

4. «Надуваем шарик». Делаем вдох носом, держим руками воображаемый шарик и начинаем дуть в него. Снова вдох и надуваем шарик. «Лопнул шарик» - хлопнули в ладоши (5 раз)
5. Держимся руками за скамейку за спиной. Вдох через нос – подняли прямые ноги, выдох – опустили.
6. «Коровка». Закрываем пальчиком нос справа, делаем вдох через левую ноздрю и на выдохе мычим: «м-м-м» Затем закрываем нос слева и повторяем упражнение. (7 раз)
7. Подняли правую руку, сделали вдох через нос, выдох – достали рукой левый носок ноги. То же левой рукой (по 5 раз каждой рукой).
8. Развели руки в стороны, сделали вдох, обняли себя руками, голову опустили – выдох (7 раз)
9. Взяли в руки гимнастическую палку, положили на колени. Палка перед грудью – вдох, подтянули палочкой колени к груди – выдох (8 раз)

Далее упражнения выполняются стоя

10. «Самолёт». Дети встают в колонну, поднимают руки в стороны, говорят считалку: Расправил крылья самолет
И приготовился в полет.
Я направо погляжу – жу – жу – жу,
Я налево погляжу – жу – жу – жу.
Делаем вдох носом, поворачиваем туловище вправо – выдох.
То же самое выполняется в левую сторону (7 раз).
11. «Насос». Руки вдоль туловища, делаем вдох, наклон вправо, руки скользят по туловищу – выдох: «ш – ш – ш». Такой же наклон влево (по 7 раз)

12. «Дровосек» Ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок.
 Делаем вдох, поднимаем руки, выдох – наклон вниз со звуком
 «уз» (7 раз)
13. Руки в стороны.- вдох. Выдох – руки на колени, полуприсесть.
 (7 раз).

Речетат ивы

- «Штангист» Выполняем очень быстро «Раки» Раки дружно поползли,
 Мы движения штангиста: (упор Шагают ноги впереди.
 Руки вверх - подняли вес, сзади) Руками сзади поспевай
 Руки вниз и все исчез. И от ног не отставай.
- «Косари». Косим, косим травку дружно, «Гусиная По-гусиному пойдем,
 Молоко детишкам нужно. ходьба» Все суставы разомнем,
 Сено дружно подбираем. (наклон) Гибкость развивается,
 И наверх его бросаем. Ноги укрепляются.
- «Часики» Мы наклоны выполняем: «Воробей» Попрыгунчик – воробей,
 наклоны Тик-так, тик-так, (прыжки с Прыгай, прыгай веселей,
 влево- Гибкость тела улучшаем поворотом Прыгай, прыгай веселей,
 вправо) Вот так, вот так. на 90°) Свои ножки не жалей.
- «Зайчик» Зайчик, прыгать
 Не ленись «Велогонщики» Крутим быстро мы педали,
 Гибкость (сидя) Чтоб сильнее ноги стали,
 Зайцу пригодись! Чтоб сильнее ноги стали,
 И быстрее побежали.
- «Мельница» «Лошадки»(бег с высоким
 (вращение рук) подниманием колен)
 Мельница вращается – Побежали как лошадки
 Спинка укрепляется. В чистом поле без оглядки
 Мельница вращается, Выше ноги поднимаем,
 Сила прибавляется. Головою в такт качаем

«Лягушата»

(прыжки)

Лягушата веселились, -
Прыгать дружно научились,
Спинку сильно прогибают,
Ножки врозь все расставляют.

«Мячи»

(прыжки)

На носочки поднялись,
Мячик, прыгать не ленись,
Выше-ниже, выше-ниже,
А теперь остановись!

«Ножницы»

(перекрёстное движение ног)

Ноги на пол не клади
И Носочки оттяни,
Движеньё ножки продолжают
Нам животик укрепляют.

«Силачи»

(в паре, держась за руки)

Силу копят силачи,
Кто слабей – тот помолчи,
А кто сильный – молодец!
Упражнению конец...

