

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Аллиинский детский сад «Хараасгай»

671631, Республика Бурятия, Курумканский район, у.Алла, ул. Ленина, 50 тел. 830149 93-2-83
maximova.oyuna@yandex.ru, интернет сайт <http://bur-allin.tvoyasadik.ru>

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Аллиинский детский сад «Хараасгай»
О.Д.Максимова
Приказ № 27 от 03 сентября 2021 г



Согласовано:
с Управляющим советом
Э.А.Балданова
от 03 сентября 2021 г.

МЕТОДИКИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Раздел Физическое воспитание.

1.1 Тренирующие общеразвивающие занятия в зале или на улице (проводит воспитатель).

1.2 Ежедневная утренняя гимнастика (проводит воспитатель)

Гимнастика проводится ежедневно в течение 5-6 минут.

Состав упражнений – на усмотрение воспитателя. Рекомендуется использовать упражнения из комплексов Общеразвивающая гимнастика или Адаптационная гимнастика

1.3 Общеразвивающая гимнастика (проводит воспитатель).

- 1) ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка;
- 2) ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе;
- 3) ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди ("как цапля");
- 4) ходьба на четвереньках "как большие медведи", делая большие шаги на всей стопе и "как маленькие", делая частые шаги на всей стопе;
- 5) прыжки "как лягушки" на четвереньках, прыгая высоко обхватив руками суставы изнутри;
- 6) ходьба "как гуси" в полуприседе, руки на коленях, шея вытянута вперед, пружинящим шагом;
- 7) ходьба на четвереньках, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение вперед руками;
- 8) ходьба "буквой Т" – поочередно меняя положение стоп, горизонтально и вертикально;
- 9) ползание по-пластунски;
- 10) боковой галоп со сменой направления;
- 11) бег с махами рук "как петрушки";
- 12) поднимание на носках с последующим перекатом на пятки;
- 13) сидеть с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо;
- 14) ИП: то же – упражнение "ножницы";
- 15) ИП: стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются. Наклон вперед, при котором руки делают движения, имитирующие мытье полов (вокруг оси);

- 1) "достань конфету" – наклон вперед стоя на одной ноге в положении "ласточка", доставая рукой конфету (не сгибая колен, тянемся к "конфете");

- 2) "медведь топает" – ИП: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально. Переступить руками, не сдвигаясь с места ноги (по кругу) до левой стопы, затем вправо до правой стопы, вернуться в ИП. Чтобы дети не задерживали дыхание можно во время выполнения упражнения "рычать, как медведи";
- 3) сидя на полу, скрестив ноги (по-турецки), наклониться вперед, вытягивая руки вперед или держа руки на поясе, стараясь достать плечом пол;
- 4) сидя на полу, скрестив ноги, попеременно делать массаж пальцев ступни и всей ступни;
- 5) лечь на спину, руки вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно;
- 6) "рыбка" – лежа на животе, вытянув вперед руки, приподнять прямые руки и прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице. Задержаться, посмотреть через левое плечо – увидеть правую пятку, затем через правое плечо – левую пятку. Опуститься в ИП;
- 7) кувырки на матах – сгруппироваться (колени и голову к груди), кувырок с места и с разбега.

1.4. Адаптационная гимнастика (АГ) (проводит воспитатель).

Восстанавливает естественную биомеханику движения ребенка, обеспечивает правильное функционирование организма, как единой равновесной системы, восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др. Способствует нормализации обмена веществ и повышению жизненного тонуса. В основе АГ лежат разработанные Г.А. Лебедевым системы "Посох" и "Акваформинг". До начала гимнастики необходимо обязательно сначала вымыть руки, затем умыться лицом. Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, которое создает радостное уравновешенное настроение детей и помогает отслеживать длительность выполнения отдельных упражнений.

1) Потягивание "ПРОСНУЛИСЬ".

ИП: Стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. **ВЫДОХ** – скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держим края майки). **ВДОХ** – медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову), и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках, **ВЫДОХ** – потягиваясь в стороны медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

Продолжительность выполнения: 25 секунд.

