

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида г.Улан-Удэ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ,
ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ,
КИНЕЗЕОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
МАССАЖ И САМОМАССАЖ
ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Подготовила и провела воспитатель
Т.В. Будников

г.Улан-Удэ
2019г.

КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Комплекс обще-развивающих упражнений «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я, Вместе - дружная семья!

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

3. Папа большой, А я - маленький. Пусть я маленький, Зато - удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше - Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5-6 сек). Повторить 2 раза.

5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п. , выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

Гимнастика после сна.

Цель: способствовать пробуждению после дневного сна, тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Укреплять дыхательный тракт. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

1. «Потягушки». И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (*орех*).

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и. п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п. , выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И. п.: о. с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (*желуди*).

И. п.: о. с. , руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (*береза*).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

Гимнастика для глаз.

Цель: способствовать снятия статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Содействовать укреплению двигательной системе глаз.

1. Медленное моргание в течение 10 секунд.

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

2. Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.

Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз - посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.

В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

3. «Погреем глазки».

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (*глаза под ладонями*

закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (*Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд*).

Пальчиковая гимнастика.

Цель: развивать моторику рук, координации движений пальцев рук, упражнять детей воспроизводить действия согласно тексту, воспитывать внимание, память.

«Листопад»

Листопад, листопад!

Листья по ветру летят:

Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (*листья опадают*).

С клёна - кленовый,

Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.

С дуба - дубовый,

Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.

С осины - осинный,

Указательный и большой соединить в виде колечка.

С рябины рябиновый.

Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.

Полны листьев лес и сад

То-то радость для ребят!

Хлопки в ладоши.

Дыхательная гимнастика.

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

1. «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с какого дерева упали. 4-5 раз

2. «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (*варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе*). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

3. «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Закаливающие процедуры.

Цель: профилактика простудных заболеваний, способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья, укреплять иммунитет.

- солнечные, воздушные ванны,

- оздоровительные прогулки, ежедневно;

- обширное умывание, умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;

- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре

- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (*время увеличивается постепенно*)

Артикуляционная гимнастика.

Цель: развитие артикуляционной моторики.

1. «Посчитаем нижние зубки»

Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упереться в каждый нижний зуб по очереди. Челюсть не двигается.

2. «Пароход гудит»

Губы в улыбке, открыть рот, с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."

3. «Улыбка»

Растянуть губы в стороны, не показывая зубов. (*удерживать до 10*).

4. «Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.

КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Каждое упражнение – маленькая инсценировка стишка:

1.«Колечко»: «Зайчик прыгнул на крылечко, он нашёл в траве колечко» - Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем: указательный, средний и т.д., сначала одной рукой, затем сразу двумя руками.

Одно и то же упражнение может иметь разные названия и, соответственно, сопровождаться разными стихами, например: это же упражнение «Колечко» на следующем занятии мы закрепим с детьми как **«Очки»:** «Бабушка очки одела, в них внучонка разглядела», затем - **«Орешки»:** «Белки для потехи щёлкали орехи, как расколется орех – слышен звонкий белок смех», **«Курочка»**, **«Окна»** в доме, **«Баранки».**

2. «Ладошки»: Правую и левую ладонки переворачиваем на столе сначала одной рукой, затем – двумя синхронно: «Вот ладошка правая, а вот – ладошка левая, мы ладошками играем, мы зарядку делаем».

«Ладошки поссорились»: две ладонки лежат на столе, затем правая ладошка переворачивается, затем меняем положение.

«Вот поссорились ладошки, больше не хотят дружить, отвернулись друг от дружки, надо нам их помирить»

Ещё варианты таких же движений ладошек:

«Оладушки»: «Мы играем в ладонки, жарим мы оладушки, так пожарим, повернём, и опять играть начнём»,

«Валяемся в снегу»: «Мы валяемся в снегу, весело хохочем, жаль, что снега намело что-то мало очень!».

3.«Молоточек»: Левая рука лежит ладонью вверх, указательным пальцем правой руки (остальные пальцы сжаты в кулак) ударить по левой ладони, затем сменить положение рук: «Молоточком я стучу, сто гвоздей заколочу, буду строить дом, дом, будем жить мы в нём, в нём».

Другой вариант – **«Дятел»:** «Целый день мы слышим стук – это дятел «тук» да «тук». Дятел на стволе сидит, он по дереву стучит».

4.«Фонарики»: Сжимать и разжимать пальцы сначала на 1 руке, затем - на другой, затем на обеих руках одновременно, затем: пальцы на 1 руке сжаты, а на другой – выпрямлены, одновременно менять положение рук. «Мы фонарики возьмём, с ними мы гулять пойдём. Вот фонарики сияют, нам дорогу освещают».

Варианты - **«Солнышко и тучка»:** «Солнце прячется за тучку, прячет ножки, прячет ручки. Тучка, тучка, улетай, небо солнцу отдавай!».

«На ёлке»: «Висят на ёлке шарики, светятся фонарики»

5. «Барабан»: Левая рука - пальцы сжаты в кулак (барабан), правая - сжаты в кулак кроме указательного и среднего пальцев (палочки). Пальцами правой руки ударяем по кулачку левой, затем меняем положение рук: «В руки палочки возьмите, по барабану постучите. Бум-бум-бум и бам-бам-бам, нам купили барабан».

КОМПЛЕКСЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.

Продолжительность массажа 3-5 минут.

Поводить массаж можно ежедневно или через день, 10-12 сеансов за курс. При необходимости курс можно повторить через 10-30 дней.

Во время массажа можно слушать спокойную музыку.

Для большей эффективности массажа, его можно сочетать с активными и пассивными движениями кистей рук.

В дошкольном возрасте, для детей с речевыми недостатками, используются разнообразные комплексы массажа и самомассажа.

1.Самомассаж ладоней пластмассовым ковриком «травка». На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движений – к себе.

Гладила мама –ежиха ежат: «Что за пригожие детки лежат!»

2.Самомассаж подушечек пальцев. Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки происходит смена рук.

Дети любят всех зверей: (большой палец)

Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец)

Пеликанов, журавлей, (средний палец)

Бегемотов, соболей, (безымянный палец)

Голубей и глухарей, (мизинец)

И клестов, и снегирей, (большой палец)

Любят горного козла, (указательный палец)

Обезьянку и осла, (средний палец)

Дикобраза и ежа, (безымянный палец)

Черепашу и ужа. (мизинец)

3. Самомассаж фаланг пальцев. На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги одного пальца (на каждую строчку – разминание одного пальца). Направление движения – от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки.

Вырос у нас чесночок,

Перец, томат, кабачок,

Тыква, капуста, картошка,

Лук и немножко горошка.

Овощи мы собирали,

Ими друзей угощали,

Квасили, ели, солили,

С дачи домой увозили.

Прощай же на год,

Наш друг – огород!

4. Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь (катая его на подушечке вправо-влево). На каждую строку осуществляется разминание одного пальца.

После 5 строчки – смена рук.

Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге.

«Видно очень мало сил я на зиму накопил»,-

Так подумал и пошел он на поиск диких пчел.

Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки,

А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.

5. Массаж (самомассаж). «Щелчки». Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.

Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:

- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?

- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:

Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук

Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!