Гимнастика пальцев

Детям дошкольного возраста можно объяснить, что массаж кончиков пальцев оказывает благоприятное воздействие на состояние здоровья. Нервные окончания, расположенные в этих точках, взаимосвязаны с определёнными органами и функциями сложного человеческого организма.

Гимнастика пальцев начинается с мизинца и постепенно продвигается к большому пальцу. Каждый палец (подушечка) массируется круговым движением большого пальца другой руки на счёт «3»

Итак, за что же «отвечает» каждый палец:

- большой (тонус мышц)
- указательный (работа кишечника)
- средний (давление),
- безымянный (почки, печень, селезёнка)
- мизинец (сердечно – сосудистая система)

Приложение №4

Подвижные игры для оздоровливания детей с бронхо – лёгочными заболеваниями

«Шарик» (3-7 лет)

Дети сидят полукругом, «надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» - произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяю 2-3 раза.

«Будем красить потолок» (3-7 лет)

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора –

Пригласили маляра

Он приходит в каждый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет ваш язычок, а потолком – твёрдое небо».

«Бульканье»

Количество играющих детей до 6-8. перед каждым ребёнком на столике стакан или бутылочка, наполненная на треть водой. В стакан, бутылочку вставлена соломинка (коктейльная трубочка). Взрослый, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Он глубоко вдыхает носом и делает глубокий длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук. Затем взрослый просит ребёнка сделать это упражнение 1-3 раза. Это упражнение поочередно проделывают все дети. Отмечаются те, у которых бульканье было более длительным.

«Кто громче» (5-7 лет)

Соревнуется небольшая группа детей (от 2 до 6 лет). Дети садятся вокруг взрослого. Последний показывает, как играть и рассказывает условия игры. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить, выдыхая «mmm...м», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа, и так же на выдохе с произнесением «mmm...м» похлопывают плашмя указательным пальцем уже правую половину носа. Упражнение – игра продолжается. Поощряется тот, кто выполнил все условия игры наиболее четко.

«Отбойный молоток» (3-7 лет)

Воспитатель говорит детям: «Все вы, наверное, видели отбойные молотки, которыми вскрывают асфальт для ремонта труб под землёй. Сейчас мы попробуем с вами подражать этому молотку. Для этого нужно долго-долго произносить звук «дддддд». Упражнение проводится в течение 3-4 минут.

«Кто дальше загонит шарик» (4-7 лет)

Дети сидят рядышком, перед каждым одинаковый ватный шарик. Игра заключается в следующем: взрослый говорит детям: «Дети, положите свободно язык на верхнюю губу. А затем высуньте его как можно дальше и дуйте как можно сильнее каждый свой шарик». Выигрывает тот, кто дальше сдует его со стола.

«Пчёлы, улей, и медвежата» (5-7 лет)

Играющие делятся на 2 группы. Дети одной группы изображают пчёл, другой – медвежат. «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это

«улей». «Медвежата» прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова «Пчёлы, за медом», дети спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «Медвежата», перелезают через скамейку и на четвереньках подходят к «улью». На сигнал «медведи идут!» «пчелы» бегут обратно, произнося «жжжжж», а медвежата на четвереньках скачут обратно к «дереву». «Пчёлы» занимают свои места в «улье», т.е. влезают на гимнастическую стенку.

«Тачки» (5-7 лет)

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, вторая – лицом в затылок первой. Дети из первой шеренги становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистами опираются об пол, ноги слегка расставлены) Стоящие за ними во второй шеренге захватывают впереди от стоящих за щиколотки ног. По сигналу каждая получившаяся таким образом «тачка» (из 2-х детей) начинает продвигаться вперед, стараясь первой достигнуть финишной черты.

«Кто лучше сделает стойку у стены» 6-7)

Задание заключается в том, чтобы подойти к стене и встать у неё вверх ногами – вниз головой (сделать стойку). Взрослый страхует ребёнка. Отмечается и поощряется тот, кто сделал это движение четче.

