

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 1
г. Ардон



М. М. Кудзагова
«17» сентября 2019 г.

**Перспективный план по
использованию здоровьесберегающих
педагогических технологий в работе с
детьми дошкольного возраста**

Перспективный план по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми дошкольного возраста

Пояснительная записка.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми ;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества образования и в этих целях предполагает создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Очень важно, чтобы каждая из здоровьесберегающих технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

Перспективный план по использованию различных видов здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ

Младшая группа

	<i>Динамические паузы</i>	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<i>Релаксация</i>	<i>Пальчиковая гимнастика+ артикул-ная гимнастика</i>	<i>Гимнастика для глаз</i>	<i>Гимнастика бодрящая</i>	<i>Гимнастика ортопедическая</i>	<i>Физкультурное занятие</i>	<i>Технологии музыкального воздействия</i>
понедельник	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах физ.-озд.работы
вторник	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	3-4 р в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна		Ежедневно, в различных формах

									физ.- озд.ра боты
реда	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно , в зависимос ти от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежед невно, в разли чных форма х физ.- озд.ра боты
етве рг	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно , в зависимос ти от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежед невно, в разли чных форма х физ.- озд.ра боты
ятни ца	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна		Ежед невно

Перспективный план по использованию ортопедической гимнастики в младшей группе

	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>
1 недел я	Разминка №1,2,3	Разминка №1,2,3,4, 5,6,7	Разминка + №8	Разминка+ №12	Разминк а+№16	Разминка+ №20	Размин ка+ №11+ Рассл.	Разминка+ №15+ расслаб.	Разминка+ №19+ расслаб.
2 недел я	Разминка №1,2,3,4	Разминка+ Рассл.№21	Разминка+ №9	Разминка+ №13	Разминк а+ №17	Разминка+ №8+ расслаб.	Размин ка+ №12+ рассл	Разминка+ №16+ расслаб.	Разминка+ №20+ расслаб.
3 недел я	Разминка №1,2,3,4,5	Разминка+ Рассл.№21,22	Разминка+ №10	Разминка+ №14	Размин ка+ №18	Разминка+ №9+ расслаб.	Размин ка+№13 + рассла	Разминка+ №17+ расслаб.	Разминка + №1,2,3+ расслаб.
4 недел я	Разминка №1,2,3,4,5, 6	Разминка+ Рассл .№21,22,23	Разминка+ №11	Разминка+ №15	Разминка +№19	Разминка+ №10+ расслаб.	Размин ка+ №14+ рассла б.	Разминка+ №18+ расслаб.	Разминка+ №4,5,6+ расслаб.

Ортопедическая гимнастика

Разминка

№1 «Веселые лапки»

Исходное положение(И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

№2 «Построим мостик»

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

№3 «Гусеница»

И.П.сидя,стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе.

№4 «Лягушки»

И.П. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

№5 «Братья-близнецы»

И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.

№6 «Прокати карандаш»

И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

№7 «Передай мячик»

И.п. то же. Правая ножка перекатывает малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

№8 «Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую медленно провозит воспитатель.

№9 «Построим лесенку»

Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

№10 «Эстафета»

Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

№11 «Нарисуй картину»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

№12 «Поймай рыбку - достань жемчужинку»

В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыбок»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

№13 «Найди клад»

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камешки, ищет спрятанный предмет.

№14 «Стирка»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

№15 «Рисуем кистью»

Дети берут пальцами ног кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко(заборчик, ягодку, дом, дерево и т.д.)

№16 «Рисуем карандашами»

То же самое, что и в предыдущем задании, только рисуют, используя карандаши-(задание можно усложнить, предложив использовать карандаши разных цветов)

№17 «Игра –имитация- перейди вброд»

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

№18 «Мы к лесной поляне вышли...»

Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

№19 «Сложи узор»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

№20 «Упражнения с массажным мячом»

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П. сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

Расслабление

№21«Медузы»

И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

№22«Футбол»

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота».Задача -не дать попасть мяч в ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

№23«Умелые пальчики»

Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).

