**Система роботи з психофізичного розвитку дитини**

**ББК 74.102**

**С72**

**Рецензенти:**

Н. В. Шахірєва - завідувач кафедри педагогіки та психології Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Т. І. Вареник - методист відділу дошкільної та початкової освіти Миколаїв­ського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Система роботи з психофізичного розвитку дитини /Авт.-упор, В. В. Єфремова. - Тернопіль: Мандрівець, 2006. - 160с,

ISBN 966-634-205-7

Посібник містить методичні рекомендації, що розкривають зміст, форми та сутність планування роботи з психофізичного розвитку дітей у дошкільному навчальному закладі.

У посібнику вихователь знайде цікавий практичний матеріал, що допоможе в організації та проведенні таких форм роботи, як загартувальні та оздоровчі заходи, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, гімнастика пробудження, дихальна гімнастика, психогімнастика, динамічні вправи, коригувальні вправи, фітотерапія та аромотерапія.

Для вихователів дошкільних навчальних закладів, учителів та батьків.

ББК 74.102

***ISBN 966-634-205-7*** © Авт.-упор. В. Єфремова, 2006

Всі права застережені ©Видавництво "Мандрівець", 2006

All rights reserved

Видрукувано в Україні

**Зміст**

Заради здоров'я дитини

**Система роботи дошкільного навчального закладу**

**зі зміцнення психофізичного здоров'я**

*Орієнтовні напрямки роботи дошкільного навчального закладу*

*зі сприяння здоров'ю дитини*

Психофізіологічний блок

Навчально-виховний блок

Особливості організації навчально-виховної роботи

Орієнтовна система навчально-виховних заходів у режимі дня дошкільного навчального закладу

Фізкультурно-оздоровчий блок

Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи

Орієнтовна система фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня

Профілактично-лікувальний блок

Комплекс лікувально-профілактичних заходів з оздоровлення дітей

Особливості організації загартувальних заходів за допомогою природних чинників

Орієнтовна система загартувальних заходів у режимі дня за допомогою природних чинників

Орієнтовний графік проведення комплексу загартувальних заходів у дошкільному навчальному закладі

Орієнтовний графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня

Оздоровчі заходи

**Практичний аспект проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі**

*Фізкультхвилинки та фізкультпаузи*

Комплекси вправ для фізкультхвилинок

*Оздоровчі заходи*

Кольоротерапія

Точковий масаж біологічно активних зон організму

за методикою А. Уманської

Масаж вушних раковин

Стимулювальна гімнастика для очей

Вправи для розвитку руки і пальців

Пальчикові вправи

Забавлянки

Методика пальчикових вправ, розроблена японськими вченими

Лікувальна гімнастика для пальців

Пальчикові ігри

Казки-вистави

Ігри

Гімнастика пробудження

Оздоровчий комплекс після денного сну

Гімнастика пробудження в приміщенні

Гімнастика пробудження на вулиці

Дихальна гімнастика

Психогімнастика

Орієнтовні розробки занять з психогімнастики

Психомоторна розминка

Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики

Орієнтовні розробки занять з елементами психогімнастики

Динамічні вправи

Комплекси коригувальних вправ

Вправи на корекцію постави

Вправи на виправлення сколіозу

Вправи для дітей з сутулою спиною

Вправи для дітей з кругло зігнутою спиною

Вправи для корекції плоскостопості

Ігри та вправи для формування правильної постави

Вправи для попередження плоскостопості

Фітотерапія

Аромотерапія

**ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у нашій державі с людина, її життя і здоров'я.

У Законі України "Про дошкільну освіту" окреслені обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психічного та фізичного розвитку.

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти (Указ Президента України №374 від 17. 04. 2002 p.), є пропаганда та стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя. Близько 10 державних програм спрямовані на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді.

Концепція екологічної освіти України нині набуває чинності державного документа. Його пріоритетним напрямком є забезпечення гармонійного розвитку людини, необхідність з наймолодшого віку формувати в неї свідоме ставлення до власного здоров'яка навко­лишнього середовища.

Виконуючи рішення державних документів, колектив ДНЗ має працювати над удосконаленням шляхів організації педагогічного процесу, визначенням ефективних методів та прийомів роботи з дітьми та батьками, ставлячи перед собою такі цілі:

- вивчення досягнень науки та передового педагогічного досвіду;

- апробація нових наукових розробок, варіативних програм, впровадження їх у практику роботи;

- розроблення та втілення нових організаційно-педагогічних нетрадиційних форм, методів виховання та навчання дошкільників (з урахуванням побажань батьків);

- організація раціонального предметного середовища для різних форм, видів рухової активності, створення сприятливих умов для позитивних емоційних та морально-вольових проявів дітей;

- залучення батьків до активної участі в навчально-оздоровчій роботі;

- розвиток психофізичного потенціалу дитини, підвищення її емоційного тонусу;

- розвиток кожної дитини за індивідуальною програмою оздоровлення організму;

- виховання інтересу до активної рухової діяльності;

- формування системи валеологічних знань, основ екологічної освіти.

Фізично здорова дитина - це здорова психіка, здорова духовність і достатній обсяг набутих із досвідом знань.

Оздоровче спрямування освітнього процесу та лікувально-профілактичні заходи складають зміст роботи ДНЗ.

**СИСТЕМА РОБОТИ**

**ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

**Орієнтовні напрямки роботи**

• екологізація приміщень та території дитячих закладів; удосконалення матеріально-спортивної бази;

• підготовка кадрів;

• забезпечення сприятливих психологічних умов, здійснення спеціальних заходів; пропаганда здорового способу життя;

• об'єднання зусиль сім'ї та ДНЗ для виховання здорової дитини.

**Орієнтовні напрямки зміцнення здоров'я дітей**

• оздоровче спрямування освітнього процесу;

• лікувально-профілактична робота:

• сприятливі психологічні умови; психокорекція;

• повноцінне раціональне харчування;

• додержання гігієнічних норм і правил;

• фізіологічно доцільний режим дня;

• систематичне загартування;

• валеологічна освіта дошкільників.

**Матеріально-технічне забезпечення дитячих закладів**

• басейн;

• сауна;

• спортивна зала;

• спортивний майданчик;

• хореографічна зала;

• кабінет масажу;

• фізіотерапевтичний кабінет;

• маніпуляційний кабінет;

• естетично оформлені групові кімнати з урахуванням впливу кольоротерапії.

**Кадрове забезпечення**

• завідувач;

• методисти;

• вихователі.

Спеціалісти. З них:

• інструктори з фізкультури (керівники спортивних секцій)

• хореограф;

• медична сестра;

• лікар;

• психолог.

**Методичне забезпечення роботи**

Стратегічні питання, пов'язані з охороною та збереженням здоров'я, повинні розглядатися з різних позицій на педагогічних радах, загальних зборах трудового колективу та батьківських конференціях.

**Орієнтовна тематика педагогічних рад**

• Збереження та зміцнення психофізичного здоров'я дітей.

• Оздоровлення дитячого організму шляхом активного пошуку нових форм та методів роботи.

• Розвиток у дітей вміння цінувати своє здоров'я і життя в усіх його аспектах (психічному, фізичному, духовному, соціальному).

**Орієнтовна тематика проблемних семінарів**

Виховуємо щасливу дитину.

Динамічна група "Валеологічна освіта дітям".

Динамічна група "Школа екстремальних ситуацій".

**Консультації**

• "Як навчити дітей дбайливо ставитися до власного здоров'я" (аукціон знань).

• "Індивідуальний підхід до навчання рухів через розвиток психомоторики".

• "Розвиток мотивації щодо занять фізичною культурою у старших дошкіль­ників".

**Відкриті перегляди**

• *"Щоб дбати - треба знати" (валеологічне виховання).*

• "Фізкультурні цікавинки" (використання авторських методик з фізичного виховання).

• "Школа екстремальних ситуацій" (заняття з ОБЖД).

**Опрацювання програм і авторських методик**

1. Вільчковський Е.С. "Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку", 1998 p.; Вільчковський Е.С. "Здоровий малюк: програма з фізичної культури для дітей від народження до трьох років для батьків та вихователів дошкільного закладу", 1997 р.; Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. "Будьте здорові, діти!" (валеологічне виховання).

2. Науково-популярна література, періодичні видання про здоровий спосіб життя.

3. Самоосвіта педагогів з цієї теми\*

**Спільна фізкультурно-оздоровча праця дитячих закладів і сім'ї**

• Щоденна взаємодія - обмін інформацією між батьками та педагогами про фізичний розвиток дитини.

• Участь батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах дошкільного на­вчального закладу,

• Оформлення фотовиставок, тематичних стендів, інформаційних листків, пересувних тем, анкетування.

• Проведення батьківських конференцій "Спільна праця ДНЗ та сім'ї у фізичному вихованні дітей"; зустріч з лікарями, психологом.

• Консультації на батьківських зборах.

• Робота клубу взаємодопомоги; школа молодих батьків; дитячі заклади для батьків; видача педагогічної та психологічної літератури для читання у вихідні дні.

**Орієнтовні напрямки роботи ДНЗ зі сприяння здоров’ю дитини**

Методичне забезпечення

Наказ

Розпорядження

Планування

Адміністрація

Батьки

Працівники

Отримують допомогу через заходи ДНЗ

Діти отримують

Здійснюють заходи через

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **навчання** | **виховання** | **лікування** | **профілактика** | **корекція** | **Психофізична діагностика** |  | **знання** | **вміння** | **навички** | **Ставлення до здоров’я** | **Відношення до навколишнього середовища** | **Стан здоров’я** |  | **групові** | **колективні** | **індивідуальні** | **Навчально-виховні** |

**Психофізіологічний блок**

Психофізіологічний блок І

**м**

Обстеження фізичного розвитку

Психофізіологічна діагностика

Оцінка стану здоров’я

Оцінка рухової підготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Розвиток психічних процесів | | | | | | Емоційна сфера | | Пізнавальна сфера | | Індивідуальні особливості | | | | Міжособистісні відносини |  | Антропометрія | | | Соматоскопія | Стан фізіологічної системи | | | | Медичний огляд |  | Рухові якості | | | | | Рухова підготовка | | | | Рухова активність | | |
| пам'ять | увага | сприймання | мислення | уява | мова | емоційний стан | самооцінка | інтерес | мотивація | темперамент | характер | канал сприймання | творчі здібності |  |  | довжина тіла | маса тіла | окружність грудини |  | дихальна | серцево-судинна | шкірна | нервова |  |  | швидкість | спритність | гнучкість | сила | витривалість | ходьба | біг | стрибки | метання | крокометрія | постава | планограма |

*(Поч. на ст. 11)*

Релаксація (корекція)

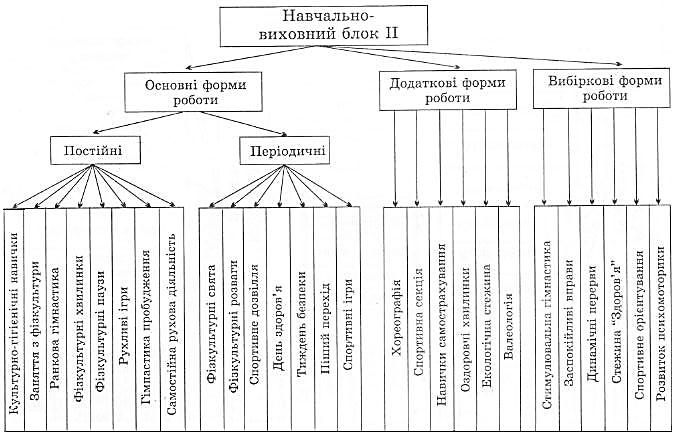
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Психогімнастика | Казкотерапія | Сміхотерапія | Музтерапія | Аутотренінги | Ігри-медитації |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Художні казки | Дидактичні | Психокорекційні | Психотерапевтичні | Ігри-медитації |

Корекційна робота

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Профілактика | Лікування | Індивідуальний підхід | Диференційований підхід | Навчання | Тренування | Навики самострахування | Розвиток психомоторики |

**Навчально-виховний блок**

****

**Особливості організації навчально-виховної роботи**

*(навчально-виховний блок)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Форми роботи | Особливості організації |
| 1. | Заняття з фізкультури | 2-3 рази на тиждень, одне з них на спортивному майданчику |
| 2. | Ранкова гімнастика | Упродовж року проводиться на свіжому повітрі.  Комплекс містить 2-3 спеціальні вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості та 2 дихальні вправи для поліпшення дренажної функції легень і бронхів. |
| 3. | Стимулювальна гімнастика | Щоденно перед заняттями у добре провітреному приміщенні. Комплекс Складається з 5 вправ. Тривалість - 3 хв. |
| 4. | Фізкультурна хвилинка | Щоденно. Комплекс складається з 4 вправ. Кожна повторюється 4-6 разів. Тривалість - 12 хв. |
| 5. | Фізкультурні паузи | У перерві між заняттями 6-8 хв. (середній вік), 8-10 хв. (старший вік). Виняток Становить,коли наступне заняття фізкультура або музика. |
| 6. | Фізкультурно-спортивні свята | 2-3 рази на рік на свіжому повітрі. Тривалість - від 50 хв. до 1 год. |
| 7. | Фізкультурні розваги | 1-2 рази на місяць на свіжому повітрі, як змагання з однолітками. Тривалість 30-40 хв., включаючи елементи спортивного орієнтування. |
| 8 | Динамічні рухливі перерви | Тривалість 35-40 хв.,з яких не менше 25 хв. відводиться на рухливу діяльність. Ігри та вправи мають розвивальний характер. |
| 9. | День здоров'я | 1 раз на місяць упродовж дня активна діяльність дітей на відкритому повітрі. Зміст визначає вихователь. |
| 10. | Тиждень здоров'я (канікули) | 2-3 рази на рік (останній тиждень кварталу). |
| 11. | Самостійна  рухова діяльність | Щоденно, під наглядом вихователя, на свіжому повітрі. Характер і тривалість залежать від Індивідуальних даних і потреб дітей. |
| 12. | Гімнастика пробудження | Щоденно,після денного сну під легку класичну музику. Тривалість від 5-10 хв., 5 вправ по 4-6 разів кожна. |
| 13. | Гурткова робота. Хореографія. | За бажанням батьків тричі на тиждень, 25-30 хв. |

**Орієнтовна система навчально-виховних заходів у режимі дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимні моченій | Форми роботи | Ран. вік | Молодша група | Середня  група | Старша група | | Підготовча група |
| Ранок | Ранкова гімнастка | 4-5 хв. | 5-6 хв. | 6-8 хв. | 8-10хв. | | 10-12хв |
| Рухливі ігри | 6-10 хв. | 6-8 хв. | 8-10 хв. | 8-12 хв. | | 10-15 хв. |
| Самостійна рухлива діяльність |
| Заняття | Хореографія | - | 25 хв. | 30 хв. | 35 хв. | | 40 хв. |
| Фізкультхвилинки | - | 1-2 хв. | 1-2 хв. | | 1-2 хв. | 1-2 хв. |
| Комбіновані фізпаузи | - | 6-8 хв. | 7-8 хв. | 10-12 хв. | | 12-14 хв. |
| Прогулянка | Динамічні перерви | - | 15-20 хв. | 20 25 хв. | 30-35 хв. | | 35-40 хв. |
| Рухливі ігри | 4-5 хв. | 6-8 хв. | 8-10 хв. | 8-12 хв. | | 10-15 хв. |
| Спортивні вправи |  | 8-10 хв. | 10-15 хв. | 15-20 хв. | | 20-25 хв. |
| Самостійна рухлива діяльність |  |  |  |  | |  |
| Індивідуальна робота | 4-5 хв. | 5-6 хв. | 6-8 хв. | 8-10 хв. | | 10-12 хв. |
| Піший перехід (1 раз на тиждень) | - | 15-20 хв. | 20-25 хв. | 30-35 хв. | | 35-40 хв. |
| 2-га половина дня | Гімнастика пробудження | 4-5 хв. | 5-6 хв. | 6-8 хв. | 8-10 хв. | | 10-12 хв. |
| Спортивна секція | - | - | - | 35 хв. | | - |
| Індивідуальна робота | 4-5 хв. | 5-6 хв. | 6-8 хв. | 8-10 хв. | | 10-12 хв. |
| Рухливі ігри | 4-5 хв. | 6-8 хв. | 8-10 хв. | 8-12 хв. | | 10-15 хв. |

**Фізкультурно-оздоровчий блок**

Фізкультурно-оздоровчий блок ІІІ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Види гімнастики** | | | | | | |  | **Спеціальні вправи та ігри** | | | | | |  | **Види масажу** | | | | | |  | **Елементи методик** | | | | | |
| **Стимулювальна** | **Дихальна** | **Пальчикова** | **Для очей** | **Коригуюча** | **Міогімнастика** | **Психогімнастика** |  | **Розвиток дрібної моторики** | **Розвиток психомоторики яті** | **Розвиток уваги та пам’яті** | **Корекція постави** | **Попередження плоскостопості** | **Валеоекологія** |  | **Точковий** | **Епізодичний** | **Стоп ніг** | **Самомасаж** | **З масажерами** | **Вушних раковин** |  | **Бебі-йога** | **Хатха-йога** | **У-шу** | **Кунг-фу** | **Психотерапія** | **Кольоротерапія** |

**Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи**

*(фізкультурно-оздоровчий блок)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Форми роботи | Особливості організації |
| 1. | Оздоровчий біг | Двічі на тиждень, тривалість 3-7 хв., проводиться під часі ранкової гімнастики |
| 2. | Стимулювальна гімнастика | 5 вправ, тривалість 3 хв. перед заняттям, у добре провітрюваному приміщенні |
| 3. | Гімнастика для очей | 5-6 вправ, тривалість 5-10 хв., під час фізкультхвилиною та динамічних перерв |
| 4. | Дихальна гімнастика | Впродовж дня на свіжому повітрі, у добре провітрюваному приміщенні |
| 5. | Корекція постави і  профілактика  плоскостопості | Систематично включають у комплекс ранкової гімнастики 1-2 загально розвивальні вправи |
| 6. | Точковий масаж | Тричі на день, 9 точок |
| 7. | Самомасаж | Епізодичний, стоп ніг, за допомогою тетракону |
| 8. | Доріжка "Здоров'я" | Після гімнастики пробудження. Тривалість поступово збільшується від 3 до 15 хвилин |
| 9. | Масажер "Бігова доріжка" | Під час занять фізкультурою, у другій половині дня. Тривалість 2 хв. |
| 10. | Тренування дрібної моторики | Щодня, впродовж дня, як спеціальне заняття і за бажанням дітей |
| 11. | Пальчикова гімнастика | Щодня, тривалість 5-10 хв., як фізкультхвилинки на заняттях, у театралізованій діяльності, у вільний час |
| 12. | Психологічне  розвантаження:  - психогімнастика  - казкотерапія  - сміхотерапія  - музтерапія  - аутотренінг  - медитаційні вправи та ігри | Робота психолога (4 фази заняття, спецкурс). Упродовж дня, під час підготовки до сну. За призначенням та рекомендаціями психолога  Упродовж дня, перед денним сном |
| 13. | Вправи на розвиток психомоторики | Постійно, у повсякденному житті 5-6 вправ, повтор 4 рази |
| 14. | Кольоротерапія | Для заспокоєння нервової системи, корекції зору, доцільно використовувати посібники зеленого кольору |
| 15. | Аромотерапія | Використання трав'яних свічок. За 1 год до їжі або через 2 год після |
| 16. | "Оздоровчі хвилинки" (валеологія) | У міру необхідності, залежно від виду та змісту заняття |

**Орієнтовна система фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ранок | Ранкова гімнастика | 10-20 хв. |
| Оздоровчий біг | 10-20 хв. |
| Точковий масаж, масаж вушних раковин + кольоротерапія | 10 хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заняття | Стимулювальна гімнастика | 3 хв. |
| Фізкультхвилинка | 1-2 хв. |
| Фізкультпауза (психогімнастика) | 5-10хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прогулянка | Динамічна перерва (психомоторика) | 15-40 хв. |
| Стежина здоров'я (спортивне орієнтування) | 15-35 хв. |
| Корекція постави (плоскостопості) | 5-20 хв. |
| Гімнастика для очей | 2-3 хв. |
| Самостійна рухова діяльність | Від 10хв. до 40 хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перед обідом | Фіто - і аромотерапія | до 10 хв. |
| Пальчикова гімнастика | 5-10 хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перед денним сном | Точковий масаж | 5-7 хв. |
| Аутотренінг (казкотерапія) | 5-10 хв. |
| Медитація | 3 хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Після сну | Гімнастика пробудження | 10 хв. |
| Ходіння (масаж стоп ніг) | 3-5 хв. |
| Дихальна гімнастика | 3 хв. |
| Фітотерапія | до 10 хв. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Друга половина дня | Розвиток дрібної моторики рук | до 30 хв. |
| Самомасаж, з масажерами | 15 хв. |
| Міогімнастика (сміхо-, музтерапія) | До 20 хв. |
| Індивідуальна робота з розвитку рухів | 5-20 хв. |

**Профілактично-лікувальний блок**

Профілактично-лікувальний блок ІV

Лікувальні заходи

Профілактичні заходи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Загартування | Офтальмодренаж | Масаж | Кварцування приміщень | Спеціальні вправи для спини, дихання | Спеціальні фізичні вправи для розвитку рухових якостей | Самострахування | Вживання фітонцидів | Корекція режиму дня і харчування |  | Прогрівання лампою «Біотрон» | Опромінення носоглотки УФО | Фітотерапія | Промивання передніх відділів носа | Аромотерапія | Масаж | Вітамінізація | Дієтичне харчування |

**Комплекс лікувально-профілактичних заходів з оздоровлення дітей**

**Профілактичні**

• Чітке дотримання санітарно-гігієнічного режиму в дитячих навчаль­них закладах.

• Корекція режиму дня і харчування дитини.

• Заходи щодо послаблення адаптаційного синдрому.

• Профілактика ГРЗ, грипу.

• Фізіотерапевтичні методи профілактики.

• Активний вплив на спосіб життя дитини шляхом цілеспрямованої са­нітарної освіти батьків і дітей.

**Лікувально-оздоровчі**

• Прогрівання лампою "Біотрон".

• Опромінення носоглотки *(5-7 сеансів УФО).*

*•* Кварцування.

• Фітотерапія:

- інгаляції із застосуванням цілющих трав;

- вживання відварів, водних настоїв лікарських трав;

- полоскання рота і горла;

- кисневий коктейль.

• Масаж загальний та грудної клітки.

• Вітолікотерапія, імуностимулятори.

• Дієтичне харчування.

• Оптимально збалансований раціон харчування.

• Вітамінні салати, сік із фруктів, коктейлі, кефір, йогурт.

Система зміцнення здоров'я дітей ДНЗ передбачає різноманітні форми та методи загартування. Загартування у повсякденному житті - це чітка організація теплового і повітряного режимів, регулярне як наскрізне, так і одно­річне провітрювання кімнат, сталий режим прогулянок, гігієнічні процедури. У практику доцільно впроваджувати гімнастику пробудження за методикою М.Єфименка, циклічні бігові вправи в умовах перемінного теплового режиму, ходіння по водно-солевій доріжці, полоскання рота кип'яченою водою кімнатної температури з додаванням солі, миття рук до ліктя, сонячні ванни, купання під літнім душем, обливання стоп ніг, сон при відчинених кватирках (у теплі пори року).

Необхідними знаннями, вміннями та навичками свідомого ставлення до свого здоров'я і навколишнього природного середовища діти оволодівають у повсякденному житті та на заняттях. Педагоги можуть планувати навчально-виховну роботу за такими напрямками: цікава анатомія, особиста гігієна, природні умови збереження здоров'я, етноздоров'я, екологічне культура. В елементарній дослідній роботі дошкільники закріплюють раніше набуті знання.

Дошкільні навчальні заклади повинні працювати над створенням екологічного розвивального середовища. З урахуванням місцевого оточення варто розробити екологічні маршрути по території ДНЗ з різними об'єктами для спостережень. Діти ставитимуться до життя як до найціннішого дарунка.

У план роботи дитячих навчальних закладів щодо сприяння здоров'я дитини варто включити такі заходи.

• створення оптимального екологічного середовища в ДНЗ;

• створення спеціального кабінету психологічного розвантаження та релаксації;

• облаштування кабінету кольоротерапії, аромотерапії (аромолампи, ментоклари);

• будівництво власної котельної для незалежного обігріву плавального басейну (за програмою "Бізнес-план розвитку ДНЗ");

• опрацювання нових методичних рекомендацій, розробок щодо екологізації здоров'я, поглиблене ознайомлення з проектом "Екологія дитинства програмою "Екологічний дошкільний заклад" (м. Київ);

• впровадження в практику роботи дихальної гімнастики - спеціальні вправи за методикою Бутейка (на розвиток верхнього, середнього, нижнього дихання);

• робота груп ЛФК;

• введення гідроаеробіки, аерогімнастики, імунної гімнастики, логарифмічної гімнастики;

• проведення краєзнавчого туризму (спільно з батьками);

• паспортизація стану здоров'я кожної дитини та її індивідуальний щоденник здоров'я;

• ендоекологічне обстеження дітей;

• профілактика та очищення дитячого організму.

Особливості організації

загартувальних заходів

за допомогою природних чинників

Загартування - один із найважливіших заходів профілактики захворювань, зміцнення здоров'я дітей, комплекс методів цілеспрямованого підви­щення функціональних резервів організму та його опірності до несприятливихфізичних факторів навколишнього середовища.

Важливою умовою загартування є послідовність і систематичність проведення різних процедур: до водних і сонячних ванн діти можуть переходити пише після того, як звикнуть до повітряних ванн. До обливання можна проходити тільки тоді, коли вони звикнуть до обтирання, а до купання - коли звикнуть до обливання.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Гартувальні  процедури | Особливості  організації | 1-3 роки | 3-4 роки | 4-6 років |
| **Повітряні**  **панни** | Під час ранкової гімнастики (майка, труси) | при t 16-22 °С від 5 до 40 хв.,  щотижня  зменшувати t на 1 °С, через 2-3 дні збільшувати на 1 хв. | при t 20 °С від 5-7 до 60 хв., щотижня зменшувати t на 1 С, через 2-3 дні збільшувати на 1 хв. | при t 19-20 °С до 14 °С від 10 до 120 хв.,  через 2-3 дні  збільшувати  на 1 хв. |
| **Водні процедури**  Через 1-2 місяці після повітряних ванн | | | | |
| **Умивання** | Обмивання обличчя, шиї,  рук по лікті,  верхньої  частини грудної клітки | при t води з 26-22 °С до  18-17 °С,  через 1-2 дні  зменшувати на 1 °С | при t води з 22-20 °С до 17 °С,  через 1-2 дні  зменшувати на  1°С | при t води з 22-16 °С,  через 1-2 дні  зменшувати  на 1 °С |
| **Вологе обтирання** | Після ранкової гімнастики або  після сну (2 ст.  ложки солі на відро води).  Потім індивідуальні рукавички прокип'ятити та просушити. | t води з 34 °-28 °С, через  2-3 дні  зменшувати на 1 °С | t води з 33 °-20 °С, через  2-3 дні  зменшувати на 1 °С | t води з 32 °-20 °С, через  2-3 дні  зменшувати на 1 °С |
| **Обливання водою** | Починати після  двох місяців  обтирань, для  старших -  через 1,5 місяця | t повітря 23 С, t води 34°-  24 °С, 15-35 с, через  З дні зменшувати на 1°С | t повітря 22 С,  t води 33-22 °С,  1 хв., через  З дні зменшувати на1°С | t повітря 20 С, t води з 32-  20 °С, 40 см, 1-2 хв.,  через 3 дні  зменшувати на 1°С |
| **Ванни для ніг** | Танцювати ногами в тазі з водою, обливати ноги  з лійки або мити ноги. | t повітря 20 С, t води 36-24 С,  від 1-3 хв.,  з 1,5-2 років,  щотижня  зменшувати на 1°С | t води з 36-  20 °С,  від 1-4 хв.,  через 3-4 дні  зменшувати на  1°С | t води з 33 С  до 18°-16°С,  від 2-5 хв.,  через 2-3 дні  зменшувати на  1°С |
| **Душ** | Улітку на повітрі з 1,5 років. | t повітря 18-  20 °С,t води  34-20 °С | t повітря  t води 32-  22 °С | t повітря 18-  20 °С, t води  30-22 °С |
| **Сонячні ванни** | У ранковий час до 10 год. Перед і після світло-повітряних ванн. Після сонячної ванни обливаються водою (від 26-25 °С до 20-22 °С), витираються рушником, відпочивають у тіні 30 хв. | t повітря не нижча 22-20 °С | | |

**Орієнтовна система загартувальних заходів у режимі дня за допомогою природних чинників**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ранок** | **Заняття** | **Прогулянка** | **Обід** | **Сон** | **Друга половина дня** |
| Наскрізне провітрювання приміщень | Однобічне провітрювання приміщень | Наскрізне провітрювання приміщень | Миття рук до ліктя, вмивання | При відчиненій фрамузі (в теплу погоду) | Контрастні повітряні ванни |
| Ранковий прийом дітей на свіжому повітрі | Перебування дітей на свіжому повітрі | Полоскання горла йодосолевим розчином | Однобічне провітрювання приміщення | Ходіння по водосолевій доріжці |
| Повітряні ванни з вправами (ранкова гімнастика) Миття рук до ліктя | Сонячні ванни, душ, купання (влітку) | Ванни для ніг або обливання стоп ніг |
| Однобічне провітрювання приміщення |
| Сонячні ванни |

**Орієнтовний графік проведення комплексу загартувальних заходів у ДНЗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Місяці**  **Заходи** | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Кімнатні повітряні ванни | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | ***+*** |
| Ванни на свіжому повітрі |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Контрастні повітряні ванни |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Полоскання горла та  ротової порожнини  йодосолевим  розчином  (з 4 років) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходіння по вологому килиму |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Ванни для ніг |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Обливання стоп ніг  та розтирання сухим  рушником |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Умивання обличчя та рук по лікті | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Вологе обтирання |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Обливання водою |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Душ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Сонячні ванни |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

**Орієнтовний графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня**

**Ранній вік**

7.30 - 8.00 - ранковий прийом *(5 хв. рухливі ігри).*

8.05 - 8.15 - миття обличчя та рук до ліктя.

8.15 - 8.20 - ранкова гімнастика.

8.45 - 8.55 - точковий масаж.

10.00 - 11.00 - прогулянка на свіжому повітрі *(30-35 хв. динамічна перервa, 15-20 хв. фізичні вправи та ігри).*

11.00 - 11.15 - прихід з прогулянки, аромотерапія, миття рук *(1 підгрупа).*

11.15 - 11.30 - прихід з прогулянки, аромотерапія, миття рук (2 *підгрупа).*

11.30 - 11.40 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.20 -12.30 - точковий масаж, гра-медитація та казкотерапія.

15.00 - 15.30 - поступовий підйом *(1 підгрупа).*

15.30 – 16.00 - поступовий підйом (2 *підгрупа).*

16.30 - 16.50 - розвиток дрібної моторики, коригуюча гімнастика.

17.00 - 17.30 - вечірня прогулянка.

**Молодша група**

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі *(6-8 хв.* *рухлива гра, самостійна рухова діяльність).*

8.00 - 8.00 - ранкова гімнастика.

8.15 - 8.25 - миття рук до ліктя, обличчя.

8.45 - 8.55 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія та стимулювальна гімнастика (в *добре провітреному приміщенні).*

9.15 - 9.23 - фізкультпауза, фітотерапія.

10.00 - 11.40 - прогулянка на вулиці

10.30 - 11.20 - динамічна перерва 15-20 хв. *(рухова активність, 6-8 хв. - рухова гра, по групова індивідуальна робота з розвитку рухів 5 хв.*, *самостійна рухова активність)* або піший перехід *(1 раз на тиждень).*

11.40 - 11.50 - повернення з прогулянки дітей першої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

11.50 - 12.00 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.00 - 12.15 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.35 - 12.40 - полоскання рота.

12.45 - 13.00 - точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 - гімнастика пробудження *(5-6 хв.),* масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, до­ріжка "Здоров'я" *(попередження плоскостопості).*

15.40 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики рук *(оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).*

16.15 - 16. 30 - полоскання рота.

16.30 - 17.30 - вечірня прогулянка.

**Середня група**

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі *(6-8 хв. - рухлива грі самостійна рухова діяльність).*

8.06 - 8.14 - ранкова гімнастика.

8.25 - 8.3І - миття рук до ліктя, обличчя.

8.45 - 8.55 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушний рако вин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в *добре провітреному приміщенні).*

9.08 - 9.10 - фізкультхвилинка (у *разі потреби).*

9.20 - 9.28 - фізкультпауза *(між малорухливими заняттями).* Фіта чай.

10.30 - 11.50 - прогулянка на вулиці, динамічна перерва 20-25 х *(8-10 хв. - рухливі ігри, 10-15 хв. - фізичні вправи; 10 хв. - індивідуальні робота)* або піший перехід - 25 хв. *(1 раз на тиждень).*

11.50 - 12.00 - повернення з прогулянки. Помічник вихователя приводить першу підгрупу дітей (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.00 - 12.10 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.10 - 12.20 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей,

12.40 - 13.00 - полоскання горла йодосолевим розчином, точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.15 - гімнастика пробудження *(6-8 хв.),* масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, коригуюча доріжка.

15.30 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики *(оздо­ровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).*

16.45 - 16. 50 - полоскання рота.

17.00 - 17.30 - вечірня прогулянка *(6-8 хв. рухлива гра).*

**Старша група**

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі *(10-15 хв. - рухлива гра, самостійна рухова діяльність).*

8.15 - 8.25 - ранкова гімнастика.

8.25 - 8.30 - миття рук до ліктя, обличчя.

8.50 - 9.00 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних рако­вин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в *добре провітреному приміщенні).*

9.10 - 9.12 - фізкультхвилинка *(у разі потреби),*

9.25 - 9.35 - фізкультпауза (між малорухливими заняттями). Фіточай.

10.50 - 12.00 - прогулянка на вулиці, 8-12 хв. - рухливі ігри, 15-20 хв. фізичні вправи; 15 хв. - індивідуальна робота або піший перехід - 25-30 хв. *(1 раз на тиждень).*

12.00 - 12.10 - повернення з прогулянки. Помічник вихователя приво­див першу підгрупу дітей (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.10 - 12.20 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.20 - 12.30 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.50 - 13.05 - полоскання горла йодосолевим розчином, точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 - гімнастика пробудження *(8-10 хвилин),* масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, коригуюча доріжка

15.40 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики *(оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).*

16.45 - 16. 50 - полоскання рота.