«Соревнуются тройки» (6-7 лет)

Соревнуются 2 команды, каждая выдвигает по трое детей. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий ребёнок берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по сигналу водящего тройки все прыгая каждый на одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой.

Комплекс упражнений игрового характера (5-7 лет).

Упражнение №1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку: голова держится прямо, губы спокойно сомкнуты, дыхание через нос, смотря перед собой, плечи слегка опущены и отведены назад, на

одном уровне, руки опущены, ноги прямые, носки слегка разведены, идут простым шагом, на носках, на пятках.

Упражнение №2. Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка: «багаж». Ходить, не отпуская головы, на носках. Дети повторяют за взрослым: «Да, багаж», на этаж. Продолжительность: 10-15 секунд.

Мы легко несём багаж,

С этажа на этаж,

Да багаж!

На этаж.

Упражнение 3. Дети стоят прямо, в руках за плечами гимнастическая палочка – «багаж». По команде дети переводят палку из –за плеч через голову вперёд и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом скандируют: «багаж...саквояж...жж...» Повторить 5 раз.

Принесли и разгрузили мы

Чемоданы, рюкзачок и

багаж:

саквояж.

Упражнение №4. Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и повтором головы в ту же сторону. Повторить 5-10 раз.

Вправо – грязное бельё.

Влево – чистое бельё.

Упражнение №5. Приседания, колени разведены, руки касаются пола. При приседаниях скандировать строки стиха: «Вот нальёмпростирнем» (как бы замачивают белье в тазу). Повторить 5-10 раз.

В тазик мы воды нальём,

И бельё в нём простирнем,

Вот нальём.

Простирнем.

Упражнение №6. Дети стоят, ноги расставлены на ширине плеч. Движения рук и корпуса вперед – назад (полунаклоны) с произнесением «тах-тах-тах – пах-пах-пах». Повторить 5-10 раз.

Мы бельё стираем чисто,

Таз на стул поставим быстро,

Тах-тах-тах!

Пах-пах-пах!

Упражнение №7. Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед (пояс верхних конечностей и руки расслаблены) руки

свободны «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «буль-буль.....» Повторить 6-12 раз.

А теперь все сполоснем,	Будет чистое белье,
Буль-буль-буль.....	Буль-буль-буль....

Упражнение 8. Дети стоят. Руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Движения имитируются отжимание белья, ритмично приговаривая: «Раз-раз-раз-зз»; в «таз-таз-таз-зз». Повторить 10-16 раз.

Мы теперь бельё все выжмем	И светлей оно и чище.
Раз-раз-раз-з-з...	В таз – таз-таз-зз.

Упражнения 9. Дети стоят, ноги на ширине ступни. Наклонится и быстро выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 5-10 раз.

Наклонимся к тазу мы	И встряхнем ее легко,
С бельем.	Да, легко!
Простыню мы развернем	И повесим высоко,
Развернем.	Высоко

Упражнение 10. Дети стоят на гимнастической скамейке, руки на поясе, плечи слегка отведены назад. Ходьба по скамейке с поочередным опусканием ноги с вытянутым носком за скамейку (другая нога при этом сгибается).

Пойдем по мостику гуськом,
Ногу в речку окунем.

Упражнение 11. Ходьба по скамейке боком с приставлением ноги. Руки вытянуты в стороны ладонями вверх.

А потом пойдём мы боком
И еще разок с подскоком.

Упражнения 12. Бросание мяча о пол и ловля одной, двумя руками, перебрасывание мяча друг другу. Продолжительность 30-60 секунд.

Девочки-мальчики!

Мячик наш прыжок пошел.

Поиграем в мячики?

Постучим мячом о пол!

Упражнение 13. Обычная ходьба, ходьба на носках, руки на поясе; на пятках – руки за головой, обычная ходьба. Дыхательные упражнения. Продолжительность 20 секунд.

Мы уходим на носках,

Мы проверили осанку

Мы идем на пятках.

И свели лопатки.