Перспективный план по использованию артикуляционной и пальчиковой гимнастики в младшей группе

	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
1-3 неделя	Артикул.гим.№1+ Пальчик.гим.№18	Артикул.гим.№2+ Пальчик.гим.№17	Артикул.гим.№3+ Пальчик.гим.№16	Артикул.гим.№4+ Пальчик.гим.№15	Артикул.гим.№5+ Пальчик.гим.№14
2-4 неделя	Артикул.гим.№6+ Пальчик.гим.№13	Артикул.гим.№7+ Пальчик.гим.№12	Артикул.гим.№8+ Пальчик.гим.№11	Артикул.гим.№9+ Пальчик.гим.№10	Артикуляц. моторика языка

Артикуляционная гимнастика
Динамические упражнения для языка

№1 «Побелим потолок»

Будем наводить порядок
верхнего неба
Моляров возьмем бригаду
зубам)
Язычок вверх поднимаем
И побелке помогаем

(Движение языком вдоль
от корня языка к верхним

№2 «Вкусное варенье»

Нашей Маше очень смело
верхней и нижней губе
На губу варенье село
Нужно ей язык поднять
Чтобы капельку слизать

(Движение языком по
«облизывание»)

№3 «Жабка»

Тянет губы до ушей
Хоть завязочки пришей
У нее смешнучий вид
Улыбается стоит

(Растягиваем губы в «улыбку»)

№4 «Футбол»

Кончилось уже безделье
Будет языку веселье
Мяч в ворота забивать
Будем с ним сейчас играть
Язык на губке притихает

Ф-Ф-Ф-тихонько выдыхает (Выполняем
толчкообразные прирывистые движения

выдоха, язык между губам

№5 «Лошадка»

Будто в цирке выступает
Конь подковами играет
Ты не бойся и смелей
Запрягай его скорей (Цокаем язычком)

№6 «Фокус»

С вами в цирке побывали
За фокусами наблюдали
Но и сами мы с усами
Фокусы покажем маме
Язык наш нужно показать
Сначала зубкам волю дать (Пожевали язычок зубами)
Та-та-та-та-та

Заморились уже зубы
Пусть язык покажут губы
Па-па-па-па-па (Пожевали язычок губами)

№7 «Булка»

Три паренька по переулку
Играя будто- бы в футбол
Туда-сюда гоняли булку
И забивали ею гол (толкаем язычком щеку, ротик
закрыт)

Шел мимо незнакомый дядя
Остановился и вздохнул
И, на ребят почти не глядя
К той булке руку протянул (вытягиваем язычок вперед)

Потом ,насупившись сердито (дуть на кончик
высунутого языка)
Он долго пыль с нее сдувал
И вдруг спокойно и открыто(губы трубочкой)
При всех ее поцеловал
-Вы кто такой ,-спросили дети
Забыв на время про футбол

-Я пекарь!- человек ответил
И с булкой медленно ушел (цоканье +погрозить пальцем)
И это слово пахло хлебом
И той особой теплотой
Которой налиты под небом
Моря пшеницы золотой

Артикуляционная моторика языка

№8«Леденцы»

Пирожные,мороженое,варенье (облизываем языком
верхнюю и
Какое же это объеденье нижнюю
губу)
Но лучше всех,конечно,леденцы
Ведь так удобно брать их на прогулку (выполняется
упражнение«орешек»-толкаем язык
изнутри) ом щеку
Друзей всех разом можно угостить.
Конечно не намажешь их на булку («маляр»-обводим
языком верхнее небо,зубы)

Зато за щеку можно положить («орешек»)
А если он на палочке,то даже облизать («лаканье»-
движениеязыка снизу-вверх)
Ах,как же хороши эти леденцы!

№9«Водичка»

Булькает водичка
Нечего бояться
Это наша внучка (Цокаем языком)
Любит умыться
Чтоб белели зубки (Проводим языком по зубам)
Чтоб смеялся ротик («улыбка»)
Чтоб алели щечки (Надуваем щеки)
Не болел животик!