2) Потягивание "РУКА – НОГА"

ИП: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

А). **ВДОХ** – переносим тяжесть тела и слегка приседаем на правую ногу, а правой рукой тянемся вверх вправо – **ВЫДОХ** – потягиваясь от левой пятки к правой кости (на выдохе). Переносим центр тяжести тела и слегка приседаем на левую ногу, дотягиваясь от правой пятки к левой кисти на выдохе. Голова поворачивается в сторону поднятой руки. Повторить упражнение по 2 раза.

Б). **ВДОХ** – вытягиваем руки в одну линию (как будто через руки проходит негибкий стержень), кисти разгибаем в лучезапятном суставе пальцами вверх – **ВДОХ** – вращаем руки в плечевых суставах и совершаем поворот тела, касаясь опускаемой рукой одновременно выпрямляемой в колене одноименной ноги – **ВЫДОХ**. Глазами следим за пальцами руки. Когда рука проходит внизу у колена – выдыхаем. Сделать 4 круга правой и 4 круга левой рукой. Повторить 1 раз упражнение А.

Продолжительность выполнения: 50 секунд.

3) "БАБОЧКА"

ИП (см. упр.2). Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата у полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты как крылья бабочки, грудь вперед "колесом" – ВДОХ. Не разворачиваясь приседаем на левую ногу – спину сгибаем "кошечкой" – руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины, сложены тыльными сторонами (мизинцами к грудине) – ВЫДОХ. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза. Затем возвращаемся в ИП. Так же выполняется влево (4 раза).

Продолжительность выполнения: 56 секунд.

4) БЕГ НА МЕСТЕ.

Упражнение выполнять на месте – на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос. Продолжительность выполнения – 1 минута 45 секунд.

5) "ОГЛЯНИСЬ".

ИП (см. упр. 2). ВДОХ, руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулаки, как будто горизонтально (сверху) держим палку на уровне диафрагмы. Резкий поворот туловища выше пояса, оглядываемся назад (максимально). ВЫДОХ – возвращаемся в ИП. ВДОХ. Затем в другую сторону. Тазовый пояс фиксируется (не поворачивать!).

Продолжительность выполнения – 23 секунды.

6) "УТОЧКА".

ИП (см. упр. 2). Руки в стороны, горизонтально на уровне плеч, согнуть в локтях, предплечья и кисти опустить вниз. Быстрые незначительные вращательные движения верхней части туловища, голова на месте, приводим в движение висящие на локтях расслабленные предплечья и кисти (ладонями назад) – как утка машет крыльями. Одновременно двигаемся в тазовом поясе навстречу кистям (утка машет хвостиком).

Продолжительность выполнения: 14 секунд.

7) «ПЛЯСОВАЯ».

ИП (см. упр. 2) Руки согнуть в локтевых суставах вперед параллельно полу ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается вовнутрь хлопка по левой ладони внутренней лодыжкой, опускаем ногу. Вновь правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается наружу до хлопка по правой ладони наружной лодыжкой, опускаем ногу. Повторить движение внутрь и наружу по 10 раз. Затем меняем ногу.

Продолжительность выполнения – 25 секунд.

8) «САПОГ»

ИП (см. упр. 2). Правая нога «в сапоге и завязла в болоте», ее медленно вытягиваем, сгибая колено, вверх и затем резко выпрямляем ее в коленном суставе, стопа вверх до уровня плеч («скидываем сапог с ноги высоко вверх»), - ВЫДОХ. ИП – ВДОХ.левой ногой то же движение.

Продолжительность выполнения – 37 секунд.

9) «ВЕРЕВОЧКА».

ИП (см, упр. 2). Руки прямые вытянуть вперед параллельно полу (не сгибаем в локтях), правое плечо вперед (синхронные помогающие движения в тазовом поясе). Поочередно одна рука становится длиннее другой. Затем постепенно переводим руки вертикально вверх, движение продолжаем. Глазами следим за движением кистей. ВДОХ – короткий, ВЫДОХ – длинный.

Продолжительность выполнения – 28 секунд.

10) «УШИ»

ИП (см. упр. 2) Выполнить массаж ушных раковин: снаружи – движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри – указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины. Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их вращая вперед, затем назад. Массаж – «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движениями вверх-вниз. Затем растереть уши всей ладонью – «ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед-назад.

Продолжительность выполнения – 26 секунд.

11) МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ.

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу, на тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти.

Продолжительность выполнения – 45 секунд.