17.00 - 17-30 - вечірня прогулянка *(6-8 хв. рухлива гра).*

**Підготовча група**

7.30 - 8.00 - ранковий прийом на свіжому повітрі *(10-15 хв. - рухлива гра, самостійна рухова діяльність).*

8.15 - 8.30 - ранкова гімнастика.

8.30 - 8.40 - миття рук до ліктя, обличчя.

8.50 - 9.00 - полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в *добре провітреному приміщенні).*

9.12 - 9.15 - фізкультхвилинка (у *разі потреби).*

9.30 - 9.40 - фізкультпауза *(між малорухливими заняттями).* Фіточай.

11.00 - 12.10 - прогулянка на вулиці, 10-15 хв. - рухливі ігри, 20-25 хв. - фізичні вправи; 15-20 хв. - індивідуальна робота або піший перехід - 35 хв. *(1 раз на тиждень).*

12.10 *-* 12.20 - повернення з прогулянки дітей першої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.20 - 12.30 - повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.30 - 12.40 - пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.50 - 13.05 - полоскання горла йодосолевим розчином, точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 - гімнастика пробудження *(10-12 хв.),* масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, ко­ригуюча доріжка.

15.40 - 16.00 - коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики *(оздо­ровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).*

16.35 - 16. 40 - полоскання рота.

17.00 - 17.30 - вечірня прогулянка *(10-15 хв. рухлива гра).*

**Оздоровчі заходи**

**Стимулювальну гімнастику** доцільно застосовувати перед початком першого заняття в добре провітрюваному приміщенні. Вона складається з п'яти вправ, що стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечу­ють його готовність до виконання навчальної діяльності. Крім трьох загаль­них вправ, треба виконувати одну вправу з віброгімнастики за А. Мишулиним щодо стимуляції розумової працездатності, а також одна вправа - самомасаж потилиці, яка поліпшує функціональний стан нервових центрів. Тривалість — 3 хвилини.

У дошкільних закладах вихователі вже давно й успішно практикують **фізкультхвилинки**. Для нетривалий гімнастичних комплексів, як правило, добирають прості, легкі для засвоєння дітьми рухи. Перетворити їх на справжню п'ятихвилинну розвагу допомагає будь-який сюжет. Дітям до впо­доби вправи-імітації, вправи-пантоміми, вправи під словесний віршований супровід, що його чудово може доповнювати тиха, повільного чи середньою га темпу музика (відповідно до виду рухів).

**Фізкультурні паузи** - різновид малих форм активного відпочинку дітей. Проводять їх упродовж 5-10 хв. у перерві між заняттями. Виняток становить той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

У дитячих закладах здебільшого використовують комбіновані комплекси фізкультпауз. Вони складаються з вправ для розвитку просторової уяви, орієнтування, м'язів рук, ніг, зміцнення постави. Застосовують також спе­ціальні вправи для зняття напруги та розслаблення: точковий масаж мізин­чика та вправи для пальців рук.

**Гімнастику для очей** проводять на заняттях, де переважає розумове навантаження або працюють дрібні м'язи кисті руки, під час фізкультхвилинок та динамічних перерв. Вправи складені у вигляді ігор та казок з урахуванням віку дітей. Вони корисні лише за умови правильного та систематичного їх виконання. Тривалість - від 5 до 10 хв. Діти виконують масаж заплющених повік за допомогою легких колових рухів пальців і піднімання та опускання очей, рухи "вліво-вправо", міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь, "ходіння очима по доріжках".

Для профілактики короткозорості доцільно використовувати спеціальну гімнастику для очей - **офтальмотренаж**. Тривалість - 2-3 хвилини. Комп­лекс складається з 5-6 вправ.

**Дихальну гімнастику** доцільно проводити на заняттях з фізкультури та під час фізкультхвилинок. Виконуючи спеціальні дихальні вправи, діти ди­хають лише носом. Після цих вправ виконують вправи на дренаж бронхів очищаючи від слизу та іншого патологічного вмісту *(прийом "вижимання" - стискання грудної клітки в ділянці нижніх ребер).*

Фізичні вправи на **формування постави та профілактику плоско­стопості** систематично включають педагоги до комплексів ранкової гімнас­тики, занять з фізкультури. Рухливими іграми та розвагами охоплюють усіх дітей. За методикою активного пропагандиста здорового способу життя до­шкільників О. Дубогай використовують вправи з мішечками солі *(вагою 300-400 в).* Діти мають потримати їх на голові сидячи, стоячи і пересуваючись. Ці вправи стимулюють уміння утримувати правильне положення тіла. Ко­рисно самостійно виконувати вправи з мішечками на присідання, підніман­ня рук вгору, регуляцію дихання тощо. Також дуже корисно для формуван­ня правильної постави навчати дошкільників правил самоконтролю при видінні, стоянні, ходінні.

**Масаж** - це засіб терморегуляції, тактильний подразник, а також заспокійливий засіб для зняття втоми. У дитячих закладах доцільно використовувати такі види масажу:

• ***Лікувально-профілактичний****.* Його проводить медична сестра з відповідною спеціальною підготовкою за призначенням лікаря або за бажанням батьків. Здебільшого процедуру проводять з дітьми, котрі часто хворіють, а також двічі на рік для профілактики з дітьми кожної вікової групи. Курс лікування - 10 сеансів. Діти із незадовільним ста­ном здоров'я в середньому проходять 2-3 курси лікувально-про­філактичного масажу.

• ***Точковий масаж***біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської використовують для всіх вікових груп. Цей метод доз­волений у будь-якому віці, починаючи з раннього. Проводять тричі на день: вранці, в середині дня *(перед сном, коли діти роздягнені, щоб правильно визначити місце для масажу),* ввечері. Якщо в групі з'я­вилися хворі на грип або був контакт з таким хворим, кількість се­ансів збільшують.

• ***Масаж вушних раковин***за методикою А. Уманської використову­ють для загартування горла та порожнини рота, бо на вушних ракови­нах знаходяться рефлекторні зони мигдалків і порожнини рота. Масаж вушних раковин проводять уранці.

• ***Епізодичний самомасаж***для поліпшення носового дихання, ма­саж очей, великих м'язів очей, масаж потилиці допомагає у роботі з дітьми. Точковий масаж, як і самомасаж, діє однаково заспокійливо і збуджувально. З поліпшенням кровообігу, обмінних процесів підви­щується реактивність і стійкість всього організму до зовнішніх впливів.

**• *Масаж стоп ніг.***Використовуються різні прийоми масажу: погла­джування, розминання, розтирання стопи ніг, згинання та розгинання стопи, виконання колових рухів.

Ходіння по гумових килимках з шипами, по ребристій дошці, на якій розстелена фланелева серветка, змочена 10% розчином солі, дає чудовий ефект. Діти ходять, тупають або підстрибують на "доріжці здоров'я". Тривалість процедури збільшується від 3 до 15 с. Потім малята почергово витирають стопи ніг об сухе махрове простирадло, розстелене на підлозі. Пісок, гравій на дні ванночок також слугує для масажу стоп ніг.

Роботу на масажерах "Бігова доріжка" проводять з дітьми старшого дошкільного віку. При цьому збуджуються рефлекторні зон стоп протягом руху, що, в свою чергу, впливає на весь організм.

*•* ***Масаж за допомогою тетракону*** *-* спеціального пристосування, діти старшого дошкільного віку застосовують для масажу спини один одному, а також для самомасажу грудної клітини *(за бажанням).*

**Тренування дрібної моторики.** Для урізноманітнення вправ педагог добирають чимало цікавого ігрового обладнання та матеріалів: мозаїка ті конструктори різних видів, гра "Лабіринт". Батьки разом з дітьми виготовляють сюжетні килимки, панно з безліччю нашитих ґудзиків, змійок, гачків, липучок.

В основі діяльності психолога ДНЗ лежить забезпечення психологічного комфорту, душевного здоров'я, позитивних емоцій, індивідуальний підхід корекція негативних проявів психіки. Особливої уваги заслуговує проведення занять з вироблення у дітей механізмів психосаморегуляції, під час яких застосовують методику оздоровлення, розробленої на основі комплексно системи психосаморегуляції В. Антонова та Г. Вавер.

**Психогімнастика** допомагає зміцнювати психіку дитини, розвивати емоційно-вольову сферу, допомагає знімати напруження, емоційно-негативні переживання, сприяє руховій активності дітей. Елементи психогімнастики педагоги використовують під час занять та рухової активності дітей *(за методикою М. Чистякової та Н. Самоукіноі).*

Психолог проводить курс спеціальних занять *(етюди, вправи та ігри)* спрямовані на корекцію різних порушень психіки дитини. Основний акцент робиться на навчання елементів техніки виразних рухів *(І* *фаза заняття)* на використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів *(ІІ та III фази заняття),* на набуття навичок у саморозслабленні *(IV фаза заняття).*

Упродовж дня, під час підготовки до сну доцільно запровадити виконання вправ з метою психологічного розвантаження, використовуючи **казкотерапію, сміхотерапію, музтерапію, аутотренінг.**

Поступово в практику своєї роботи педагоги можуть вводити заняття розроблені О. Фурдик, з використанням "хатха-йоги", китайських оздоровчих систем, оздоровчого комплексу "бебі-йога", гімнастичного комплекс "у-шу", "кунг-фу". Такі заняття допоможуть дітям оволодіти саморегуляцією дихання, навчитися керувати своїм тілом і волею, емоціями, звільнитися від стресів та перенапруження.

**Медитаційні вправи** численні та різноманітні. В основі медитації лежить контроль над власною увагою, тому під час ігор-медитацій діти вчать ся певний проміжок часу зосереджувати увагу на якомусь предметі або процесі. Це важливо для самоорганізації та зібраності. Медитацією треб; займатися у будь-який зручний час, але не раніше, ніж через годину після їжі. Психологічні тренінги, якими є ігри-медитації, забезпечують стан врівно­важеності й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

Ігри-медитації бувають різні за характером і сюжетом. Доцільно використовувати вправи-медитації перед сном, із використанням свічки. Діти можуть сидіти на ліжечках, зосереджуючи свій погляд на полум'я свічки. Вона має бути білою, без прикрас. Вправа триває 1-2 хвилини.

Через розвиток **психомоторики** здійснюється індивідуальний підхід до нявчання рухів. Виконуючи комплекс вправ на розвиток міміки, рухів і рухової фантазії, регулюють психоемоційний стан, розвивають здібності дітей до руху Завдяки розвитку психомоторики, дитина розширює знання про себе, Пре схему власного тіла, вчиться долати страхи, які гальмують активність рухових дій.

Навички самострахування закладені в дитині ще від народження. Лише необхідно їх у подальшому розвивати і зміцнювати.

Найголовнішим у проведенні нетрадиційного оздоровлення треба вважати розпорядок дня з максимальним урахуванням потреб дітей у русі та «автоматичний контроль за станом здоров'я.

Завдяки тісній співпраці з дитячою поліклінікою, діти перебувають під наглядом спеціалістів, проходять комплексний медогляд, що дає можливість встановити групу здоров'я, краще здійснювати індивідуальний підхід щодо оздоровлення конкретної дитини, чітко проводити медичний контроль за роз­питком малюків.

**ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗИ**

Перші ознаки втоми дітей п’ятого року життя проявляються через 7-9 хв., а в дітей - шестиліток – через 10-12 хв.

Малі форми активного відпочинку (фізкультхвилинка, фізкультпауза допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній з активною розумовою діяльністю дітей та тривалим сидінням.

Згідно з методичними рекомендаціями, **фізкультхвилинка** проводиться під час навчальних занять упродовж 2-3 хвилин, а фізкультпауза - між заняттями і триває 5-10 хв. Комплекси вправ для малих форм активного; відпочинку потрібно змінювати кожні 2-3 тижні. Змінювати можна не весь комплекс, а лише окремі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів, що створює враження новизни, завдяки чому діти виконують вправи із задоволенням.

Узагальнюючи та систематизуючи дослідження Е. Вільчковського, Т.Дмитренко, Н. Ноткіної, Г. Лєскової, сформулюємо основні вимоги до вибору вправ для фізкультхвилинок:

- вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників; бути простими, цікавими й доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;

- вправи мають бути знайомі дітям, щоб не витрачався час на їх пояснення та розучування;

- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;

- обов'язково треба добирати такі вправи, як потягування, випрямлянні та вигинання хребта., на розпрямляння грудної клітки, що виконується з одночасними рухами рук угору і врізнобіч - вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;

- рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять (вправи з випрямлянням ніг та тулуба, з нахилами й поворотами тулуба, розведенням плечей (рук) врізнобіч] підніманням голови);

- обов'язковими мають бути вправи високої інтенсивності: 10-12 при сідань, 30-40 с бігу на місці, 10-18 стрибків тощо;

- вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою занять, характером діяльності;

- остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження (повільне піднімання рук угору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Така робота з дошкільниками вимагає особливої уваги з боку педагогів. Потребує, зокрема, дозування та кількість вправ. Так, у середній і старшій групах доцільно подовжити тривалість фізкультхвилинок до 4-5 хв. за рахунок збільшення кількості фізичних вправ до 5-6 та їх дозування до 5-8 разів (якщо фізкультхвилинка складається лише із загальнорозвивальних вправ); кількість стрибків має становити не менше 18 з однією паузою.

За усталеними методиками вправи для фізкультхвилинок зазвичай ви­конуються а таких вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, біля столу. Але чому дітям не вийти з-за столів і не виконувати вправи,скажімо, на килимі? Це забезпечить їм простір і дасть змогу виконувати вправи з різних вихідних положень (лежачи на спині, боці, животі), що має велике значення для корекції хребта. Крім того, на килимі діти можуть вико­нувати ігрові вправи на розвиток гнучкості та рухливості хребта; прогинання та вигинання тулуба ("зла та лагідна кішечка"), повзання по підлозі з опо­рою на кисті рук та коліна, як "собачка", "черепашка", "жучок", "змія".

Мовно-рухові фізкультхвилинки, на нашу думку, треба доповнювати загально розвивальними вправами (2-4) з поворотами та нахилами тулуба в різні боки, прогинанням убік-назад (подивися на п'яточку ноги), нахилами голови назад, поєднувати з повзанням, бігом.

Від одноманітних динамічних напружень на заняттях з образотворчої діяльності та письма у дітей стомлюються м'язи рук. Тому будуть доречни­ми вправи для п'ястей рук та пальчикові ігри, які не тільки знімуть втому, а і сприятимуть розвитку творчості в дітей.

На заняттях з образотворчого мистецтва тулуб дітей перебуває у зігнутому положенні. Саме тому пальчикові ігри мають поєднуватися із загально розвивальними вправами (3-4), інтенсивним потягуванням, випрямлянням хребта, розпрямлянням грудної клітки у поєднанні з рухами рук угору, в різні боки або руками "в замку" за спиною тощо. У свою чергу, дуже корис­но поєднувати із загально розвивальними вправами гімнастику для очей.

У кінці кожної фізкультхвилинки доцільно запропонувати заспокійливу ходьбу і вправи на розслаблення та відновлення дихання,

**Фізкультпаузи** проводяться у спортивній залі, в груповій кімнаті протягом 5-10 хвилин.

До комплексу фізкультпауз зазвичай пропонують включати вправи з м'ячем, ходьбу по колоді, стрибки через скакалку тощо. Крім того, пропо­нуймо активно використовувати різні вправи з підлізанням, пролізанням, повзанням та повзанням, які сприяють розвиткові м'язів тулуба, гнучкості та рухливості хребта.

Фізкультурні паузи можуть бути комбінованими і складатися з комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор, уже знайомих дітям. Наприклад: спочатку виконують 6-7 вправ (дозування 5-8 разів залежно від піку дітей), а потім проводять гру великої або середньої рухливості (одне-два програвання). У кінці комплексу обов'язковими є вправи на розслаблення.

На повітрі 6-7 загальнорозвивальних вправ можна поєднати з двома трьома основними рухами: різними видами бігу (прямо, оббігаючи дерева долаючи перешкоди), ходьбою по колоді (по поваленому дереву, снігово­му валу), підлізанням під дугою (в обруч, під мотузкою, під низькими гілка ми дерев тощо), метанням у ціль та на дальність. Загальнорозвивальні вправа у груповій кімнаті доцільно поєднувати з різними видами повзання, підлізання, перелізання; стрибками, вправами з м'ячем тощо.

Ігри малої та середньої рухливості можна поєднати з такими основними рухами (до трьох), як біг, стрибки; вправляння у рівновазі, підлізання, метання.

Гру великої рухливості можна поєднувати з грою середньої рухливості (хороводною) - на початку фізкультпаузи та грою малої рухливості наприкінці її. Ігри повторюють по 2-3 рази.

У комплексах фізкультпауз можна використовувати пантоміми, рухові шаради. При цьому діти не тільки охоче рухатимуться, але й фантазуватимуть, створюватимуть певні образи. Можна запропонувати малятам самостійно придумати вправи імітаційного характеру й відтворити їх у міміці ті пантомімі. Наприклад, зобразити рухи тварини, іншопланетянина, ходу маленької дитини, дорослого, який поспішає на роботу.

У фізкультпаузі можна використовувати вправи "Пластик-шоу" (М. Єфимєнко), ритмічну гімнастику-аеробіку (С. Бочкова).