Приложение №5

Методика организации приёма пищи в детском саду

Готовясь к кормлению детей необходимо создать благоприятные условия для приёма пищи. Во – первых, пока дети находятся на прогулке, проводится сквозное проветривание, кварцевание и влажная уборка.

Особое внимание нужно уделить сервировке стола. Начиная со второй младшей группы (согласно требованиям «Программы воспитания и обучения в детском саду»), накрывая на стол, нужно положить для детей не только ложку, но и вилку; в средней, старшей, подготовительной группы – нож. Во всех возрастных группах предлагаются салфетки. Хорошо, если в возрастных группах предлагаются салфетки. Хорошо, если для красоты на столе будет стоять вазочка с зеленью или цветами.

В ожидании обеда, завтрака или ужина ни в коем случае нельзя допускать того, чтобы дети сидели на стульчиках. Лучше разрешить им играть, чем держать продолжительное время в статичном положении.

Убедившись в том, что обед в группу доставлен, предлагаем детям привести в себя в порядок: поправить одежду, причёску, вымыть руки. По мере готовности ребенок садится за стол. Желательно, чтобы детям была предоставлена возможность рассаживаться с учетом симпатий – там, где и с кем нравится ребёнку есть.

Второе блюдо не рекомендуется раздавать сразу всем детям. Нужно учитывать индивидуальные возможности своих воспитанников,

Следующее блюдо предлагаем после того, как ребёнок съест первое, чтобы пищу, он мог получить не в остывшем виде.

В процессе кормления детей взрослые формируют у них навыки еды. В 1-ой 2-ой младших группах учат не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу закрытым ртом. В средней группе совершенствуются навыки аккуратной еды: всего указанного выше, обращается внимание на правильную осанку во время еды, а в подготовительной – формируется навык контроля за своим поведением (не класть локти на стол, бесшумно пить и пережёвывать пищу). Начиная со средней группы, приучаем детей полоскать рот после еды.

Для создания благоприятной эмоциональной обстановки взрослые стараются общаться с детьми негромким голосом, доброжелательным тоном; быть предупредительным; разрешают своим питомцам тихо переговариваться друг с другом.

Немаловажным является и то, каким образом взрослой преподнесет сам процесс кормления или одного из блюд, сумеет ли «вкусно» рассказать, объяснить.

Например, если воспитатель предлагает детям, увлеченно играющим в «корабль», роль моряков и пригласит их покинуть кубрики, чтобы пообедать, дошколята без особого сожаления отвлекутся от игры и с удовольствием поедят. Или нелюбимую кашу можно представить как королеву всех блюд, которая придает силу малышам, тем более, если сваренная она поваром, который заходит к ним в группу в белоснежном колпаке. А может быть к детям придет доктор Айболит и посмотрит, какой у них аппетит.

Доброжелательная обстановка во время еды должна стать подготовительным этапом к организации сна. Если ребёнок спокойно и с удовольствием поел, значит он без капризов и слез перейдет к подготовке ко сну.

Методика организации сна дошкольников.

Так же как и методика кормления, организация сна, направлена на создание психологического комфорта, ведь он должен обеспечить гигиену нервной системы ребёнка.

Во время подготовки ко сну взрослые приучают своих воспитанников сходить в туалет, раздеться, аккуратно сложить одежду.

В спальне звучит тихая приятная музыка. Дети и взрослые разговаривают шепотом.

Воспитателю необходимо помнить, что каждый ребёнок, находясь целую неделю вдали от своих родных, ждёт внимания и доброго отношения от нас, взрослых.

Одним детям для быстрого засыпания и крепкого сна достаточно того, чтобы воспитатель или няня укрыла его одеялом, погладила по голове и пожелала приятных снов. Возле других же необходимо посидеть некоторое время.

Такое индивидуальное общение не только способствует положительному эмоциональному настрою на сон, на отдых, но и позволяет проверить, не взял ли малыш с собой косточку от компота или другие опасные для его здоровья предметы.

Пробуждение после сна, подъем детей идет постепенно, с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Взрослый побуждает детей тихо, не мешая тем, кто ещё не проснулся, рассказать о своих снах. Предчувствие приятных сновидений так же настраивает ребёнка на сон.