12) ПОТЯГИВАНИЕ («ПРОСЫПАЮСЬ»).

См. упр. 1. Упражнение выполнить 3 раза.

Продолжительность выполнения – 25 секунд.

13) «КОРАБЛИК»

ИП (см. упр. 2): руки произвольно.

А. Свободным движением вперед прямая нога «всплывает на поверхность озера» – ВДОХ. Движением «по поверхности воды» в бок и назад перевести прямую ногу а положение «ласточка», прогнуть спину, потянуться пяткой назад – ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Б. Свободным движением поднять прямую ногу назад в положение «ласточка» – ВДОХ. Движением «по поверхности воды» в бок и назад перевести прямую ногу вперед – ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП.

Движение выполнить 10 раз.

Упражнения А и Б повторить с другой ногой.

Продолжительность выполнения – 2 минуты 30 секунд.

14) «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТOK»>

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, носки внутрь, колени полусогнуты, спина прямая, руки прямые вытянуты вперед (ладонями вниз). Движением в лучезапястном суставе максимально поднять (разогнуть) кисти пальцами вверх – ВДОХ, энергичный, со звуком. Опустить кисти в ИП строго горизонтально – ВЫДОХ резкий.

Продолжительность выполнения – 13 секунд.

15) ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ.

ИП (см. упр. 8): руки прямые, вытянуты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх, большой палец прижат к ладони. Вытягивающим, распрямляющим движением локтевых суставов кончиками пальцев стараться дотянуться до «вертикальных стен» с обеих сторон – ВДОХ. Расслабить руки в локтевых суставах – ВЫДОХ.

Продолжительность выполнения – 55 секунд.

16) «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ».

ИП (см. упр. 8): руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных суставах ладонями вниз – «ладони опираются на мячи, погружаемые в воду». Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз – «погрузить мяч в воду» – ВЫДОХ. С движением мяча, «всплывающего на поверхность», вернуться в ИП – ВДОХ.

Продолжительность выполнения – 12 секунд.

17) «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ»

ИП (см. упр. 8): руки над головой образуют полукруг, кисти повернуты ладонями вверх. Только движением плеч, не меняя положения рук, поднять плечи вверх – «толкаем мяч» – ВЫДОХ. Опустить плечи вниз – ВДОХ.

Продолжительность выполнения – 14 секунд.

18) «ГИБКАЯ СПИНКА»

ИП: стоя, руки свободно вдоль туловища. Согнуть левую ногу в колене, прямую правую ногу отвести назад. Туловище наклонять вперед, руки вдоль туловища – ВЫДОХ. Поднять руки вперед до линии, продолжающей линию правой ноги, отведенной назад – ВДОХ. Правую ногу подтянуть вперед, руки опустить вдоль туловища (как будто умываясь сверху вниз). Обе ноги выпрямлены, правая нога немного сзади. Тяжесть тела перенести на правую ногу – часть ВЫДОХА. Слегка прогнуть спину назад (только в межлопаточной области, голову не запрокидывать) – конец ВЫДОХА. Упражнение выполнять с правой ноги.

Повторить для каждой ноги 3 раза.

Продолжительность выполнения – 40 секунд.

19) ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ.

ИП (см. упр. 2): руки свободно вдоль туловища. Втянуть живот, через нос выпустить воздух – ВЫДОХ. Дыхание не задерживать. Надуть живот, как «футбольный мяч», - ВДОХ носом и потянуться макушкой вверх.

ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ. Начинать упражнение необходимо с 3-4 дыханий, каждую неделю добавляя 1-2 ВЫДОХА-ВДОХА. Минимальное количество дыханий в одном упражнении для детей – 9 раз.

Продолжительность выполнения – 1 минута 40 секунд.

20) МАССАЖ КОСТОЧКИ (ТОЧКА ХЭ-ГУ).

ИП (см. упр. 1). Зона массажа располагается на тыльной стороне кисти в середине лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца. Кончиками пальцев одной руки массировать зону до ощущения разливающегося тепла.

Продолжительность массажа каждой руки – 25 секунд.

21) ПОТЯГИВАНИЕ («ПРОСЫПАЮСЬ»).

См. упр. 1 Упражнение выполнить 3 раза.