Наприкінці фізкультурної паузи фізичне навантаження треба зменшити, запропонувавши вихованцям вправи на розслаблення та відновлення дихання або ігри малої рухливості. Фізкультпауза має закінчуватися за 2-3: хвилини до початку наступного заняття, щоб діти могли заспокоїтись! вчасно до нього підготуватись.

***Комплекси вправ для фізкультхвилинок***

*Ці цікаві фізкультхвилинки*

*Для Андрійка та Маринки,*

*А також рухливі вправи*

*Для Олега, Юлі, Слави.*

*Ще веселі жарти-ігри*

*Для Сашка, Галинки, Іри*

*Та кумедні ігри-танці*

*Руслану, Інночці, Тетянці.*

*Тож слова хутчіш вивчайте,*

*Грайте і відпочивайте.*

Парашутисти

Темп рухів повільний.

*Ось мотор ввімкнувся* -

*Чик-чик-чик...*

Ноги на ширині плечей, руки випростані вперед, кулачки стиснуті. Торк­нутися кулачком правої руки правого плеча. Те саме - лівою рукою. Рухи виконувати поперемінно.

*Пропелер закрутився* -

*Ж-ж-ж... ж-ж-ж.*

Колові рухи правою рукою, потім - лівою.

*До хмар піднімаємось я і ти,*

*Ніхто не боїться із нас висоти.*

Піднятись на носки, руками потягнутися вгору.

*Ось ліс* - *ми тут,*

*Підготуємо парашут.*

Завести руки за спину: права через плече, ліва - з-під лопатки, намагатися торкнутися пальцями. Поміняти положення рук.

*Поштовх зробив дужий —*

*Летимо, мій друже!*

Зробити 3-4 стрибки:на місці. Потім розвести руки в сторони, повороти тулуба.

*Парашути всі розкрились,*

*Діти м'яко приземлились.*

Повільне присідання.

**Вершник**

Рухи виконуються в середньому темпі.

*Кінь мене в дорогу кличе,*

*Йому бігти нетерпець.*

Руки на поясі. Притупування правою, потім - лівою ногою.

*Вітер просто б'є в обличчя.*

*У нас вершник* - *молодець!*

Руки на поясі. Піднімання зігнутої в коліні правої ноги. Те саме - лівою.

*Швидко скочить у сідло,*

*Полетіло, понесло...*

Легкі стрибки з ноги на ногу.

*Цок-цок-цок, цок-цок-цок-*

*Пострибав через місток.*

Стрибки з високим підніманням колін,

*За далекою рікою*

*Вершник нам махне рукою.*

Ходьба на місці, що супроводжується рухами рук на відновлення дихання.

**Хом'ячок**

Темп рухів повільний.

*Хомко, хомко, хом'ячок,*

*Покажи-но свій бочок.*

Руки в боки, легкі, грайливі повороти тулуба в сторони.

*Хомка рано прокидається*

*І ретельно умивається.*

Присісти. Легкими рухами (обома руками водночас) провести по облич­чю від носа по щоках. Підвестися, потерти долоньку об долоньку.

*Підмітає хомка хатку*

*І виходить на зарядку.*

Переступання з нош на ногу, руки в боки.

*Раз, два, три, чотири, п'ять,*

*Хомка хоче сильним стать.*

Стрибки на місці з переходом на ходьбу з рухами рук (відновлення ди­хання).

**Млин**

Темп повільний.

*Руки в сторони постав,*

*Рівно нахилися.*

Ноги нарізно, руки розвести в сторони, нахилитися так, щоб тулуб був паралельно до підлоги.

*Уяви, що ти — то млин.*

*І давай крутися!*

Повороти тулуба. Прямою правою рукою торкнутися підлоги, пряма ліва вгору. Те саме в інший бік. Виконавши 4-6 "обертів", випростатися, взяти руки в боки, трохи закинути назад голову (вітер ущух). Повороти вправо (вітер повіяв).

**Лебеді**

Рухи виконуються у повільному темпі.

*Лебеді летять -*

*Крильми махають...*

З вихідного положення ноги на ширині плечей, руки опущені, виконати піднімання рук через сторони вгору, підводячись на. носочки.

*Плинуть над озером -*

*На воду позирають...*

Розвести руки в сторони, виконати нахили тулуба вперед з прогинанням спини.

*Свої тонкі шиї*

*Гордо вигинають...*

Взяти руки "в замок" за спиною, плечі розправити, подивитися вгору.

*Зграйкою тихесенько*

*На озеро сідають...*

Взявши руки в боки і відвівши плечі трохи назад, повільно присісти.

**Літак**

Темп рухів середній.

*Підведися, стань отак,*

*Уяви, що ти - літак.*

Ноги на ширині плечей, руки розвести в сторони. У такому положенні виконати погойдування тулуба вправо-вліво, мов літак у повітрі.

*Летимо все вище, вище,*

*Нас блакитне небо кличе.*

Піднімання рук через сторони вгору з одночасним підведенням на носки.

*Повороти, віражі...*

*Ти міцніше курс держи!*

Руки в боки. Виконати поворот вправо, руки розвести в сторони, те саме -вліво.

*Дуже вправні у польоті*

*І сміливі літаки:*

Випад правою ногою вбік, руки в сторони. Приставити праву ногу, руки в боки. Те саме - лівою ногою.

*Що ж, вертаймось до роботи.*

*Знову стали ми дітьми.*

Теплохід

Темп рухів повільний.

*Від зеленого причалу*

*Відштовхнувся теплохід.*

Діти підводяться з-за столів, випростовують спиш.

*Задній хід, передній хід,*

*Задній хід, передній хід.*

*Ось завівсь мотор як слід.*

Крок назад правою ногою, приставити ногу. Крок уперед лівою. Повто­рити вдруге те саме з лівої ноги. Дрібне тупотіння ногами, руки в боки.

*Раптом хвилька підхопила,*

*Вправо-вліво нахилила.*

Плавні нахили-погойдування тулуба в сторони, руки в боки.

*І поплив вперед по морю*

*Наш маленький теплохід.*

Хвилеподібні рухи руками.

*До наступного причалу*

*Набирає повний хід.*

Ходьба на місці з чітко вираженими помахами рук.

**У садку зеленому**

*У садку зеленому*

*Яблук нарвемо.*

Підняти прямі руки вгору, стати навшпиньки, подивитися угору; розкри­ти долоні - стиснути їх; опустити руки.

*У плетені кошики*

*Ми їх складемо.*

Піднявши руки вгору» нахилитися вперед, торкнутися пальців ніг.

*Ніжки хай потрудяться* –

Тримаючи руки на поясі, поставити праву ногу на пальці-п'ятку й тричі притупнути.

*У танок підемо.*

Те саме - лівою ногою.

*Вправними, бадьорими,*

*Дужими зростемо.*

Підняти зігнуті руки і пальці до плечей, розігнути їх.

**Руки вгору, руки вниз**

*Руки вгору, руки вниз* -

*На сусіда не дивись.*

Підняти прямі руки вгору, стати навшпиньки, прогнутись, опустити руки.

*Раз* - *подивимось угору;*

Підняти руки вгору, подивитися на них.

*Два* - *нахилимось додолу.*

*Не згинайте, діти, ноги,*

*Як торкнетеся підлоги.* Нахилитися вперед, не згинаючи коліна, торкнутися пальців ніг.

*Щоб ногам роботу дати,*

*Будем низько присідати,*

*Раз-два, раз - два,*

*Будем низько присідати.*

Заклавши руки за голову, присідати.

*Вище руки підніміть,*

*Ширше в боки розведіть.*

Підняти прямі руки вгору, розвести в боки.

*Сплесніть, діти, раз і раз –*

Сплеснути в долоні перед собою чотири рази.

*За роботу! Все! Гаразд!*

Сісти на місця.

**Подивіться: ген за полем**

*Подивіться: ген за полем*

*Жовкне ліс на видноколі.*

Обертати голову праворуч-ліворуч, водночас відводячи назад відповідну руку.

*Озирніться - он сосна,*

*Сумно їй: вона одна.*

Гримаючи руки на поясі, обертатися праворуч-ліворуч.

*Листячко зберіть під кленом*

*І біжіть усі до мене.*

Присідати, торкаючись руками підлоги.

*Будем разом танцювати*

*І листочками махати.*

Піднявши руки вгору, кружляти на носочках.

*Їх у кошик покладемо*

Плавно опустити руки донизу.

*І навчатися підемо.*

Сісти на місця.

**Руки дужче обертаймо**

*Руки дужче обертаймо*

*Та нікого не чіпаймо.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті біля плечей. Робити широкі колові оберти ліктями вперед.

*Повернімося ліворуч*

*І так само - вже праворуч.*

В. п. - руки за спиною. Обертатися праворуч-ліворуч,

*Нахилятися почнемо,*

*Ніби ягоди ми рвемо.*

В. п. - руки за головою. Нахилятися вперед, торкаючись руками підлоги.

*Будем дружно присідати*

*І мурашок розглядати.*

В. п. - руки на поясі. Присідати на пальцях, тримаючи долоні на колінах.

*Всім покажем залюбки,*

*Як летіли голубки.*

В. п. - стопи разом, руки внизу. Підстрибувати на місці, плескаючи руками по боках.

**Ой ходили журавлі**

*Ой ходили журавлі*

*То великі, то малі.*

Через боки піднімати вгору та опускати прямі руки.

*Посідали на ріллі*

*Та й співали: "Трі-лі-лі".*

Тримаючи руки на поясі, присідати на пальцях.

*Там, де гнеться верболіз,*

*Чорногуз у став заліз.*

Піднявши руки вгору, нахилятися праворуч-ліворуч, кисті рук розслаблені.

*Крила миє у водиці* –

*Вичищає крила птиця.*

Витягнувши шию, нахилятися вперед, простягаючи руки й потираючи долоні.

*Бо бруднулею ходить*

*Їй сумління не велить.*

Піднімати зігнуті в колінах ноги, водночас піднімаючи прямі руки.

*Пострибає так хвилинку*

Підстрибувати на місці на обох ногах.

*Й годувать летить дитинку.*

Плавно піднімати-опускати руки.

**На пальчики встанемо**

*На пальчики встанемо* –

*До хмарин дістанемо.*

*Один, два, один, два,*

*До хмарин дістанемо.*

В. п. - ноги на ширині стопи, руки опущені. Підняти руки через боки вгору, стати навшпиньки, потягнутися.

*Нахиліться стільки раз,*

*Скільки качечок у нас.*

*Один, два, три, чотири, п'ять* –

*Добре вмієм рахувать!*

Нахилятися вперед, не згинаючи ніг, витягуючи шию.

*Скільки покажу грибочків,*

*Стільки ви зробіть стрибочків.*

*Один, два, три, чотири, п'ять,*

*Час усім відпочивать!*

В. п. - стопи разом, руки на поясі. Підстрибувати на місці на двох ногах Повторити першу вправу, сісти на місця.

**П'ять журавликів щодня**

*П'ять журавликів щодня*

*Прилітали, мов рідня.*

*Нумо спробуємо, діти,*

*Їх усіх перелічити:*

*Один, два, три, чотири, п'ять.*

В. п. — ноги на ширині стопи, руки опущені. Змахувати прямими руками вгору-вниз, водночас підтягуючись на пальцях ніг.

*П'ять журавликів щодня*

*Їли разом, мов рідня.*

*Спробуйте іще раз, діти,*

*Їх усіх перелічити:*

*Один, два, три, чотири, п'ять.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за головою. Нахилятися вперед, опускаючи голову до колін і відводячи руш назад-вгору.

*П'ять журавликів щодня*

*Танцювали, мов рідня.*

*Знову просимо вас, діти,*

*Їх усіх перелічити:*

*Один, два, три, чотири, п'ять.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Підстрибувати на місці на "ціни нозі або на двох.

**Наша Таня, ідучи...**

*Наша Таня, ідучи,*

*Загубила три ключі.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки біля пліч. Робити колові оберти (руками вперед-назад.

*Не минули їх* *сороки* –

*Роздивлялись пильним оком.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Обертатися праворуч-ліворуч з одночас­ним рухом голови.

*Повсідалися на ґанку:*

*Відпочинемо до танку!*

В. п, - ноги на ширині плечей, руки за спиною. Присідати на носках, простягаючи руки вперед.

*Тут сороки-білобоки*

*Гопи-скоки* - *крила в боки,*

*А музики грають,*

*І усі стрибають!*

В. п. - о. с, руки за спиною. Перестрибувати на місці з ноги на ногу.

*Таню, ключики візьми* –

*І на цвяшок почепи!*

Опустити руки і підняти вгору; звівши голову, стати навшпиньки.

**Три ягідки, три вишеньки**

*Три ягідки, три вишеньки*

*Достигли у садку.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Підняти руки вгору - потягнутись. Опус­тити руки.

*Летіли три горобчики —*

*Поїли до смаку.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Змахувати прямими руками через боки нору-вниз.

*Упали вниз три кісточки,*

*У землю в ямку — скік.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилятися вперед-назад!

*З трьох зерняток* - *три паростки*

*З'явились через рік.*

В. п. — ноги на ширині плечей. Пригадати на носках, простягаючи вперед прямі руки.

*З'явилися три паростки*

*І виткнулись з землі.*

*Три живчики, три прутики,*

*Три вишеньки малі.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Плавно підняти руки вгору, потягнутись і опустити їх донизу.

**До п'яти ви рахували**

*До п'яти ви рахували,*

*Гирі вгору піднімали,*

*Один, два, три, чотири, п'ять -*

*Не втомились піднімать?*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті, біля пліч. Випрямляти руки вгору, піднімаючи голову. Кулачки стиснуті.

*Скільки олівців, у нас,*

*Нахиліться стільки ж раз:*

*Один, два, три, чотири* -

*Набираймось сили!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за спиною. Робити подвійні нахили тулуба праворуч-ліворуч.

*Скільки ластівок у небі,*

*Стільки ж раз присісти треба:*

*Один, два, три, чотири, п'ять* -

*Нижче треба присідать!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на носках, роз­водячи в боки прямі руки.

*Скільки прапорців у нас,*

*То й змахнемо стільки ж раз!*

В. п. - ноги на ширині плечей, одна рука вгорі, друга внизу. Різко відво­дити прямі руки назад, почергово змінюючи положення.

**Один-два - руки вгору**

*Один-два - руки вгору,*

*Три-чотири - руки вниз,*

*Ми не знаємо про втому,*

*Сила в спорті - наш девіз!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Піднімати прямі руки через сторони вгору.

*Скільки раз я вдарю в бубон* -

*Обертатись стільки ж будем.*

*Один, два, три, чотири* -

*Обертаймося щосили.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за головою. Обертатися праворуч-ліворуч, розводячи руки в боки.

*Ми сьогодні рахували,*

*Притомились, посідали.*

*Раз і два, і раз, і раз* -

*Присідаємо гаразд!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Присідати на носках, сплес­куючи в долоні над головою.

*Ми всі вправи закінчили,*

*Хай і руки відпочинуть!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгорі. Інтенсивно струшувати кистя­ми рук над головою.

**Зайченята**

*Забавлялися зайченята,*

Встати, підняти руки вгору, потягнутися.

*Виглядаючи маму і тата.*

Руки на пояс, поворот вліво-вправо з присіданнями.

*Ось так* - *лапку до лапки.*

Поплескати у долоні,

*Ось так* - *шапку до шапки.*

Руки до голови - вгору.

*Ось так - вусом потрусимо.*

Похитати головою.

*Так, так, так!*

Пострибати.

**Деревце**

*Віє вітер нам в лице.*

Помахати руками до себе.

*Захиталось деревце.*

Руки вгору, похитати вліво-вправо.

*Вітерець все тихше, тихше,*

Помахати руками, присісти.

*Деревце все вище, вище.*

Руки вгору, потягнутись.

**Подорож до лісу**

*Петрик йшов, йшов, йшов*

*І суницю знайшов.*

*Зів і далі пішов.*

*Петрик йшов, йшов, йшов*

*І горішок знайшов.*

*З'їв і далі пішов.*

*Петрик йшов, йшов, йшов*

*І* грибочок *знайшов.*

*Поклав у корзинку*

*Й додому пішов.*

Імітація дій хлопчика,

**Равлик**

*Он де равлик повзе,*

Руки вниз. Почергово ліве і праве плече вперед.

*Свою хатку везе.*

Почергово ліве і праве плече назад.

*Хатка в равлика чудна –*

Руки до плечей. Звести і розвести лікті.

*На спині вона.*

Показати.

*Коли равлик спочиває,*

Руки до плечей. Лікті розвести.

*Ріжки й ніжку в ній ховає*

Звести лікті, "сховати" голову.

**Рибки**

*Рибки весело плескали*

*В чистій свіженькій воді*

Руки над столом, долонями вниз. Торкнутися кожним пальчиком до столу.

*То зіжмуться, розіжмуться,*

Стиснути в кулачки, розправити.

*То зариються на дні*

Хвилеподібні рухи кистями рук.

**Тупотілка**

*Туп-туп-туп! Там і тут.*

Потупотіти ногами в такт вірша.

*До садочка діти йдуть.*

*Не біжать, не кричать,*

*Лиш ніжками тупотять.*

"Потупотіти" вказівними пальчиками по столу.

*Хто тихесенько іде,*

*Той ніколи не впаде.*

"Потупотіти" долонями по столу.

*А хто дуже побіжить,*

*Може носика набить.*

**Сонечко**

*Прилетіло сонечко*

Поставити руки на стіл долонями від себе. Загинати почергово пальчики.

