игру на воображение  
«Чьи придумки лучше»»  
Восстанавливающая формула (загибают пальчики)

Раз – вы чувствуете, как после занятия вы стали бодрее?

Два – вы чувствуете, как стали вы смелее?

Три – ни мячей, ни воды не боитесь?

Четыре – упражнения выполнять не ленитесь?

Пять – с такими детьми хочется дружить, играть.

Шесть – их хочется любить.

Семь – и постоянно с ними быть.

*Ведущий:* - Внимание! Внимание! Начинаем наш спортивный праздник!  
Всех участников прошу подготовиться к торжественному построению.

Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы.

*Ребенок:*

Родители – такой народ,  
На занятость спешит сослаться!  
Всем надо спортом заниматься!  
А вот, чтобы ставить всем рекорды,  
И о больницах забывать,  
Над взрослыми в вопросах спорта  
Решили дети шефство взять!

*Ведущий:* - Празднику спортивному рада детвора,  
Юным физкультурникам –

*Все:* - Ура! Ура! Ура!

*Ведущий:* - Командам подготовиться к приветствию!  
Капитаны выходят вперед.

***Капитан команды «Спутник»:***

- Мы приветствуем команду «Ракета»,  
Желаем полететь на другую планету,  
Захватить там храбрость и смелость  
И в игре показать умелость!

***Капитан команды «Ракета»:***

- А вам, наш «Спутник» дорогой,  
Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Все были хороши.  
Чтоб не знали вы усталость  
И доставили всем радость.

*Ведущий:* - Вот и встретились наши команды. Предлагаю вам взять с собой быстроту, смелость находчивость и смекалку.

Представление жюри.  
Команды на исходное положение.

### **1. Эстафета с обручем.**

- 1 этап. Дети бегут змейкой вокруг обруча, назад возвращаются бегом.
- 2 этап. Папа поочередно выполняет прыжки из обруча в обруч.

3 этап Мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и возвращается в команду.

## **2.Соревнование « Охота на гусей»**

Маленькими мячами выбивают поочередно одна команда другую

2. Комбинированная эстафета.

1 этап. Дети бегут на лошадках ( гимн. паки) передавая друг другу.

2 этап. Мама выполняют прыжки через скакалку.

3 этап. Папы ведут мячи.

*Исполняется песня «Ты не бойся мама»*

## **3.Конкурс с шариками**

В обручах лежат шарики по количеству детей в каждой команде.

Родителям нужно взять ребенка прибежать к обручам, где лежат шары затем , привязать ребенку за ногу шарик и вернуться в команду.

## **4.Соревнование «Мой папа самый сильный»**

Выбрасывание шестнадцатикилограммовой гири.

Учитывается общий результат.

*Исполняется песня «Папа может, все что угодно»*

## **4.Соревнование «Сороконожка»**

Команда берется одной рукой за веревку ( дети в середине) и по команде бегут вокруг стойки. Побеждает та команда, которая првой прибудет на финиш и не потеряет ни одного участника.

## **5.Комбинированная эстафета.**

1 этап.Ребенок бежит с обручем в руках.

2 этап. Мама бежит перенося теннисный шарик в ложке, и пролезает в обруч.

3 этап. Папа на плечах несет ребенка.

*Дети исполняют Русскую народную пляску.*

*Жюри подводит итоги конкурсов.*

*Ребенок: - от юных спортсменов,  
Лихих и бесстрашных,  
За все: за успехи, здоровье и силу  
Родине нашей большое*

*Все: - Спасибо, спасибо, спасибо!*

*Ведущий: - Желаю, чтоб крепкими, смелыми стали,  
И в космос далекий бесстрашно летали.  
Чтоб вами отчизна могла бы гордиться,  
Храбрости с детства надо учиться!*

Мамам и папам желаем в дальнейшем спортивных успехов, надеемся, что скоро вновь увидимся

*Награждение победителей соревнования.*

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Одной из первостепенных задач нашего детского сада является – охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма.

Изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий, мы создали свою систему физкультурно- оздоровительной работы, которую постоянно совершенствуем. Система предполагает обеспечение необходимых условий : помещения, спортивного оборудования, медицинской аппаратуры, дорожек здоровья, атрибутов для игр. Физическое здоровье детей неразрывно связано с эмоциональным благополучием, поэтому мы стараемся проводить физкультурно- оздоровительную работу таким образом, чтобы в первую очередь ребенок почувствовал радость от выполняемых им упражнений. Большая роль в оздоровлении детей отводится нетрадиционным методам и приемам. В нашем детском саду создан банк нетрадиционных игр и упражнений для оздоровления детей. Профилактические игры и упражнения для оздоровления детей рекомендуется проводить, учитывая сезонные изменения, индивидуальные и характерные особенности ребенка.

Одним из самых распространенных и проверенных методов оздоровления является точечный массаж по А.А. Уманской. Профилактика гриппа в последнее время является насущной и актуальной проблемой. И поэтому очень важно научить детей, а также и родителей правильному выполнению данных упражнений.

Основой здоровья является умение правильно дышать. Этому мы должны учить детей с раннего возраста. Предлагаю вам различные виды дыхательных гимнастик.