Приложение №6

Практический материал по использованию психогимнастики

Игры на развитие внимания

«Будь внимателен» (4-5 лет)

Цель: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают на марш. На слово «Зайчики» - прыгают, «лошадки» - как бы ударяют «копытом» об пол, «раки» - пьются. «птицы» - бегут, раскинув руки в стороны, «аист» - стоят на одной ноге.

«Зеваки» (6-7)

Цель: Развивать волевое внимание

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются кругом, продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

«Четыре стихии» (6-7)

Цель: Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с теми ними, что если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз; если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - произвести вращение руками. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры на развитие памяти

«Тень (5-6 лет)

Цель: развивать память, наблюдательность.

Два ребёнка идут по дороге через поле: один впереди, другой на 2-3 шага сзади. Второй – тень первого. «Тень» должна повторить точно все действия 1-го ребёнка, который то сорвет цветок, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из – под руки и т.п.

«Слушай и исполняй» (6-7 лет)

Цель: Развивать внимание и повторяет 1 -2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны воспроизвести движения в той же последовательности.

Этюды на расслабление мышц

«Штанга» (5-6 лет)

Ребёнок поднимает тяжелую штангу. Потом бросает ее. Отдыхает.

«Сосулька» (4-5 лет)

У нас под крышей

Руки над головой.

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Уронить расслабленные руки
присесть.

«Конкурс лентяев» (5-6 лет)

Хоть и жарко

Сладко спит.

Хоть и зной

В норе прохладной.

Занят весь

Лежебока видит сон,

Народ лесной

Будто делом занят он.

Лишь барсук –

На заре и на закате

Лентяй изрядный

Все не слезть ему с кровати

После чтения стихотворения дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и пока звучит музыка Д. Кобалевского «Лентяй», стараются как можно больше расслабиться.

«Фея сна» (5-6 лет)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга, Звучит «колыбельная» К. Дуйсекеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке это фея сна (мальчик – волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и зарывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой.... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

Пылесос и пылинки» (6-7)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя, и кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит.

Когда ребёнок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются весь и сгибается вперед - вниз, руки отпускаются, голова наклоняется, он весь как обмякает.

Йога в игре

1. «Поза кошечки». Ребёнок в позе спящей кошечки (лежа на боку ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки, согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет.

«Котенок» встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш-ш». Упражнение обучает приемам саморасслабления.

2. «Кошечка проползает под забором». Ребёнок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и входит в позу «змеи».

3. Поза «змеи». «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

4. «Собачка». Исходное положение» - упор на руках и ногах, ягодицы подняты кверху. «Собачка» лает, «виляет» хвостиком. Во время виляния «хвостом» ягодицы движутся влево и вправо. Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

5. «Левушка». И.П. сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами, «лев ищет добычу» - ребёнок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат и И.П., то же в правую сторону. «Лев нашел добычу» - ребёнок встает на колени, пальцы согнуты, как ногти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днем – со звуком, ночью – беззвучно (на выдохе). Повторить 2-4 раза.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

Дыхательная и звуковая гимнастика

Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрию указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-», одновременно простукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрывать правую ноздрию и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрию.
5. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а так же снимает стрессовое состояние.

1. «Покорители космоса». Дети сидят «по – турецки», расслабляются готовятся к полету:

1. «Полет на Луну» на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно её отпускают.

2. «Полет на Солнце – также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

3. «Полет к инопланетянам» - на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

2. «Гудок парохода».

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3-6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

3. «Полет самолета».

Дети самолеты «летают со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребёнка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

4. «Упрямый ослик».

Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» Угаваривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

Что же ты хочешь мой милый «И-а»?

Сена, лепешек или молока?

«Ослик прекращает кричать, получив желаемое.

Дети меняются местами. Звуки «И-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются.

5. «Плакса». Ребёнок плачет со звуком «Ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

6. «Кто знает больше добрых слов».

Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т.д. Цель упражнения – обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

Игры «Лечимся сами»

1. «Я – доктор»

«Доктор» лечит больного пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. «Доктор» с твёрдыми убеждениями приказывает органам:

- Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

- Кровь, будь чисто, здоровой, промой все сосуды организма.

- Животик, будь мягким; мой кишечник, работай точно в нужное время.

Дети садятся в позу «факира», расслабляются, перед ними стакан с теплой кипяченой водой. Руками дети делают пассы над стаканом (вдох свободный, на выдохе произносится «аум» высоким, нежным голосом). Одну руку поднимают вверх, другой делают заканчивающие движения над стаканом и произносят слова на выдохе: «Водичка чиста, здоровая. Я

всегда буду здоровым и веселым, милым и красивым». Этой заряженной водой дети полощут больные места.

Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует закаливанию (так как детское подсознание ещё не закомплексовано, ребёнок выполняет упражнение убеждению, что способствует саморегуляции организма). Звуки «аум» произносятся свободно, без задержки дыхания, как подсказывает фантазия ребёнка, с целью ощущения удовольствия от певучести гласных звуков.

2. «В помощь страдающим энурезом».

1. Массаж живота (из комплекса гимнастики «Волшебников»).

2. Качалочка шоковая (для воздействия на крестец и точки шиацу в области крестца).

3. Массаж затылочной части, поглаживание и надавливание подушечками пальцев.

4. Накладываем одну руку на низ живота, вторую на область крестца, греем животик. Мысленно представляем, что становится тепло и приятно.

5. Игры «поза кошечки, собачки, змеи».

6. «Факир» сидит «по – турецки», спокойно и глубоко дышит 3-4 раза; глаза закрыты, одна рука внизу живота, вторая на лбу.

Текст произносится на выдохе, дыхание свободное.

Я очень добрый человек.

Всем детям в детском саду я желаю здоровья.

Мой животик теплый и мягкий

Как только захочу писать,

Зазвонит колокольчик, и я проснусь.

(Пальчиком руки, находящимся на лбу, ребёнок слегка протускивает).

Моя постель будет сухой и чистой.

Я совершенно уверен и спокоен.
Я счастлив, все идет хорошо.
Ребёнок улыбается несколько раз, снимает и разжимает кисти рук, открывает глаза.

***Игры для улучшения самочувствия детей, страдающих
склонностью к диатезам.***

1. Гимнастика «Волшебников».
2. Игра «Я - доктор».

Дети заряжают воду, протирают больные места смоченной салфеткой со словами: «Я лечу, руки и ноги, теперь они будут здоровыми и чистыми». Полощут горло и пьют воду со словами: «Водичка вкусная, полезная. Я совершенно здоров».

Во время этой игры нужно уделить особое внимание тому, чтобы дети, как можно больше произносили добрых, ласковых слов во время поглаживания рук, ног, лица, тела.

Упражнение учит любить свое тело, Бережно относиться к себе и окружающим.

***Игры для улучшения самочувствия у детей, склонных к
частым простудным заболеваниям***

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своим рукам).
Поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны.
2. Игра «Буратино» (рисование носом, с целью проработки шейных отделов позвоночника).
3. Упражнения для укрепления мышц гортани. Игра «Лёвушка» - йоговое упражнение.
4. Игры «Полет самолета», «Покоритель космоса» - звуковые упражнения по укреплению голосовых связок.

5. Закаливание – контрастные ванны. Упражнения для ног: проработка стоп, пальцев, пяток, поглаживание, и похлопывание. Игра «Покачаем малышку».
6. Игра «Я - доктор», Заряжают воду и полощут ею горло со словами «Водичка вкусная, чистая, лечебная. Я совершенно здоров».
7. Прогреваем горло наложением одной руки на горло, другой – солнечное сплетение.

Методические рекомендации по применению аромо-и фототерапии в образовательных учреждениях

Народная медицина известна с древних времен. Тысячи лет накапливался практический опыт народных целителей. Веками древние люди наблюдали за жизнью животного и растительного мира. Отечественная медицина имеет богатый опыт народных целителей. Можно привести немало примеров, когда врачи были бессильны в лечении некоторых болезней, а народные целители – травники успешно вылечивали годами страдающих людей.