*На мою долонечку* –

Показати долоні, потягнути.

*Крильця червоненькі,*

*Цяточки чорненькі.*

Натиснути кожним пальчиком на стіл.

*По всіх пальчиках ходило,*

"Походити" пальчиками по столу.

*З мізинчика полетіло*

Показати мізинчики.

**Гуси**

*Сірі гуси налетіли,*

Руками помахати.

*І на лузі тихо сіли,*

Покласти долоні на стіл.

*Походили-походили,*

Походити пальчиками по столі.

*Попоїли-попоїли,*

Показати пальчиками.

*Знялися і полетіли.*

Помахати руками.

**Лічилка**

*Будемо ми відпочивати.*

Струснути кистями рук.

*Нумо пальці рахувати.*

Руки на столі долонями догори.

*Один, два, три, чотири, п'ять.*

Загинати пальці на правій руці. Потім - на лівій. Потім - на двох руках.

**Гриб**

*Диб-диб-диб!*

Постукати по столу кулачками.

*Диб-диб-диб!*

Постукати по столу долонями.

*Біля пенька гриб!*

Показати, нахилившись вперед.

*Отакий товстезний,*

Розвести руками в сторони.

*Отакий грубезний,*

Стиснути в кулачки.

*Бриль на голові,*

Похитати головою.

*А нога в траві*

Розвести в сторони пальці рук.

*Диб-диб-диб!*

Постукати по столу кулачками.

*Диб-диб-диб!*

*Біля пенька гриб.*

Постукати по столу долонями.

**Вітер**

*Налетів з-за лісу вітер.*

Помахати руками до себе.

*Та сердитий і рвучкий.*

*Покрутив в садку нам квіти,*

Кругові рухи кулачками.

*Розгойдав усі гілки.*

Руки вгору, похитати зі сторони в сторону.

*У вікно, у двері грюкнув,*

Поплескати в долоні.

*Розстелив по хаті дим,*

Показати пальчиками.

*Впав на шлях і мчить на луки,*

Руки покласти долонями вниз.

Я *наввипередки з ним.*

Постукати пальчиками по столу.

**Ворона-Каркарона**

*-Де, Вороно-Каркароно, ти була?*

Руки на поясі,а ноги переступають ніби в польці.

- *Що, Вороно-Каркароно, принесла?*

*Рухи руками від грудей уперед-назад.*

*Покружляла, покружляла угорі,*

*Горобців порозганяла у дворі.*

Імітація рухів.

*Стріла півня розбишаку пісняра*

Імітація зустрічі з півнем.

*І чкурнула, дременула із двора.*

Займають місця за партами.

\* \* \*

*Трава низенька-низенька,*

Присідання.

*Дерева високі-високі.*

Підняти руки вгору.

*Вітер дерева колише-гойдає,*

*То направо, то наліво нахиляє.*

Нахили тулуба вправо-вліво.

*То вгору, то назад,*

*То вниз нагинає.*

Потягнутися вгору-назад. Нахилитися вперед.

*Птахи летять-відлітають,*

*А діти тихенько за парти сідають.*

Махи руками. Сісти за столи.

\* \* \*

*Я намалюю зайчика для вас - раз.*

Колові рухи руками.

*Це у нього, бачите, голова — два.*

Покласти руки на голову.

*Це у нього вуха догори — три.*

Руки до вух.

*Це стирчить у нього хвостик сірий - чотири.*

Повороти тулуба ліворуч-праворуч.

*Це очиці весело горять - п'ять.*

Руки до очей.

*Ротик, зубки - морквинку їсть - шість,*

Імітація жування моркви.

*Шубка тепла, хутряна на нім - сім.*

Плеснути у долоні.

*Ніжки довгі, щоб гасав він лісом, — вісім.*

Стрибки на місці.

Ще *навколо посаджу дерева - дев'ять.*

"Садять дерева", притопують ямки.

*І хай сонце сяє з піднебесся - десять.*

**Весела розминка**

*Раз, два, три, чотири,*

Ходьба на місці.

*Потягнулися і сіли.*

Сісти на підлогу.

*Повернулись ваш, вправо -*

*Сонце світить так яскраво!*

Повороти тулуба, взявшись у боки.

*Ось лягли ви на живіт,*

*Потім руки розвели,*

*Починаєте політ -*

*Літаками стали ви.*

Розвести руки в сторони, добре прогнути спину. Витягуючи вперед то ліву то праву руку, нахилитися ліворуч, те саме - праворуч.

*Піднялися всі швиденько* -

*І на місці біг легенький.*

*Пострибали, як зайчата,*

*Треба м'язи розробляти.*

*Підняли почергово ніжки,*

*Не втомились анітрішки.*

*Всі присіли - підвелися,*

*Знов присіли* - *підвелися.*

Усі рухи за текстам.

*Руки в сторони розкиньте*

*І птахами в вись полиньте.*

Розвести руки у сторони, потім підняти вгору й водночас стати на пальці

*Розімніть гарненько пальці,*

Витягнути руки вперед, кілька разів стиснути пальці в кулачки і розігнути.

*Потанцюйте стильні танці.*

Танцювальні рухи.

**Веселий рахунок**

*Раз-два, раз-два* -

*Ось дивись, яка гора.*

Усі підводяться з робочих місць, марширують, піднімають руки вгору.

*Три-чотири, mpu-чотири* -

*Це гірські високі схили.*

Махи руками вгору-вниз, кожною рукою почергово.

*П'ять-шість* - *це орли*

*Дивний танець повели.*

Імітація руками рухів крил.

*Сім-вісім* - *це смерічки*

*Нахилилися до річки.*

Нахили тулуба вперед.

*Дев'ять-десять* - *це ріка*

*Під горою протіка.*

Діти стають рівно, руки спускають вниз. Струшують пальцями у швидко­му темпі

**Боксери**

Музичний супровід - у сучасних ритмах.

*Мета:* тренувати м'язи рук, вчити виконувати нескладні силові вправи вчити узгоджувати рухи рук і ніг.

**Боксер виходить на ринг**

В. п. - руки на поясі, ноги нарізно, 1-4 - чотири кроки вперед. 5-8 - чотири кроки назад. Повторити двічі.

**Боксер показує м'язи**

В. п. - руки на поясі, ноги разом. 1 - крок вправо, зігнута в лікті права рука виноситься вбік вгору, кулак стиснутий. 2 - повернутися у вихідне положення. 3-4 - те саме лівою рукою. По два рази в кожен бік.

**Боксер ховає обличчя**

В. п. - кулаки на поясі, ноги разом. Рахунок з проміжковим "і". 1-і - права зігнута в лікті рука виноситься вбік-вгору, права та ліва руки зустрічаються перед грудьми, голова нахилена до кулаків. 2-і - те саме, але з лівої руки. Повторити по два рази кожною рукою.

**Боксер наносить удар**

В. п. - ноги нарізно, руки на поясі. 1 - випад на праву ногу. 2 - ліва рука її стиснутим кулаком рвучко виноситься вперед. 3-4 - випад на ліву ногу, правою - удар. Повторити 4 рази.

**Вітання переможця**

В. п. - руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1 - крок правою ногою вбік, руки вгору, долоні розкриті. 2 - повернутися у в. п. 3-4 - те саме з кроком лівої ноги. Повторити по 2 рази в кожен бік.

**Ростуть дерева**

Під мелодію вальсу.

*Мета:* навчити відтворювати у рухах образи, стимулювати до рухової фантазії, розвивати м'язи плечового пояса.

**Дерева піднімають гілочки до сонечка**

В. п. - стоячи, руки опущені, ноги разом. Почергове плавне піднімання рук уперед-вгору. По чотири рази кожною рукою.

Плавне піднімання обох рук водночас - два рази.

**Вітер похитує гілочками**

В. п. - те саме. Підняти руки вгору, плавно похитати ними вправо-вліво (по два рази в кожен бік). Опустити руш. Повторити.

**Вітер гойдає стовбури**

В. п. - ноги на ширині плечей, руки опущені. Піднімання рук уперед­ - вгору з Поворотом тулуба. 1-2 - підняти руки, повернутися вправо. 3-4 - в. п. 5-6 - те саме вліво. 7-8 - в. п. По два рази в кожен бік.

**Вітерець дужчає**

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгору. 1-2 - нахил вправо, потягтися руками ніби від подиху вітру. 3-4 - нахил вліво, руки опустити. Повторити вправу.

**Повіяв дужий вітер**

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгорі. 1-4 - колові рухи тулуба вправо. 5-8 - вліво. Опустити руда. Повторити.

**Біля великих дерев виростають маленькі деревця**

В. п. - сидячи на колінах, руки опущені. 1-2 - повільно підвестися, ста ячи на колінах, плавно піднімаючи руки вгору. 3-4 - струсити кистями рук 5-6 - повернутися у в. п. Повторити 4 рази.

Завершується комплекс тим, що діти підводяться, їм пропонують за плющити очі і на кілька секунд уявити себе деревом, коли немає сильного вітру, коли лагідно гріє сонечко (стояти вільно, руки опущені, легко похитувати тулубом).

**Ручки-лапки**

Під музику польки (темп помірний).

*Мета:* розвивати почуття ритму, вправляти м'язи рук та плечового пояса, вчити узгоджувати рухи рук та ніг, викликати позитивне ставлення до виконання образних рухів.

**Плескаємо в долоньки**

В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - руки вгору, сплеснути в долоні на головою. 2 - руки за спину, сплеснути в долоні. 3-4 - тричі сплеснути і долоні перед грудьми. Повторити 4 рази.

**Киця показує лапки**

В. п. - ноги разом, руки перед грудьми, мов лапки (кисті рук опущені Повороти тулуба, ноги виконують пружинку. 1 - грайливо змахнувши кистями рук, поворот тулуба вправо. 2 - те саме вліво.

**Сваримо кицю**

В. п. - те саме. 1 - нахил тулуба вперед, вказівним пальцем правої руки грайливо посварити уявну тваринку. 2 - повернутися у в. п. 3-4 - те саме з лівої руки. Повторити 4 рази.

**А у киці чисті лапки**

В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - права рука протягується вперед долонею вгору. 2 - ліва рука вперед долонею вгору. З - права долонька повертається вниз. 4 - ліва долонька повертається вниз. 5 - ліва рука на поясі 6 - права рука на поясі. 7-8 - три притупування ногами. Повторити 4 рази.

**Ручки танцюють**

В. п. - ноги нарізно, зігнуті в ліктях руки розведені в сторони. 1-2 - легкий поворот вправо, струсити кистями рук. 3-4 - те саме вліво. Повторити двічі.

Діти кладуть собі на голови мішечки з сіллю.

*Руки* - *вперед і рівненько сидіти.*

*Потім схрестити руки ось так:*

Вправа "Ножиці".

*Руки* - *на стіл, а пальці* - в *кулак.*

*Пальці стискаємо і розтискаємо,*

*Наче м'який пластилін розминаємо.*

Сильно стиснути пальці на 2-3 с, потім розслабити кисті рук.

*Будемо різні фігури ліпити*

*І з фізкультурою завжди дружити.*

*Руки на плечі поклали швиденько,*

*Ліктями кола малюймо маленькі.*

Виконати кілька колових рухів зігнутими в ліктях руками.

**Корисні рухи**

*Довго слухали малята,*

*Час настав відпочивати.*

Усі підводяться і стають біля робочих місць.

*Руки - вгору, руки* - *вниз,*

*І легесенько прогнись.*

*Покрутились, повертілись,*

*На хвилинку зупинились.*

Оберти ліворуч-праворуч.

*Пострибали, пострибали,*

*Раз - присіли, другий* - *встали.*

Стрибки і присідання.

*Вдих глибокий* - *раз, два, три...*

*Вчитись знову почали.*

Всі сідають на місця.

**Вправи для "ясної" голови**

Вправа 1. Стоячи біля робочих місць, підняти руки вгору, потягнутися всім тілом, опустити руки. Легко погладити свою голову в напрямі від чола до потилиці, спочатку однією рукою, потім - другою (по 7-10 разів кожною).

Вправа 2. Стоячи біля робочого місця, повертати голову ліворуч-право­руч. Потім нахилитися вперед-назад. Дихання вільне. Повторити 4-5 разів.

Вправа 3. Потягнутися всім тілом, руки підняти якомога вище, потім опустити. Розгладити обличчя пальцями обох рук від носа до вух 5-7 разів.

Вправа 4. Погладити шию ззаду від вуха до вуха пальцями рук то пра­вої, то лівої почергово, і водночас повертаючи голову праворуч-ліворуч (6-7 разів. Розслабитися, дихаючи вільно.

**Лісові пригоди**

*Ви погляньте, як завзято*

*Викроковують малята!*

*Гарно спини випрямляють —*

*Це вони в спортсменів грають.*

Ходьба по колу

*Бігти в ліс і там пограти*

*Забажалося малятам.*

*В ліс прибігли без зупинки.*

Біг у середньому темпі.

*Дружно стали всі навшпиньки:*

*Йдуть тепер вже не малята,*

*А хитренькі лисенята.*

Ходьба по колу на носках.

*Під кущами присідали,*

*Зайця з лісу виглядали.*

Присідання.

*Зайчик вискочив прудкий -*

*Нумо наввипередки з ниті*

Стрибки на обох ногах по колу.

*А назустріч їм вовчисько,*

*Зайця він угледів близько.*

Ходьба широкими кроками.

*Думав, що спіймає в лісі,*

*Та ведмідь став на узліссі.*

Стати Навколішки, ноги прямі.

*Виліз із барлогу-хати.*

Ходьба на колінах.

*Потягнувся волохатий.*

Підвестися й потягнутися.

*І пошвендяв клишоного*

*В лісі віднайти дорогу*

*До озерця чи криниці,*

*Щоб напитися водиці.*

Ходьба на внутрішньому боці стопи.

*Йде по стежці й раптом бачить:*

*Птах ліворуч швидко скаче.*

*Враз праворуч повертає.*

Стрибки відповідно до тексту.

*Чує: щось дзвенить чи грає.*

Зупинитися.

*Припадаючи на ніжки,*

*Гноми йдуть до Білосніжки.*

*Ось вони уже близенько -*

*Й кожен гном дзвіночком дзенька.*

Ходьба напівприсівши.

*Йде ведмідь - води шукає,*

*Втома бурого хитає:*

*Вліво-вправо, вліво-вправо...*

*Вже й поїсти б непогано.*

Ходьба на зовнішньому боці стопи, нахиляючись ліворуч

*Та ведмідь іде нівроку.*

*Раптом чує шурхіт збоку.*

Ходьба на п'ятках,

*То малята-лисенята*

*Вирішили наздогнати.*

Біг на носках» пришвидшуючи крок.

*Швидко бігли - наздогнали!*

*Наздогнали й поряд стали.*

*Зупиняється й Бурмило,*

*Щоб зібратися на силі.*

Зупинитися.

*Верхні лапи піднімає,*

*Носом свіжий дух вдихає.*

*До боків лаписька тулить,*

*Сюди-туди хилить тулуб.*

*Видих ротом робить справно*

*Й лапами гойдає плавно.*

Дихальна гімнастика.

*Лисенята за ведмедем*

*Вправи гарно повторили:*

*Лапи вгору і додолу.*

Підняти й опустити руки.

*Тулуб низько нахилили*

Нахилитися.

*За кущами вовк сидів,*

*Встав і все це повторив.*

*Заєць теж узявсь до справи*

*Й дихальні засвоїв вправи.*

Повторити попередні рухи.

*А за ним маленькі гноми,*

*Не дійшовши ще додому,*

*Поставали на дорозі*

*Та й вправляються по змозі.*

Підняти вгору руки, нахилитися.

*А сорока-білобока*

*Полетіла враз високо.*

Імітувати політ птаха.

*Знов крокують ніженьки,*

*Гномики й лисички –*

*Всі ідуть до річки.*

Ходьба по колу.

*Діти, ви відчули втому?*

Відповіді дітей.

*Час вертати нам додому.*

Ходьба ланцюжком, уповільнюючи темп.

**На зарядку**

*Квочка-мати по порядку*

*Курчат вивела на зарядку.*

*Всі за нею малюки*

*Роблять вправи ось такі:*

Вихователь разом з дітьми виконує вправи ранкової гімнастики.

**Коли здорові**

*Цвіт із липи ми зривали,*

*У торбиночки складали,*

*А зимою чай варили*

*І ніколи не хворіли.*

*Раз здорові всі малята,*

*То почнемо танцювати.*

Декілька танцювальних вправ на місці.

**Олімпійці**

*Силачі в нас є, штангісти*

*І боксери, й волейболісти.*

*Кожен ранок із квартири*

*Чути: "Раз-два, три-чотири!"*

*Тож спортсменами щоб стати,*

*Зарядку треба полюбляти.*

Декілька вправ ранкової гімнастики.

**Вправи-імітації**

*Щоб город перекопати,*

*Що беруть до рук?* (Лопату)

Нахили тулуба вперед-назад.

*Потім у глибоку грядку*

*Висівають що?* (Зернятко)

Нахили вперед, руками торкаючись підлоги.

*Треба сонце і тепло,*

*Щоб зернятко...* (Проросло)

Нахили ліворуч-праворуч з піднятими над головою почергово то пра­вою, то лівою рукою. Потім потягнутися *ваш* тулубом, піднявши руки вгору.

*А чому рослина сходить?*

*Бо корінчики п'ють...* (Воду)

Присідання, руки перед собою паралельно до підлоги.