1.5. Ортопедический комплекс для коррекции осанки (проводит воспитатель)

- 1) Встали у стены прижав пятки, икроножные мышцы, ягодицы, межлопаточную область, затылок. Плечи опустить (при обучении нужно помочь ребенку – прижать межлопаточную область у стене: для этого двумя руками мягко нажать на нижнюю часть грудины ребенка по направлению вверх).
- 2) Стопы «укоренить».
- 3) Ребенок тянется макушкой вверх, совершая мелкие колебания, крепко «укореняясь» стопами – 20 секунд.

- 4) Стойка: для девочек – в позе «балерины», для мальчиков – в позе всадника, 20 секунд.
- 5) Ноги шире плеч, отступить пятками от стенок и сделать 3 приседания (неглубоких, до 90 градусов) в коленях, распластав поясницу и весь позвоночник по стене.

1.6 Глазной гимнастический комплекс (проводит воспитатель).

Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.

- 1) Наложить ладони на закрытые глаза не касаясь их. Согревание глаз центром ладони 30 секунд.
- 2) Под закрытыми веками рисуем глазами круги – влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
- 3) Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
- 4) ИП – вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за этим ногтем – рука перемещается вправо в сторону, затем – влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.
- 5) ИП см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

Противопоказания: отсутствуют.

МЕТОДИКИ

Раздел Закаливание

1.1 Воздушные ванны (осуществляется воспитателем совместно с обслуживающим персоналом).

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Дети принимают воздушную ванну при каждой смене нательного белья и во время проведения массажа, водной дорожки и гимнастики. Продолжительность воздушной ванны не нормируется и совпадает по времени с продолжительностью вышеуказанных мероприятий.

1.2. Обширное умывание.

Приемы обширного умывания довольно просты. Ребенок поочередно движением от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки. Затем, набрав в пригоршни воды, обмывает шейку от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке и, наконец, мокрыми ладонками растирает верхнюю часть груди. Вода сразу должна быть прохладной (18—22°).

Обучение обширному умыванию проводится в несколько этапов:

На первом этапе ребенка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в нее воду и обмывает левую руку от кисти к локтю, произнося при этом слово «раз». То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам.

Через неделю ребенок обмывает руки уже два раза. При этом он должен считать: «раз, два». Это будет уже по 2 секунды для каждой руки. Еще через неделю руки обмываются трижды, и вся процедура увеличивается до 6 секунд. Затем до 8 и,

наконец, до 10—15 секунд. Соответственно ребенок вслух считает до трех, четырех, пяти...

На втором этапе малыша учат обмывать шейку. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплескивает ее на шейку, делая движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди. При этом считает: «раз». Затем умывает лицо. Через месяц он выполняет этот прием до 5 раз и время воздействия воды на тело увеличивается до 25—30 секунд.

На третьем этапе детей учат приемам растирания сухим полотенцем. Сначала ребенок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

На четвертом этапе обучения детей учат мокрой ладошкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребенок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени — шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладошкой (несколько раз подставляя ее под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута.

Процедура обучения приемам обширного умывания занимает в среднем 3 месяца на каждом этапе.

МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Раздел Повышение неспецифической резистентности организма.

1.1. Самомассаж кистей рук (проводит воспитатель)

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу, на тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец, как бы очищая его. Вновь «моем» кисти. Выполняется в перерывах между учебными занятиями. Продолжительность выполнения – не менее 45 секунд.

1.2. Самомассаж ушных раковин (проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию)

Снаружи – движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри – указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины. Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их вращая вперед, затем назад. Массаж – «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движением вверх-вниз. Затем растереть уши всей ладонью-«ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед-назад.

Выполняется в перерывах между учебными занятиями.

Продолжительность – не менее 30 секунд.

1.3. Точечный массаж.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие..

Основные условия проведения самомассажа для детей:

- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;
- движения должны быть плавными, массирующими;
- двигаться необходимо в направлении от периферии к центру, то есть от кистей рук к плечу;
- начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки, ответственные за состояние тех или иных органов или систем организма. Длится он всего 2—3 минуты и хорошо воспринимается ребенком. Основные точки находятся на ладонях и стопах человека, плечах и лопатках, голених и коленях.

1.4. Дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Ученые утверждают, что стопы являются своеобразной проекцией всех наших органов. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшится.

Дорожка здоровья организована, в группе детского сада. Практикуется выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна.