Пальчиковые игры

№10«Уточки»

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередно пальцы одной руки опускаются на стол)

Раз, два, три, четыре, пять

(те же действия с другой рукой)

Уточки идут гулять

(пальцы сложены холмиком, совершают волнообразные движения)

А на встречу им цыплята

(пальцы сложены щепоткой)

Вышли зерен поклевать

(показывают, как клюют зерно на одной ладошке и на другой)

Приглашают на обед

(ладошками зовут утят)

А утята им в ответ -нет

(движение кистью в стороны)

Мы по речке поплывем

(волнообразные движения кистями рук)

Сладкой ряски мы найдем

№11«Хоровод»

Как у наших у ворот

(локти на столе, одна кисть лежит на друг

Мыши водят хоровод

(на столе руки образуют круг)

И цыплята пляшут

(пальцы растопырены и совершают похлопывающие движения о стол)

Крылышками машут

(пальцы сомкнуты вместе, кроме большого, и совершают кивающие движения)

А утята пляшут

(руки на столе, опираются на локти, пальцы сложены щепоткой)

Хвостиками машут

(ладошки согнуты, совершают движения вправо-влево)

Прилетели птички -веселые синички

(руки на столе опираются на локти, большой и

указательный пальцы сложены вместе, а остальными

пальчиками машут)

№12«Воздушный шарик»

Соедините кончики пальцев рук так, чтобы получился

«шарик». Пальцы должны быть слегка согнуты.

Круглый и воздушный

Ветерку послушный

№13«Ключик»

Указательный палец левой руки изображает ключик. Его

надо вставить в «замочек» (кулак правой руки).Сделайте

несколько поворотов «ключа»-заведите «машину»

Ключик в руку мы возьмем

И моторчик заведем:

«Чик-чик-чик»

№14«Моторчик»

Все пальцы, кроме больших,сцепите в замок и вращайте

свободными пальцами относительно друг друга

Я моторчик заводжу-

И жу-жжу, жу-жжу, жу-жжу!:

№15«Карандаш»

Во время чтения загадки указательный палец «рисует» на столе

Пишет он, когда диктуют,

Он и чертит и рисует

А сегодня вечером

Он раскрасит мне альбом

№16«Сапожки»

Два пальца -указательный и средний-«шагают» по столу
.Остальные пальцы сожмите в кулак.

Если дождик, мы не тужим-

Бойко шлепаем по лужам,

Будет солнышко сиять -нам под вешалкой стоять

№17«Дождик»

Приходил-стучал по крыше,

Уходил -никто не слышал

Расслабьте кисти рук и ударяйте кончиками пальцев по столу, изображая падающие на землю капли дождя. Темп может меняться: сначала идет сильный дождь(быстрые

движения),потом дождь слабеет (движения замедляются).

№18«Улитка»

Тук-тук, улитка (левую руку сожмите в кулак и положите на стол, изображая улитку,

Правой рукой, так же сжатой в кулак, стучите по левой)

Высуну рога (из левого кулачка высовываются, слегка шевелясь, указательный и

средний-«рога»),

Дам тебе я хлеба (Протяните вперед ладони обеих рук)

И кринку молока

Психогимнастика

3-4 ГОДА

1. Разминка.

Дует, дует ветер, дует – задувает (*дети делают плавные движения руками вверх-вниз*),

Желтые листочки с дерева срывает (*кружатся на месте*).

И летят листочки, кружат по дорожке (*кружатся вокруг воображаемых деревьев*),

Падают листочки прямо нам под ножки (*медленно приседают*).

2. Тише!

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

4-5 ЛЕТ

1. Иголка и нитка (для детей 4 — 5 лет)

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иголка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».

2. Шалтай-болтай

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

3. Будь внимателен!

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции.

Оборудование: магнитофонная или грамзапись. Прокофьева «Марш».

Описание. Каждый ребенок должен выполнять движения, соответственно командам взрослого: зайчики – прыгать; лошадки – ударять копытом об пол; раки – пятиться; птицы – бегать, раскинув руки; аист – стоять на одной ноге.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. В этой игре нужно быть внимательным. Встаньте по кругу друг за другом. Слушайте внимательно мои слова – команды. Когда я скажу «зайчики», все должны прыгать по кругу, как зайчики. Когда я скажу «лошадки», все должны показать, как лошадки ударяют копытом. Когда я скажу «раки», все должны показать, как раки пятятся назад. Когда я скажу «птицы», играющие должны превратиться в птиц и бегать по кругу, раскинув руки в стороны, как крылья. Когда я скажу «аист» – все мигом должны превратиться в аистов и стоять на одной ноге. Ну а когда я скажу «дети» – все должны стать детьми. Начинаем играть».