*А щоб добрим був врожай,*

*Ти зі мною пострибай.*

Стрибки на місці на двох ногах.

\*\*\*

*Руки на пояс ставимо всі.*

*Будемо стрибати, мов горобці.*

*Скік вперед і скік назад*

6 стрибків вперед.

*Крильця вниз всі опустили*

*І на місці походили.*

Ходьба на місці.

\*\*\*

*Станем струнко!*

*Руки в боки!*

*Пострибаєм, як сороки.*

*Як сороки-білобокі;*

*Стрибу-стрибу!*

*Скоки-скоки!*

*А тепер, мов жабенята,*

*Ще в присядки пострибати:*

*Ква-ква-ква!*

*Ще раз: ква-ква! –*

*Щоб спочила голова.*

\*\*\*

*Раз! Два! Всі присіли,*

*Потім вгору підлетіли.*

*Три! Чотири! Нахилились,*

*Із струмочка гарно вмились.*

*П'ять! Шість! Усі веселі.*

*Летимо на каруселі.*

*Сім! Вісім! В поїзд сіли,*

*Ніжками затупотіли,*

*Дев’ять! Десять! Відпочили*

*І за парти дружно сіли.*

\*\*\*

*Встало вранці ясне сонце,*

*Зазирнуло у віконце.*

*Ми до нього потяглися,*

*За промінчики взялися.*

*Нумо дружно присідати,*

*Сонечко розвеселяти.*

*Встали-сіли! Встали-сіли!*

*Бачте, як розвеселили!*

*Стало й сонце танцювати,*

*Нас до кола припрошати.*

*Нумо - разом! Нумо — всі!*

*Потанцюймо по росі!*

\*\*\*

*Проти сонця на горбочку*

*Випинаються дубочки.*

*Свіжий вітер повіва:*

*Так щоранку всі дубочки*

*Роблять вправи на горбочку.*

*І тому вони гінкі,*

*І тому вони стрункі.*

**Зарядка**

*Рано-вранці крокодили*

*На зарядку всі ходили.*

*А за ними вирушали*

*Тигри, леви і шакали.*

*Поспішали кенгуру,*

*Несли в торбах дітвору.*

*Антилопи і горили*

*Теж зарядку там робили.*

*Слон поволі, наче робот.*

*Раз і два, і три, й чотири*

*Присідали крокодили.*

*Лиш ледачі бегемоти*

*Не вилазили з болота.*

\*\*\*

*Ми на Місяць прилетіли,*

*На зручний майданчик сіли,*

*І* *скафандри одягли,*

*І у подорож пішли.*

*Як незвично нам летіти,*

*Так і хочеться злетіти,*

*Тут, на Місяці, в шість раз*

*Легше стали ми ураз.*

\*\*\*

*Станьмо, діти,*

*Струнко в ряд,*

*Вирушаємо у сад.*

*Руки вгору піднімаєм,*

*Наче яблука зриваєм.*

*Назбираємо багато*

*Щоб узимку ласувати.*

\*\*\*

*Ширше, діти, треба стати,*

*Будемо дрова рубати.*

*Раз - підняли руки вгору,*

*Два - змахнули всі додолу,*

*І рубаємо завзято,*

*Хай тепло приходить в хату.*

\*\*\*

*Годі сердитись,*

*Озирнися навкруги:*

*Дружать в річки береги,*

*Вітерець голубить квіти,*

*Бавляться довкола діти.*

*Годі сердитись!*

*Давай покладемо сварці край.*

*Бачиш: іграшки кумують,*

*Навіть фарби не малюють.*

*Помирімося швиденько*

*Усміхнись мені, серденько!*

\*\*\*

*Наскачуся доскочу*

*Як захочу, так підскочу* -

*Навіть хату перескочу.*

*Я по колу стриб та стриб*

*На одній нозі, як гриб.*

*Ще й на другій стрибу, стрибу...*

*Вже мені немає стриму.*

*Вже скачу, скачу, скачу,*

*Наскачуся досхочу.*

\*\*\*

*Часу гаяти не варто.*

*Першу вправу починаймо!*

*Сонце, діти, вже високо.*

*Всі вдихаємо глибоко.*

*Руки разом опускаєм*

*І глибоко видихаєм*

*В другій вправі для дітей.*

*Руки ставим до плечей*

*Руки вгору почергово.*

*Вправу зробимо чудово.*

*Чітко руки піднімаєм,*

*Пальці вгорі розтискаєм.*

*Руки вже за головою,*

*Тож дивись перед собою.*

*Виправляємо хребет,*

*Лікті зводимо вперед.*

*Мов метелики злітаєм,*

*Крильця зводим-розправляєм.*

*Тепер на поясі руки тримати.*

*Будемо вставати та присідати*

*Встати* - *присісти.*

*Встати - присісти,*

*Як перед грою всі футболісти.*

\*\*\*

*Водичко, водичко,*

*Умий моє личко,*

*Щоб і очки ясніли,*

*Щоб і бровки чорніші.*

*Щоб сміявся роток,*

*Щоб кусався зубок.*

Діти імітують основні рухи вмивання

\*\*\*

*Прокидаються квітки,*

*Розпускають пелюстки,*

*Вітерець дихнув легенько,*

*Пелюстки гойднув легенько*

*Сутеніє. І квітки*

*Закривають пелюстки,*

*Тихо засинають,*

*Голівками гойдають.*

**Їжачок**

*Їжачок ішов лісочком,*

*Вмить згорнувся він клубочком.*

*А лисичка походила*

*Їжачка того не з’їла.*

\*\*\*

*Дзінь-дзелень, дзінь-дзелень!*

*Починаймо новий день.*

*Сядьте рівно, посміхніться,*

*До сусіда поверніться.*

*Спинку гарно порівняйте*

*І урок розпочинайте.*

**Синички**

*Скік, скік!*

*Всі на гілки.*

*Розімнемо трішки спинки,*

*А тепер ще крилята,*

*Щоб могли швидко, літати.*

*Прошу я усіх сідати,*

*Будем далі працювати.*

**Білочки**

*Раз, два!*

*Пострибали!*

*Три, чотири!*

*Назад стали.*

*Лапки вліво, лапки вправо,*

*Лапки вгору підняли.*

*Всі тихесенько присіли,*

*Потім швидко підвелись*

*І за науку знов взялись.*

**Трудівники**

*Бджоли зранку вилітають*

*І над квітами кружляють.*

*Як зачують десь нектар,*

*То присядуть зразу там.*

**Зірви яблучко**

*Щоб нам яблучко зірвати,*

*То потрібно пострибати.*

*А вони на землю впали,*

*В руки щось нам не попали.*

*Тепер треба присідати*

*І ті яблучка збирати.*

**Ведмежата**

*Тупу, тупу ведмежата.*

*Йдуть по мед вони, малята.*

*А на них напали оси,*

*Не прогнати їх ще й досі.*

**Зайчик**

*Сірий зайчик скік та скік,*

*По капусту він прибіг.*

*Нахиливсь, зірвав головку,*

*Але й мав собі мороку:*

*Поки в ліс її приніс,*

*Мокрий став у нього ніс.*

**Котик і мишки**

*Тихесенько котик крадеться,*

*Мишку, може, він діждеться.*

*Мишка з нірки вибігає,*

*Котик її доганяє.*

*Бігав, бігав —*

*Не догнав,*

*Спотикнувся*

*Та й упав.*

**Велосипедист**

*Їду швидко я, вперед*

*Мчить мене велосипед.*

*Натискаю на педалі,*

*Іду далі, далі далі!*

**Поспішаємо на виставу**

*Ми по вулиці ідемо,*

*Гарно всі себе ведемо.*

*Ось і "зебра", зупинись,*

*Вліво, вправо подивись.*

*Вільно скрізь, машин нема,*

*Йду по "зебрі" прямо я.*

*До театру ми прийшли,*

*Тихо в залу всі зайшли,*

*Зайняло свої місця, -*

*Почалась вистава ця.*

*- Лікарю наш Айболить,*

*В мене пальчик вже болить.*

*Щоб змогла я знов писати,*

*Треба пальчик розім'яти.*

*Один, два, три, чотири, п'ять!*

*Буду знов писати* я.

**Прохання**

- *Гуси, гуси, гусенята!*

*Візьміть мене на крилята.*

*А я з вами політаю,*

*З сонечком порозмовляю.*

**Трудівники**

*Два городи обробили.*

*То-то дині урадили!*

*Ледь під руку я їх брав*

*І до хати поспішав.*

**Рибалки**

*На гачечок черв'ячок*

*Нанизав наш рибачок.*

*Вудочкою враз змахнув,*

*Ненароком сам пірнув.*

*По воді руками б'ється.*

*Риба з нього вся сміється.*

**По ягоди**

*По чорниці вирушали,*

*Баночки всі прив'язали.*

*Нахилялись до кущів,*

*Брали ягоди мерщій.*

*А хто посуд весь набрав,*

*Той додому повертав.*

**По гриби**

*Дружно в ліс ми всі пішли,*

*Скільки тут грибів знайшли!*

*В кошики ми їх збирали,*

*Доки повними не стали.*

*Ще й побігали там трішки,*

*Натомили свої ніжки.*

*Поверталися бадьорі,*

*А про це вже знали в школі.*

**Сніжинки**

*Ми сніжиночки малі,*

*Покружляли в вишині.*

*А зима нас підганяє,*

*Землю всю нами встеляє.*

\*\*\*

*Шість веселих ластівок*

*Прилетіли на урок.*

*Перша весело літає,*

*Гарно крильцями махає.*

*Друга голову схилила,*

*Підняла угору крила.*

*Третя, швидка і завзята,*

*Стала голівкою кивати.*

*А четверта не вгаває,*

*Все кружляє і кружляє.*

*П'ята ластівка мала*

*Серед класу танцювала.*

*Шоста тихо крила склала*

*І на місце стала.*

\*\*\*

*Ось веселий вертоліт.*

*Руки ширше, вже злітаєм*

*І над школою кружляєм.*

*Пролетіли миль із триста,*

*Долетіли аж до міста.*

*У віконце визирай,*

*Своїм друзям помахай.*

*Іще трішки покатайся*

*І за парту повертайся.*

\*\*\*

*Щось малеча зажурилась,*

*Мабуть, трішечки втомилась*

*Що робити? Що робити?*

*Треба трішки відпочити.*

*Нумо із-за парти встанем,*

*У віконечко поглянем.*

*В небі хмароньки біленьки,*

*А ми дітоньки маленькі.*

*Ось поставим руки в боки*

*И пострибаємо навскоки.*

*Вліво, вправо нахиліться*

*І навшпиньки підніміться,*

*Руки вгору, руки вниз,*

*Кругом себе повернись.*

*Крок вперед зроби швиденько*

*І за парту сядь тихенько.*

\*\*\*

*Сонечко втомилося*

*Нам усім світити.*

*Нам його швиденько*

*Слід розвеселити:*

*Немов курочка чубата,*

*На одній нозі треба стрибати.*

*І як півник голосистий,*

*Треба швидко нам присісти.*

*Немов котик, вигнуть спинку,*

*Як горобчик, зацвірінькать.*

*І, як жабка, пострибати,*

*І, як бусол, постояти.*

*Дуже гарно, дуже мило,*

*Добре всі ми відпочили.*

\*\*\*

*Плакав зайчик під пеньком,*

*Посварився з їжачком.*

*Дуже сумно одному*

*І спер гратися йому.*

*Зайчик руки в боки склав*

*І швиденько пострибав.*

*Головою похитав,*

*Пушками він помахав.*

*Подивився за пеньок,*

*Там сумує їжачок,*

*Помиріться, друзі, швидше,*

*Буде разом веселіше.*

*Посміхніться, руки в боки,*

*Руки вгору, вдих глибокий.*

*Підстрибніть, поприсідайте*

*І тихесенько сідайте.*

\*\*\*

*Пальчики писать хотіли,*

*Та писать вони не вміли.*

*Будем пальчики навчати*

*Гарно й правильно писати.*

*Ручку в руки ми візьмемо,*

*Коло в повітрі проведемо.*

*Справа вліво, зліва вправо,*

*Зверху вниз і навпаки.*

*Проведемо підготовчі вправи*

*І будемо писати залюбки.*

\*\*\*

*Щось ми пальчики втомили.*

*Треба, щоб еони вже відпочили.*

*Тож зімкнемо їх усі,*

*Розімнемо, як годиться,*

*Й знов писати будем вчиться.*

\*\*\*

*З гілки на гілку*

*Стрибає руда білка.*

*В різні боки хвостиком махає,*

*Ягоди й грибки вона збирає.*

*А зайчисько куцохвостий*

*Прискакав до неї в гості.*

*Стриб-скок, стриб-скок,*

*Запросив її в танок.*

*Ми також часу не гаєм,*

*Ліворуч дружно покружляєм.*

*Потім разом залюбки*

*Покружляєм навпаки,*

*І поплескати руками,*

*І потупаєм ногами,*

*Головою похитаємо*

*І тихенько посідаємо.*

**Оздоровчі заходи**

Доцільно проводити ранковий комплекс з дітьми після сніданку в спальній кімнаті. Діти разом з вихователем сідають у коло. Посередині кола стоїть підставка, яка покрита тканиною для проведення кольоротерапії.

***Кольоротерапія***

Фахівці рекомендують використовувати колір по-різному, тобто "опромінювати" або "купатися" з ним, "одягатися", візуалізувати, "вдихати" чи медитувати з ним. Можна застосовувати "кольоровий пляж", експериментува­ти, грати з кольором (розфарбувати себе вигаданим пензликом). Можна використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла.

Надає відповідної чарівності та викликає цікавість використання різноколірних електричних лампочок.

Середня тривалість опромінення становить 5-15 хв., але для більшості кольорів (виняток червоний) час може збільшуватися до 30 хв.

Кольорове опромінення дуже сильно діє на шкіру.

Частіше використовується **зелений колір**. Це - єдиний колір, яким можна опромінюватися безмежно. Це колір збалансованості та гармонії заспокійливий, він позитивно діє на нервову систему, корисний для очей лікує застуду, головний біль. "Опромінюючи" дитячі серця, зелений колір заспокоює їх.

Кольоротерапію корисно поєднувати з повторенням формул самонавіювання, наприклад: "Я дивлюсь на зелений колір. Це колір природи. Він проходить крізь мою шкіру, доходячи до мого серця. Я насичуюся ним, Я буду здоровим та розумним, буду спокійно приймати незнайоме, гарно вчитися, пізнавати все нове, сміливо долати перешкоди".

**Жовтий колір.** Під час дихальних вправ "пропускають" промені жовто­го кольору через шлунок, очищуючи його.

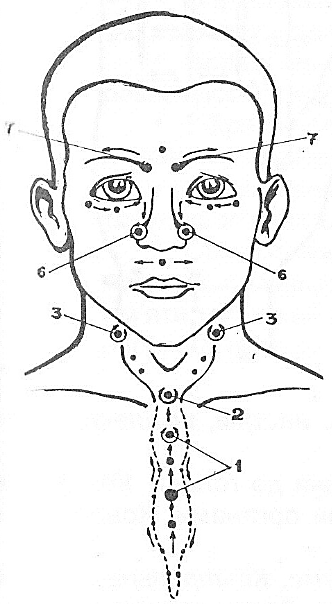
**Синій** - знімає напруження, допомагає при застудах, лікує очі, вуха легені, ніс. Нежить лікується синім, синьо-фіолетовим або синьо-зеленим кольором, "обмальовуючи" голову вигаданим пензликом у синє забарвлення.

**Зелено-блакитний** колір надає відчуття спокою, задоволення, безпеки

Ефективним виявляється застосування змішаних кольорів таких як **помаранчевий** (червоний та жовтий), **зелений** (синій та жовтий), **фіолетовий** (синій та червоний), бо вони поєднують лікувальні ефекти обох, доповнюючи один одного.

Проводячи кольоротерапію, одночасно можна займатися іншою справою. Так, привернути увагу дітей до пропонованого кольору можна лише на декілька хвилин.

***Точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської***

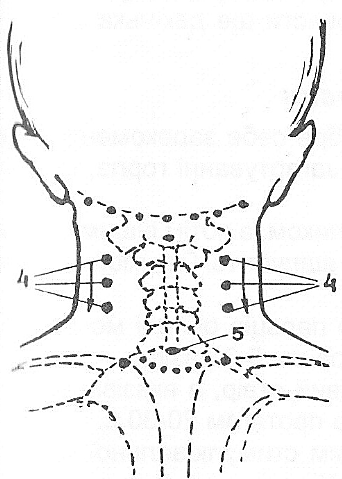
Кінчиком вказівного або середнього пальця легко натискати на зону і робити обертові рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти (3-4 оберти в кожну сторону).

Цей метод застосовують у будь-якому віці, починаючи з раннього.

Добре розім'явши всі ділянки та витра­тивши всього 3-4 хв, мобілізуємо захисні сили дитини.

Такий масаж краще робити вранці, вве­чері та в середині дня, тобто через кожні шість годин.

Якщо при масажі в одній із зон дитина відчує біль, то це сигнал тривоги в організмі. Таку процедуру необхідно провадити кожні півгодини, поки біль не пройде.



**Зони** (за А. Уманською):

7 *зона* - у ділянці груднини, контролює кровотворення та органи грудної клітки. *Кон­трольна точка* знаходиться на три пальці нижче ямочки, посередині груднини.