Русская народная медицина основана на абсолютно чистой фармакологии и надёжных лечебных средствах, доказавших свою способность эффективно излечивать многие болезни.

В первую неделю лечения народными средствами и травами при приеме внутрь дозировку уменьшают вдвое, по сравнению с указанной. Это делается для того, чтобы организм привык к данному лекарству. Со второй недели лечения переходят на полную дозировку.

В первые дни приёмов лекарственных препаратов у некоторых людей происходит как бы небольшое легкое обострение болезни, но если лекарство явно не помогает и вызывает побочные эффекты, нужно немедленно прекратить лечение.

Каждое растение, применяемое в медицине для лечения больных, имеет как положительные стороны, так и противопоказания. Любому ребёнку или взрослому человеку необходим особый подход к лечению его болезни, свои рецепты и лекарства.

С лечебной целью часто применяют не одно растение, а несколько лекарственных препаратов. Незначительность побочных эффектов, мягкость действия лекарственных растительных средств, при высокой терапевтической эффективности, делает траволечение особенно полезны для детского организма.

Лечение травами требует длительного периода их применения, особенно в случаях хронического течения заболевания. При хронических заболеваниях необходимы профилактические курсы фитотерапии, которые назначаются в период сезонного обострения заболевания. При назначении фитотерапии следует обязательно уточнить, не было ли раньше непереносимости некоторых растений или аллергических реакций на травы. При проявлении клинических симптомов непереносимости лекарственного растения (тошнота, рвота, зуд, расстройство стула) его применение следует прекратить.

Для приготовления настоев и отваров для детей рекомендуют следующие суточные дозы сухого лекарственного сырья:

Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания

С целью снижения хронических и рецидивирующих заболеваний, повышения иммунобиологической защиты организма, быстрой реабилитации ребёнка после перенесенной болезни в детских учреждениях следует проводить комплекс физиотерапевтических мероприятий. Например:

1 комплекс: мать-и-мачеха, девясил, солодка, фиалка, трехцветная, ромашка аптечная, зверобой, липа, шалфей, череда.

2 комплекс: багульник, мать-и-мачеха, подорожник, солодка, алтей лекарственный, девясил, термопсис, чабрец, аир.

Витаминные комплексы. Крапива, шиповник, смородина чёрная, брусника, рябина красная, земляника.

Повышающие иммунобиологическую защиту организма. Адаптогены (дают в осенне-весенний период из расчёта 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев) настойка аралии, элеутерококка, левзея, лимонник, золотой корень, женьшень.

Список рекомендуемой литературы

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой. Москва «Просвещение, 1987 г.
2. «Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду». Составитель Л.В. Русскова. Москва, «Просвещение», 1996 г.
3. Г.Н. Олонцева «Организация контроля за физическим воспитанием детей в детском саду». Иркутск. 1994 г.
4. М.И. Чистякова «Психогимнастика», Москва, «Просвещение», 1990 г.
5. Р.С. Буре, Л.Ф. Островская «Воспитатель и дети, Москва, «Просвещение» 1995 г.
6. Р.С. Буре, Л.Ф. Островская «Воспитатель и дети», Москва, «Просвещение» 1985 г.
7. Журнал «Дошкольное воспитание».
 - Т.Богина, А. Усова «Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей», №6, 1994 год, стр. 9-12.
 - Л. Гаворина «Физкультурно - оздоровительная работа с часто болеющими детьми», № 2, 1995 г., стр. 33-35.
 - Е Кондратьева. А. Манов «Пусть наши дети будут здоровыми!» №5, 1995 г. стр. 46-47
 - М. Рунова «Дифференцированные игры – упражнения» №1, 1996 г., стр. 16-21.
8. Брошюры из серии «Практическому психологу».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Налетова Наталья Ивановна

Действителен с 07.12.2021 по 07.12.2022