5-6 ЛЕТ

1. Четыре стихии

Цель: развитие внимания, координации слухового и двигательного анализаторов.

Описание. Играющие сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: земля – руки вниз, вода – вытянуть руки вперед, воздух – поднять руки вверх, огонь – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Инструкция: «Для этой игры необходимо сесть по кругу и внимательно послушать. Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных локтевых суставах. Кто ошибается — считается проигравшим» .

2. Будь внимателен!

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции.

Оборудование: магнитофонная или грамзапись. Прокофьева «Марш».

Описание. Каждый ребенок должен выполнять движения, соответственно командам взрослого: зайчики – прыгать; лошадки – ударять копытом об пол; раки – пятиться; птицы – бегать, раскинув руки; аист – стоять на одной ноге.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. В этой игре нужно быть внимательным. Встаньте по кругу друг за другом. Слушайте внимательно мои слова – команды. Когда я скажу «зайчики», все должны прыгать по кругу, как зайчики. Когда я скажу «лошадки», все должны показать, как лошадки ударяют копытом. Когда я скажу «раки», все должны показать, как раки пятятся назад. Когда я скажу «птицы», играющие должны превратиться в птиц и бегать по кругу, раскинув руки в стороны, как крылья. Когда я скажу «аист» – все мигом должны превратиться в аистов и стоять на одной ноге. Ну а когда я скажу «дети» – все должны стать детьми. Начинаем играть».

3. Слушай хлопки!

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

4. Запомни движения

Цель игры. Та же.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

5. Запретный номер

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Игра начинается, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши 5 раз. Шестой говорит: «Шесть» и т. д.

6. Пылесос и пылинки

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 ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

7. Вова-растеряшка

Ведущий читает стихотворение Л. Барбас «Про Вову-растеряшку», делая паузы после каждого вопроса.

Вова-растеряшка,

Где твоя рубашка?

Может, серые коты

Унесли ее в кусты?

Может, заяц приходил?

Может, ежик утащил?

Ребенок, исполняющий роль Вовы-растеряшки, во время этих пауз всем своим видом как бы говорит: «Я не знаю» (этиод «Я не знаю»).

Может, плюшевый медведь

Захотел ее надеть?

Стал рубашку примерять —

Взял и сунул под кровать.

Вова-растеряшка,

Вот твоя рубашка

8. Два друга

Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение Т. Волгиной «Два друга», дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли.

Пришли два юных друга

На речку загорать.

Один решил купаться —

Стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке

И смотрит на волну.

И плавать опасается:

«А вдруг я утону?!».

Пошли зимой два друга

Кататься на коньках.

Один стрелою мчится —

Румянец на щеках!

9. В магазине зеркал

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

10. Упр. "Волшебный мешочек".

Ход: Воспитатель спрашивает у детей, что для них самое страшное (в другой раз плохое, злое). Затем предлагает ребенку сложить в волшебный мешок все самое страшное. Затем этот мешок со всем, что в нем есть, выбрасывается. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешок свои отрицательные эмоции.

Другой стоит растерянный

У друга на виду.

«Тут место очень скользкое,

А вдруг я упаду?!».

Гроза дружков застала

Однажды на лугу.

Один пробежку сделал —

Согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком,

И вот дела плохи:

Лежит под одеялами-

«Кха-кха!..

Аппчхи!!».

Ведущий снова читает стихотворение, а дети готовят соответствующую пантомиму

11. Зеваки (для детей 6 — 7 лет)

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз. «Марш».

РЕЛАКСАЦИЯ

Сели на пол, нашли свое сердце, прижали обе руки к сердцу. Прислушайтесь, как оно стучит. Представьте, что у вас в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка, яркий и теплый свет его разливается по телу. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Я предлагаю послать тепло сердца, всем людям на планете. (Руки вынести вперед, кисти рук ладонями кверху)

Релаксация «Волшебный сон»

(проводится под спокойную музыку МЕЛОДИЯ СЛЕЗ – Бетховен)

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза).
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза).
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются
(2 раза).
Дышится легко....ровно... глубоко... (пауза)
Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Кудзагова Мая Мухтаровна

Действителен с 17.04.2021 по 17.04.2022