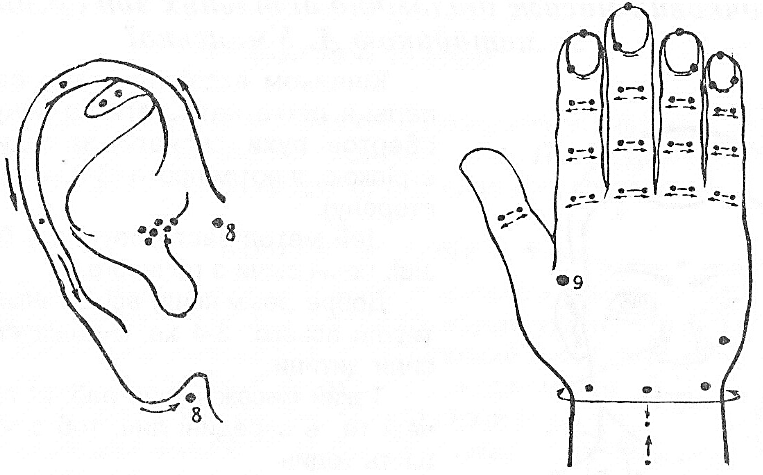
*2 зона* - у ділянці ямки на шиї.

*3 зона* - на передній поверхні шиї, місце припинення пульсації сонної артерії. Контро­лює активність руху крові, що надходить до голови. *Контрольний рух -* прогладжуван­ня шиї.

*4 зона -* задня поверхня шиї та частина потилиці. Контролює всі судинні реакції орга­нізму. *Контрольні рухи -* прогладжування задньої частини шиї та потилиці зверху до­низу.

*5 зона -у* ділянці сьомого шийного хреб­ця. Контролює стан хребцевого стовбура та бронхів. *Контрольна точка -* власне 7 ший­ний хребець.

*6 зона* - у ділянці носа. Контролює сли­зову ділянку носа та прилеглих пазух. По­в'язана з багатьма внутрішніми органами.



*7 зона* - у ділянці очей. Контролює пам'ять, настрій, інтелект. *Конп рольна точка* - на переніссі, на початку брів.

*8 зона* - ділянка вуха та місце його кріплення до голови. Контролю! органи слуху, пов'язана з багатьма внутрішніми органами. *Контрольні точка —* козельок, по краю вуха та під вухом.

*9 зона* - кисть. Пов'язана з багатьма органами. *Контрольна точка* кісному куті між великим та вказівним пальцями. Загальнотонізуюча, загально зміцнювальна та знімає набряк носоглотки.

Точковий масаж збільшує викид у кров та на поверхню слизових оболонок біологічно активних речовин, підвищуючи опірність організму.

Виконуючи масаж у ділянці вуха, можна провести ще декілька вправі

***Масаж вушних раковин***

Це вже друга методика А. Уманської, що добре себе зарекомендувала практиці. Цей масаж особливо корисний при загартуванні горла, порожнини рота. Він стимулює функцію наднирників.

• Швидко загніть вуха вперед спочатку мізинчиком, а потім іншими паль­цями. Притисніть вушні раковини до голови потім відпустіть. Гнучкість сприяє загальному зміцненню здоров'я.

• Захопіть кінчиками великого та вказівного пальців обидві мочки вух потягніть їх з силою вниз, потім відпустіть. Повторити 5-6 разів.

• Ввести великий палець у зовнішній слуховий отвір, а вказівним при тиснути козельок. Здавлювати та повертати його протягом 20-30 с

Закінчується ранковий комплекс проведенням стимулювальної гімнастики в добре провітреному приміщенні на килимі (без взуття). Для цього діти піднімаються зі стільчиків та переходять в іншу кімнату.

***Стимулювальна гімнастика***

Ці вправи стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до розумової діяльності.

• Вправляння в підтягуванні.

• Вправи для м'язів шиї - нахили, повороти голови.

• Вправляння в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед за­безпечують посилений приплив крові до голови).

• Віброгімнастика за А*.* Мишулиним рекомендується для стиму­лювання розумової діяльності. Різке опускання на п'яти з положення стоячи навшпиньки. Виконуючи ці вправи 4-5 разів, нормалізується тонус кров'яних судин головного мозку.

• Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Погладжувати, а потім ро­зім'яти м'язи шиї та потилиці кінчиками 1-4 пальців обох рук, а також великого пальця, що масажує нижню частину шиї.

***Гімнастика для очей***

Як і всі м'язи нашого тіла, м'язи очей потрібно тренувати для успішної їх] роботи. Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і сис­тематичного їх виконання.

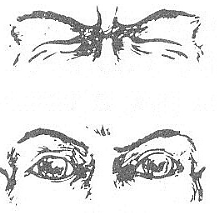
Тривалість їх від 5 до 10 хв. Щоб очі якомога менше стомлювалися, діти виконують такі вправи:

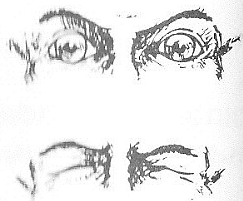
- масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;

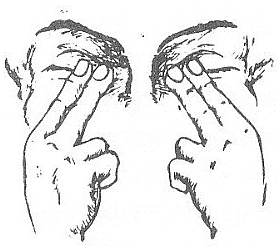
- піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т. д.;

- міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;

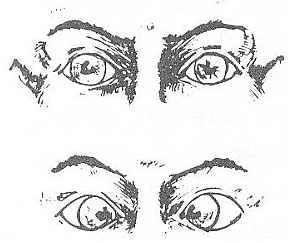
- "ходіння" очима по доріжках.

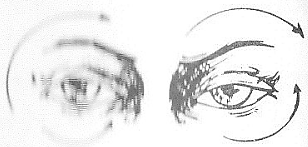
Міцно стулити повіки на три-п'ять секунд, а потім на три-п'ять секунд розплющити очі (6-8 разів).

1-2 хв. швидко кліпати очима.

Закрити очі та обережно масажувати повіки коловими рухами пальців у напрямку від носа, а потім у зворотному напрямку.

 Обережно надавлювати трьома пальцями на закриті повіки 1-2 с (3-4 рази).

Дивитися в даль перед собою 2-3с, потім перевести погляд на кінчик носа не 3-8 с (6-8 разів)

Прикрити повіки. Очі підвести вгору, зробити ми колові рухи за годинниковою стрілкою, потім пре годинникової стрілки (6-8 разів).

**Вправи для втомлених очей**

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

1. Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.

2. Погладжування повік протягом 1 хв. кінчиками (подушечками) пальців.

3. Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.

4. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5 разів.

5. Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.

6. На шибку наклеїти чорний квадратик, що за розмірами відповідає клітинці шкільного зошита. Прикривши одне око рукою - ЗО с дивитися на цей квадратик з відстані ЗО см, а потім на ЗО с переводити погляд у далину, за вікно, Вправу треба повторювати 2-3 рази в день по 4-5 хв. кожним оком.

7. Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

**Масаж для очей**

1. Постукування кінчиками пальців по голові.

2. Розчісування пальцями від чола до потилиці.

3. М’яке пощипування брів від перенісся до скронь.

4. Обертальні рухи до носа від зовнішніх куточків очей.

5. Розтерти долоні до відчуття тепла і прикласти їх до очей.

6. В. п. сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, а потім розплющити їх на 3-5 с (6-8 разів).

7. В. п. - сидячи. Швидко моргати впродовж 1-2 хв. (моргати під час читання).

8. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє повіко, че­рез 1-2 с зняти пальці з повіки (3-4 рази).

**Вправи для великих м'язів очей**

Вправи виконувати стоячи, розслабившись. Дивитися вперед, повер­нувши голову в одному напрямку.

1. Глянути на стелю, потім, не рухаючи головою або тулубом, перевес­ти очі на підлогу.

2. Рухати очима з боку в бік, спочатку дивлячись якомога далі вправо. Потім вліво, не рухаючи головою і тілом.

3. Глянути в правий верхній кут кімнати, потім у нижній лівий (10 разів). Потім зробити 10 разів рух очима з верхнього лівого в нижній правий кут кімнати.

4. Уявити собі дуже великий обруч. Обвести його очима 10 разів право­руч. Те саме зробити в іншому напрямку. Не рухати головою, а повертати лише очима.

5. Підняти вказівний палець правої руки на відстань близько 20 см до очей, потім перевести погляд з пальця на будь-який великий предмет (на свій вибір), що знаходиться на відстані 3 м і далі. Перевести погляд туди і назад 10 разів, потім відпочити 1 с і повторити вправу 2-3 рази.

**Офтальмотренаж**

Пугач. На рахунок 1-4 закрити очі, а на рахунок 5-6 широко розкрити їх і подивитися в далину (4-5 разів).

Мітли. Часто моргати, не напружуючи очей, на рахунок 1-5 (4-5 разів). Можна супроводжувати моргання промовлянням тексту:

*Ви, мітли, втому зметіть,*

*Очі нам добре освіжіть.*

Піжмурки. На дошці поставити маленькі іграшки або кольорові фішки. Діти заплющують очі. на рахунок: один, два, три, чотири. За цей час ведучи змінює розташування предметів на дошці. Розплющивши очі, діти намагаються визначити зміни, що відбулися (4-5 разів).

Далеко-близько. Діти дивляться у вікно. Вихователь називає спочатку предмет, що перебуває далеко, а через 2-3 секунди предмет, який розташований близько. Діти повинні швидко відшукати очима предмети, які називає ведучий (6-8 разів).

Піймай "зайчика". Вихователь включає ліхтарик і випускає "сонячного зайчика" на прогулянку. Діти, піймавши очима "зайчика", супроводжують його, не повертаючи голови 45 секунд.

**Гімнастика для очних яблук**

Цю гімнастику особливо цінують народи Далекого Сходу. Вона полягає в обертанні очних яблук в усі сторони І концентрації погля­ду на кінчику носа.

1. Переводити погляд вправо-вліво-вгору-вниз (2-3 рази).

2. Зробити очима латинську літеру V, щоразу затримуючи погляд на крайньому відхиленні.

3. 30 разів швидко моргати.

4. Відпочивати, дивлячись у далечінь. Повторити весь комплекс - 3 рази на тиждень.

**Корисна гімнастика для очей**

Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і система­тичного їх виконання. Тривалість від 5 до 10 хв., Щоб очі якомога менше втомлювалися, діти виконують такі вправи:

- масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;

- піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т д , міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;

- "ходіння" очима по доріжках (плакати з намальованими хвилястими лініями, лабіринтами).

**Вправи для запобігання втоми очей**

1. Сидячи за столом з мішечком солі на голові, щільно примру­жити очі на 3-5 с, потім відкрити на 3-5 с Повторити вправу 6-8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровообігу і роз­слабленню очей.

2. Сидячи на стільці з мішечком солі на голові, швидко поморгати протягом 1-2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3. Стоячи з мішечком солі на голові, дивитися прямо перед со­бою 2-3 с Підняти праву руку, зафіксувати перед обличчям на відстані 25-30 см від очей великий палець, перевести погляд на його кінчик і дивитися на нього протягом 3-5 с, рахуючи вголос. Опустити руку. Вправу повторити 10-12 разів. Вправа зменшує загальну втому, по­ліпшує працездатність очей на близькій відстані.

4. Сидячи з мішечком солі на голові, дивитися на кінчик пальця витягнутої вперед руки. Не відводячи погляду від пальця, повільно наближати його до обличчя, поки він не почне "двоїтися". Повторити вправу 6-8 разів.

***Вправи для розвитку руки і пальців***

1. Пальчикові вправи.

2. Веселі ігри для пальчиків.

3. Ігри і малювання мотузочкою.

4. Ігри з фантами.

5. Ігри з камінцями, ґудзиками, сірниками, паличками.

6. Різні види графічних вправ (по клітинках, з'єднання крапочок, змальовування візерунків).

7. Цікаві кружечки.

Пальчикові вправи та ігри можуть займати різне місце в режимі дня ди­тини і виконувати неоднакову роль.

У ранньому віці ці ігри використовують як окремі заняття або як частину заняття і проводять індивідуально або з підгрупою дітей.

У дошкільному віці ці ігри доцільно проводити з дітьми саме перед за­няттями з письма, малювання, аплікації або ліплення. Вони - ніби невеличка розминка, гімнастика перед важкою працею. А ще доцільно вико­ристовувати їх посеред заняття як фізкультхвилинку, щоб руки і пальці відпочили, розслабилися після напруженої роботи.

Ігри з сірниками, паличками, мотузками, фантами, камінцями і ґудзи­ками можна проводити у вільний час як у групі, так і на прогулянці. Діти в них грають індивідуально, підгрупами, командами. На прогулянці можна проводити змагання, ігри-естафети з цими предметами.

Малювання мотузкою, долонею, пальчиком можуть проводитися як ціле заняття, як його частина, а також індивідуально з дітьми як розвага.

Аплікація, де рука виступає як лекало, орігамі можуть проводитись як заняття і як індивідуальна робота з самостійної художньої діяльності.

Різні види графічних диктантів проводять як частину заняття або як інди­відуальну роботу у вільний час.

Театр "ручних тіней" і пальчикові вистави можна готувати з дітьми під час самостійної художньої діяльності. Малята можуть показувати їх як роз­ваги своїм одноліткам або молодшим дітям.

Розвивати м'язи руки, пальців можна не лише спеціальними іграми і вправами, але: і в інших видах діяльності. Зокрема, це зображувальна діяльність (малювання, аплікація, ліплення), конструювання (особливо з паперу, орігамі), показ дітьми різних видів театрів, ігрова діяльність (особливо настільні та дидактичні ігри), ручна праця, музичне виховання (особливо гра на музичних інструментах). Важливу роль відіграють заняття з матема­тики (дії з предметами, різні види графічних диктантів), заняття з підготовки руки дитини до письма, фізкультури, рухливі ігри та вправи. Добре сприяє розвиткові дрібних м’язів робота з ниткою, макраме, плетінні, в'язання, вик­ладання візерунків з насіння.

Хочеться конкретніше зупинитися на деяких заняттях, до рука використо­вується нетрадиційно: як лекало, як інструмент малювання.

Дуже цікавим для дітей є малювання пальцями. Особливо воно важливе в ясельній і молодшій групах. Під час цього виду діяльності діти безпо­середньо знайомляться а фарбою, її властивостями, відчувають, що вони малюють. Такі заняття привчають дітей до охайності, стриманості, розвива­ють естетичний смак. Тематика може бути різноманітною: "Кольорові куль­ки", "Осінні листочки", "Листопад", "Сукня для ляльки", "На дерева, на лу­жок тихо падає сніжок". У старшому віці можна пальцем малювати ягоди, квіти, дерева, гусінь. А коли діти ознайомляться з цими прийомами, провес­ти заняття "Намальована казка".

Цікавим для дітей є малювання долонею. Його проводять із старшими дошкільниками. Суть цього малювання полягає в тому, що фарбою нама­зують усю долоню, роблять відбиток на папері, а потім домальовують різні деталі. Тематика таких занять може бути орієнтовно такою: "Сонечко", "Ме­телики на лужку", "Дикі лебеді", "Весняні квіти", "Світ комах" та інші. Такі заняття розвивають творчість дітей, уяву, фантазію, дають можливість са­мостійно створювати художні образи.

Незвичайним для дітей є заняття, де руку використовують як лекало. Це можуть бути заняття з аплікації, конструювання з паперу, з ручної праці, а також комбіновані заняття з малювання і аплікації. За допомогою долоні діти можуть робити фартушок для ляльки, альбом, де аркуші будуть у формі долоні руки, робити "хлоп'ят з пальчиків", де тіло - рука, а голівку j одяг домальовують. Можна провести комбіноване заняття з малювання і аплі­кації "Жива картина".

Цікавим для дітей буде і такий вид театру, як театр "ручних тіней". Сцена тут - біла стіна, підсвічена лампою з абажуром або свічкою. З допомогою рук вихователь, а за ним і діти можуть створювати образи собаки, кота, корови, птаха, змії, зайчика тощо. Коли діти навчаться показувати різних тварин, можна придумати і показати цілу казку. Цей вид роботи використо­вують у старшому дошкільному віці. Театр "ручних тіней" сприяє розвиткові творчих здібностей дітей, вчить їх бути артистичними, допомагає розвивати мовлення.

Цікавим видом роботи є показ пальчикових вистав. Він трохи нагадує театр "ручних тіней", але тут просто створюють образи пальчиків, і ці ви­стави показують удень. Діти теж придумують пальчикові фігури. Може бути кілька варіантів показу таких вистав:

1. Кожна дитина показує окремий персонаж протягом усієї вистави. Тоді руку можна доповнити деталями *(дзьоб для пташки, очі для кота, вуса та інше).*

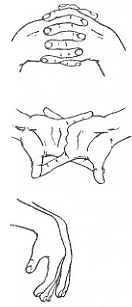
2. Кілька дітей показують виставу. Одна дитина виконує кілька ролей і протягом усієї вистави за допомогою рук змінює образи. У таких виставах кілька дітей можуть показувати один образ. Наприклад, гусак: одна дитина двома долонями імітує крила, а друга - однією рукою показує шию гусаку. Або стонога: на руку однієї дитини багато дітей кладуть свої долоні пальця­ми вниз. Такі вистави привчають дітей розподіляти ролі, узгоджувати свої дії з діями інших.