МЕТОДИКИ

Раздел Нормализация психологического микроклимата.

1.1 Музыкотерапия (проводит воспитатель)

Сеансы должны быть ежедневными в течение 40 минут (или 2 раза в день по 20 минут). Очень важно: правильный настрой и удобная поза (поза открытости детей). Рекомендуется проведение повторных курсов музыкотерапии. Примерная структура курса изложена ниже.

Тема №1. Профилактика утомляемости.

Григ «Утро».

Чайковский «Времена года».

Мусоргский «Картинки с выставки».

Тема №2. Снятие раздражения.

Чайковский «1-й концерт для фортепиано с оркестром».

Бетховен «Лунная соната».

Бах «Кантата №2».

Тема №3. Снятие тревожности.

Шопен «Вальсы, прелюдии, мазурки».

Штраус «Вальсы».

Чайковский «Вальс цветов».

Рубинштейн «Мелодия».

Огинский «Полонез».

Тема №4. Повышение пищеварительной активности.

Бетховен «Соната №7».

Чайковский «Вальс цветов».

Тема №5. Физическая активность (подъем детей после тихого часа).

Равель «Болеро».

Хачатурян «Танец с саблями».

«Утро в лесу» (звуки природы).

Тема №6. Успокаивающая музыка.

Григ «Пер Гюнт» (увертюра).

Глюк «Мелодия».

Моцарт «Ночная серенада».

Бетховен «Пасторальная симфония».

Брамс «Колыбельная».

Шуберт «Аве Мария».

Дебюсси «Свет луны».

Вивальди «Скрипичные концерты».

Тема №7. Релаксация, саморегуляция.

«Звуки природы», «Дождь в соснах», «Звуки леса», «Океан», «Ростовские звоны», «Церковный хор».

Тема №8. Творческий импульс, развитие интеллекта.

Произведения Моцарта.

Место проведения мелотерапевтической программы в режимном процессе:

- Свободная деятельность детей;
- Как элемент занятия (изодеятельность, развитие речи и ознакомление с окружающим , экологические программы);
- Между занятиями;
- Тихий час (программа «Баиньки» Е. Лисиной);
- Во время приема пищи.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Аллиинский детский сад «Хараасгай»

671631, Республика Бурятия, Курумканский район, у.Алла, ул. Ленина, 50 тел. 830149 93-2-83
maximova.oyuna@yandex.ru, интернет сайт <http://bur-allin.tvoyasadik.ru>

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Аллиинский детский сад «Хараасгай»

О.Д.Максимова

Приказ № 27 от 03 сентября 2021 г



Согласовано:

с Управляющим советом

Э.А.Балданова

от 03 сентября 2021 г.

**МЕТОДИКИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Раздел Физическое воспитание.**

1.1 Тренирующие общеразвивающие занятия в зале или на улице (проводит воспитатель).

1.2 Ежедневная утренняя гимнастика (проводит воспитатель)

Гимнастика проводится ежедневно в течение 5-6 минут.

Состав упражнений – на усмотрение воспитателя. Рекомендуется использовать упражнения из комплексов Общеразвивающая гимнастика или Адаптационная гимнастика

1.3 Общеразвивающая гимнастика (проводит воспитатель).

- 1) ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка;
- 2) ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе;
- 3) ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди ("как цапля");
- 4) ходьба на четвереньках "как большие медведи", делая большие шаги на всей стопе и "как маленькие", делая частые шаги на всей стопе;
- 5) прыжки "как лягушки" на четвереньках, прыгая высоко обхватив руками суставы изнутри;
- 6) ходьба "как гуси" в полуприседе, руки на коленях, шея вытянута вперед, пружинящим шагом;
- 7) ходьба на четвереньках, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение вперед руками;
- 8) ходьба "буквой Т" – поочередно меняя положение стоп, горизонтально и вертикально;
- 9) ползание по-пластунски;
- 10) боковой галоп со сменой направления;
- 11) бег с махами рук "как петрушки";
- 12) поднимание на носках с последующим перекатом на пятки;
- 13) сидеть с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо;
- 14) ИП: то же – упражнение "ножницы";
- 15) ИП: стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются. Наклон вперед, при котором руки делают движения, имитирующие мытье полов (вокруг оси);