#### ***Закаливающее носовое дыхание.***

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки;
2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу /при этом заключается ротовое дыхание.

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба –бо-бу»
4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородок, выдохнуть, разжав пальцы.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей. Повышают устойчивость организм к холоду, инфекциям, недостатку кислорода. Повторять по 4-5 раз.

### ***Дыхательная гимнастика по Т. В. Нестерюк***

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям, при этом осуществляется профилактика заболеваний дыхательных путей, дыхательная гимнастика проводится с применением растений адаптогенов/чабрец, чеснок.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, вдох правой (при этом левая закрыта). На выходе постучать по ноздрям 10раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдышающею ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа – 10 раз.
4. Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздру-10 раз.
5. Энергично произносить «п-б». Произношения этих звуков укрепляют мышцы губ – 8-10 раз
6. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка 8-10 раз.
7. Несколько раз зевнуть и подтянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние – 6-8 раз..

### ***Комплекс дыхательных упражнений «Гуси» (по Л. Н Стрельниковой)***

При выполнении дыхательных упражнений не каждый поворот или покачивания делается энергичный вдох. На выдохе внимание не фиксируется.

*Каждое упражнение выполняется 8-16 раз.*

Вышли гуси на луга,

*Покачивают головой вперед назад.*

Закричали : «Га-га-га»!

Очень громко закричали.

*Покачивают головой вправо - влево.*

«Ай-ай-ай!» - мы им сказали.

- Гуси, Гуси! Вы куда?

*Покачивают туловище вправо-влево,*

- Впереди река, га-га!.

*как бы оглядываясь*

Одним из действенных средств в формировании здоровья у ребенка является закаливание детского организма. Дошкольный возраст – наилучшее время для благоприятного воздействия закаливающими мероприятиями на всестороннее развитие ребенка и подготовки его к обучению в школе.

### ***Примерный комплекс закаливающих упражнений (младший возраст)***

#### **Упражнение «птички просыпаются**

Дети, лежа на кроватях, поднимают руки вверх вдох, опускают вдоль туловища выдох.

Птички проснулись,  
Друзьям улынулись,  
Вверх потянулись.

#### **Упражнение «Птички расправляют крылышки»**

И.п.- лежа на спине, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Свести локти перед грудью – развести их в стороны.

Расправляют крылышки  
Птички-невелички,  
Разминают крылышки  
Воробьи, синички.

#### **Упражнение «Разминаем ножки»**

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Оттянуть носочки согнуть ноги в голеностопном суставе.

А теперь разбудим ножки,  
Поиграем все немножко.

#### **Упражнение «Ножки»**

И.п.- то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги.

Чтоб за веточки держаться,  
Нужно ножки разминать,  
Их сгибать и выпрямлять.

#### **Упражнение «Потягушки»**

И.п.- сесть на кровать по-турецки, руки перед грудью, пальцы сцепить в «замок». Поднять руки вверх, вывернуть «замочек» ладонями вверх, потянуться за руками – вернуться в и.п.

Вот как птички потянулись  
Все они уже проснулись.

## **Ходьба по «дорожкам здоровья», (босиком)**

А теперь пора вставать,  
По дорожкам шагать,  
Умываться, одеваться  
Птичкам хочется летать.

### **Массаж тела «Грибной дождик»**

Дождевые капли, Прыгайте в ладошки!	<i>Хлопают правой ладонью по левой. Так же хлопают по правой ладони.</i>
Дождевые капли, Вымойте мне ножки!	<i>Пошлепывают ладошками по ногам от лодыжки вверх.</i>
Дождевые капли, Бейте по спине!	<i>Стучат правой рукой по левому плечу сзади Левой рукой стучат по</i>
Дождь грибной, Но нужно.	<i>правому плечу. Вытягивают обе руки вверх,</i>
Подрасти и мне!	<i>выпрямляя спину.</i>

*Для ребенка 5-7 лет это может быть закаливающая следующая гимнастика, которую я бы порекомендовала проводить после сна.*

1. «Потянись». И.п.; лежа на спине, на нижней полке. 1- поднять руки вверх и подтянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела). 2 опустить руки вниз, носки ног раскинуть (расслабиться). 4-5 раз.
2. «Складной перочинный ножик». И.п; то же, прямые руки вверх (открытый ножик). 1 одновременно подтянуть прямые ноги и руки, сомкнуть их на уровне живота (ножик закрылся). 2 и.п. (ножик открылся). 3-6 раз.
3. «Веселые ноги». И.п.; лежа на животе, подбородок лежит на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног. Не менее 30 раз.
4. «Велосипед». П.п.; лежа на спине, руки на голову. Вращение ногами перед собой, имитируя движение на велосипеде. 2-3 раза по 15 сек. В чередовании с отдыхом.
5. «Приседания». И.п; стоя лицом к столику, держась двумя руками за его край. 1 - приседание. 2 – выпрямление. 8-10 раз.
6. «Дотянись до предмета». И.п; стоя , руки опущены. 1-подняться на носки и достать руками предмет(вдох). 2 – и.п. (выдох). 5-6 раз.