**Пальчикові вправи**

Різноманітні ігрові вправи проводяться протягом дня: вони обов'язкові на заняттях (на початку або в середині заняття - як фізкультхвилинки), під час індивідуальної та групової роботи, а також перед обідом після того, як діти помили руки після прогулянки»

Ці вправи допомагатимуть не лише формувати тонкі рухи пальців обох рук, готувати руку до письма, а й розвивати зорову та слухову увагу, вихо­вувати працездатність, терплячість.

**Потягусі**

1. Зімкнути пальці в замок.

2. Розвернути руки і витягнути їх уперед.

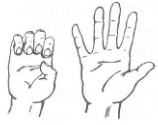
3. Розслабити руки.

**Розминка**

1. Пальцями однієї руки почергово розминати ділянки між пальцями другої.

2. Те саме зробити другою рукою.

**Кицька**

1. Різко зігнути напружені пальці, як розлючена кицька, яка випускає кігті і шипить: "Ш-ш-ш!"

2. Плавно розпрямили пальці і задоволено промуркотіти: «Myp-p!»

**Рахівничка**

1. Руки витягнути перед собою, пальці напружені.

2. Почергово згинати пальці, починаючи з великого, і раху­вати: "Один, два, три..."

3. Розгинати, рахуючи у зворотному порядку.

4. Те саме зробити, починаючи з мізинця.

5. Розслабити руки.

**Тюльпан**

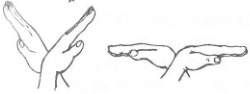
1. Зімкнути долоні у форму бутона тюльпана.

2. Повільно розправляти напружені пальці.

3. Закінчити різким розкриттям пелюсток тюльпана і розслабити руки.

**Метелик**

1. Скласти напружені кисті рук разом зворотним боком.

2. Швидкими різкими рухами махати ними, як метелик крилами.

**Птах**

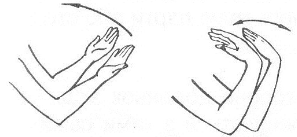
1. Скласти кисті рук разом зворотним боком.

2. Повільними плавними рухами махати розслабленими руками, як птах крилами.

**Гребінець**

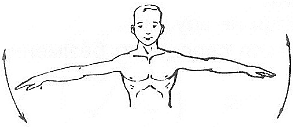
Пальці зімкнені в замок. Кінці пальців правої руки натискають на верхню частину тильної сторони долоні лівої руки, пригина­ючи її так, як показано на малюнку, а пальці лівої встають, як гребінець півня.

**Віяло**

1. Зігнути руки в ліктях перед собою. Кисті рук розслаблені.

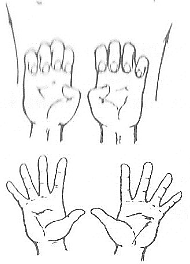
2. Обмахуватися руками широкими рухами, як віялом.

**Орел**

1. Розвести розслаблені руки в сторони.

2. Помахати вгору-вниз широкими плавними ру­хами, імітуючи політ орла.

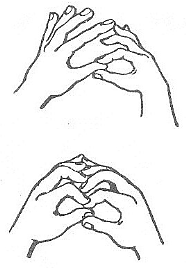
**Кішка випускає кігті**

1. Підтягнути подушечки пальців до верхньої частини долоні, просичавши, як роздратована кішка: "Ш-ш-ш!"

2. Швидко випростувати і розвести пальці, нявкнувши, як задоволена кішка: «Няв»

Повторити гру, кожного разу перетворюючись на серди- і того або добродушного котика.

**Драбинка**

Ніготь великого пальця лівої руки кладеться на поду­шечку великого пальця правої руки - готові перші дві сходинки. На великий палець лівої руки кладеться кінчик ; вказівного правого пальця, на нього - лівий вказівний - ще дві сходинки готові.

Кінчики всіх пальців почергово кладуться один на одно­го, мізинчики - останні. Ось драбинку й побудовано.

Хто зможе побудувати таку драбинку швидше за всіх?

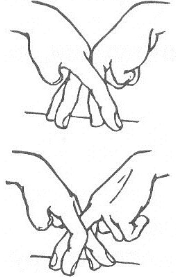
**Перегони багатоніжок**

Руки ставлять на край столу або парти на кінчики пальців, і перетворюючись на п'ятипалих тваринок. За сигналом учасники перегонів біжать до протилежного краю парти, перебираючи пальцями-ніжками. Кожна ніжка повинна встигати зробити крок. Запам'ятайте: ковзати по столу і стрибати не можна.

Чия багатоніжка добіжить швидше?

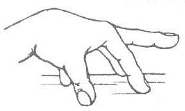
**Перегони двоногих**

На край столу ставлять випрямлені вказівні і великі пальці, решта пальців притискається до долоні. За сиг­налом усі біжать до протилежного краю парти або стола.

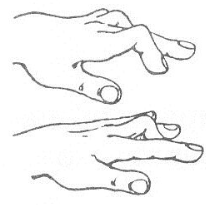
**Тягни-штовхай**

Руки опущені вниз, тильні сторони долоньок з'єднані. Вказівні та середні пальці схрещуються з тими самими пальцями другої руки; кінчики їх зчіплюються. Зчеплені пальці рухаються вперед-назад. Біжить тягни-штовхай, а з місця не зрушите, При повторенні гри зчіплюються середні та безіменні пальці.

**Перегони слонів**

Вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона. Вели­кий палець і мізинець - задні ноги. Витягнутий уперед се­редній палець - хобот. Слон, перевалюючись, крок за кро­ком ступає по столу. Підстрибувати й торкатися хоботом до землі слону суворо заборонено. Після того, як слон навчить­ся ходити та бігати, можна влаштовувати перегони. Пізніше, коли рухи слона стануть звичними для ведучої руки, можна випустити і другого слона - другу руку.

**Землемірка**

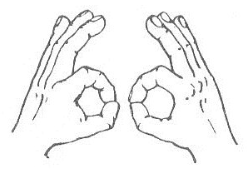
У цій грі долоні начебто повзуть по столу, підтягуючись за допомогою пальців, які почергово згинаються. Вихідне по­ложення: долоня лежить на столі, пальці притиснуті один до одного. Середній палець згинається, упираючись кінчиком у стіл, і цим рухом просуває долоню вперед.

Середній палець випрямляється. Згинаються вказівний і безіменний пальці, також упираючись кінчиками в стіл. За рахунок цього руху долоня знову просувається вперед.

Знову повторюється перший рух, потім другий. Долоня по­вільно рухається вперед.

Чия землемірка фінішує першою на кінці столу?

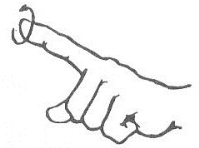
**Метелик**

Стиснути пальці в кулак. Почергово випрямити мізинець, безіменний, середній, а великим і вказівним зробити кільце. Випрямленими пальцями зробити швидкі рухи - "тріпотіння крилець". Вправа виконується спочатку правою, потім лівою рукою, а потім двома руками одночасно (10-15 с). (Ця вказів­ка стосується всіх описаних далі прав, за винятком тих ви­падків, коли рухи виконуються відразу двома руками.)

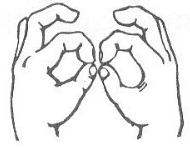
**Пальчики вітаються**

Кінчиком великого пальця правої руки торкатися почерго­во кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців та мізинця цієї самої руки.

**Джміль**

Вирівняти вказівний палець правої руки і робити ним ко­лові руш. Потім виконати ту саму вправу вказівним паль­цем лівої руки, обох рук.

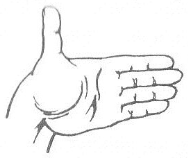
**Окуляри**

Утворити два кружечки великим і вказівним пальцями обох рук, з'єднати їх.

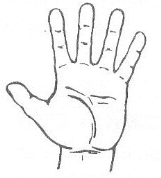
**Зайчик**

Витягнути вгору вказівний і середній пальці, інші стиснути в кулак. Поворушити пальцями.

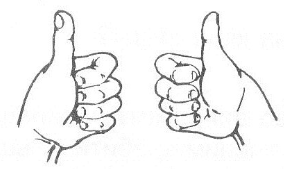
**Прапорець**

Долоню відкрити, з'єднавши разом усі пальці (по­лотнище прапора). Великий палець відігнути перпен­дикулярно до долоні» Зігнути руку в зап'ястку так, щоб великий палець став на одній лінії з рукою.

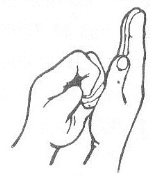
**Дерево**

Підняти руку долонею до себе, широко розвести пальці. Поворушити пальцями - вітерець колише гілочки.

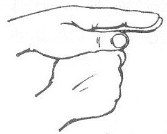
**Діти розмовляють**

Стиснути пальці обох рук в кулачки, великі пальці відігнуті вгору, зблизити руку.

**Стільчик**

Праву руку стиснути в кулак, а ліву прикласти до неї вертикально.

**Стіл**

Праву руку зігнути в кулак, зверху на нього по­класти горизонтально ліву руку.

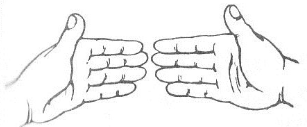
**Діжечка з водою**

Стиснути пальці руки в кулак, залишивши вгорі отвір.

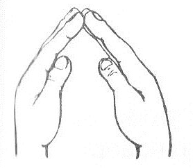
**Пташка п'є водичку**

Злегка зігнути в кулак пальці лівої руки, вказівний палець правої руки вставити в отвір.

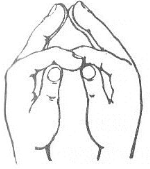
**Ворота**

З'єднати кінчики середніх пальців обох рук, ве­рші пальці підняти вгору.

**Дах**

З'єднати під кутом кінчики пальців обох рук.

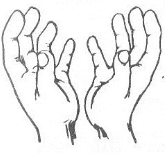
**Хатинка**

З'єднати кінчики пальців обох рук під кутом. Вказівні пальці зігнуті під прямим кутом.

**Будинок**

Розведені донизу пальці спираються на стіл.

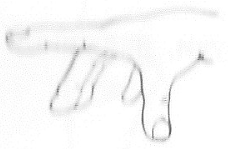
**Квіточка**

Руки підняти вгору, притулити одна до одної внут­рішніми поверхнями зап'ястків. Пальці витягнути, роз­вести й злегка зігнути.

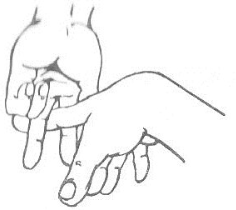
**Корені рослин**

Притиснути руки одна до одної тильними сторона­ми. Пальці опустити вниз.

**Собака біжить**

Великий, середній, безіменний пальці та мізинець! "біжать" по стопу, вказівний витягнути вперед.

**Вершник**

Пальці правої руда, як у попередній вправі. Вказівний і середній пальці розвести (вершник) і "посадити" на вказівний палець правої руки.

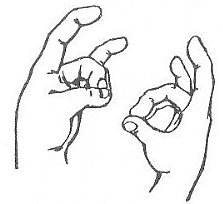
**Равлик**

Покласти праву руку на стіл долонею вниз, підняти та розвести вказівний та середній пальці, поворушити ними.

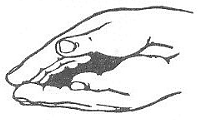
**Кицька**

Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем.

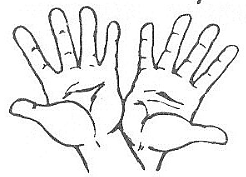
**Песик**

З'єднати великий середній та безіменний пальці руки. Вказівний палець і мізинець злегка зігнути і підняти вгору.

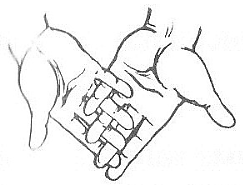
**Човник**

З'єднати долоні ребрами кінчиками пальців. Угорі залишити отвір.

**Сонячні промені**

Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці.

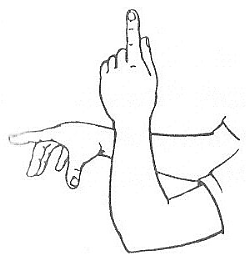
**Ялинка**

Долоні повернути від себе (пальцями донизу) і з'єдна­ти ребрами. Схрестити пальці.

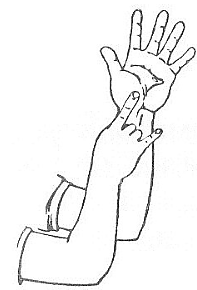
**Рослина проростає**

Стиснувши пальці рук у кулачки, притиснути їх один до одного. Повільно піднімати пальці вгору, поки їхні кінчики не з'єднаються.

**Хлопчик із собакою**

Лікоть лівої руки на столі, руку стиснуто в кулак. Вказівний і великий пальці витягнуті вгору, лікоть ру­хається вперед. Це - хлопчик. Права рука - то собака.

**Дитина лізе на дерево**

Лікоть правої руки на столі, пальці широко розве­дені - це дерево. Два пальці лівої руки "лізуть" угору по правій руці.

**Рибка**

Поставити кисть руки на стіл долонею до себе. Робити хвилеподібні рухи всією кистю. Рухати кистю у всіх напрямках - вправо-вліво, назад, вниз 15-20 секунд.

**Пташка**

Схрестити руки на рівні зап'ясть, лікті поставити на стіл. Кисті з'єднати тильною стороною. Прогнути руки (рух униз), потім "змахом" повернути їх у початкове положення (6-8 разів).

**Віяло**

Покласти кисть руки на стіл долонею вгору. Почергово зібрати пальці в кулак і знову випрямити їх (6—8 разів).

**Театр у руці**

Вихователь пропонує дітям розіграти за допомогою пальців казку. Він дає пальцям імена можливих персонажів. Діти самі складають різні історії і обігрують їх на пальцях.

**Кінь**

Швидко вдарити пальцями по столі, змінюючи темп і інтенсивність ударів (10-15 с.)

**Човник**

Пальці рук щільно притиснути один до одного, між долонями залишається невеликий простір. Поки вихователь читає вірш, діти виконують рухи, імітуючи плин човника по річці. Основне фізичне навантаження припадає на зап'ястя.

*Хвилі носять човник наш.*

*Він пливе по річці.*

*Не боїться потонути,*

*Хоч і невеличкий.*

**Місток**

Великі пальці обох рук притиснути до вказівних. Середні, безіменні та мізинчики зігнути й поступово зблизити. Цю вправу краще виконувати парами: одна дитина робить "місток", а друга двома пальчиками "переходити через нього. Потім діти міняються ролями.

*По місточку ми пішли,*

*Через річку перейшли.*

**Ялинка**

Великі пальці рук роз'єднані, а решта - схрещені. Руками описувати невелике коло за годинниковою стрілкою, ніби ялинка кружляє на ново­річне свято.

*Пальці рук ялинку зроблять*

*І прикрасами оздоблять.*

*Будем танцювати,*

*З ялинкою кружляти.*

**Квіти**

Пальці трохи зігнуті. На початку вправи основи долонь і пучки пальців щільно прилягають одна до одної - пуп'янок квітки. Коли вихователь прочитає перші два рядки вірша, руки трохи віддаляються одна від одної, пальці відводяться назад - квітка розпускається.

*Запашні, красиві квіти*

*В нашім лузі розцвіли.*

*Як цим квітам не радіти —*

*Ось вони які!*

**Крамниця**

Пальці від вказівного до мізинчика підняті вгору, великі пальці на прямій лінії. При декламуванні вірша пальці то віддаляються, то наближаються один до одного.

*Всі заходьте до крамниці,*

*Вибір тут багатий.*

*Речі знайдуться для вас*

*І для мами з татом.*

**Пташки в гніздечку**

Пальці рук взяті в "замок". При читанні вірша (повторюється кілька разів) великі пальці почергово відгинаються - ніби пташки виглядають з гніздечка Можливий варіант: все "гніздечко" трохи коливається від вітру.

*Ось сидять пташки в гніздечку,*

*Хто з'явились із яєчок?*

**Будиночок**

Пальці обох рук трохи вигнуті й торкаються один одного. При декламу­ванні вірша великі та вказівні пальці то сходяться, то розходяться, ніби впу­скаючи котика, собачку, рибок.

*Я зробив такий будинок,*

*Тут я друзів поселю.*

*Котика, собачку, рибок* -

*Всіх, кого люблю.*

**Пташки п'ють водичку**

Пальці лівої руки згорнути в кулачок, пальці правої руки стулені, впе­ред виставлений лише вказівний. Він то торкається "дірочки" у правому ку­лачку, то відходить - пташки п'ють водичку. Потім руки міняють положення ("п'є" права).

*Пташенята воду п'ють,*

*їм малята воду ллють.*

*У миски і тарілки -*

*Ой спасибі, малюки!*

**Песик**

Долоні обох рук стулені. Великі пальбі піднімаються й опускаються од­ночасно. Руки рухаються вперед, ніби собака когось наздоганяє. Діти мо­жуть промовляти: "гав-гав".

*Ось біжить собака злий* -

*Розбігайтеся мерщій!*

**Коріння рослин**

Долоні опущені, стулені зовнішніми боками. Поки вихователь декламує вірш, діти розводять пальці, легенько стискуючи їх у кулак, та опускають.

*Коріння рослини,*

*Як серце в людини, -*

*Воду, мов кров жене...*

**Потягеньки**

Покласти обидві долоні на стіл і, напружившись, піднімати пальчики якомога вище.

**Кліщі**

Покласти обидві долоні тильною стороною на стіл і почергово стискати! та розтискати їх одночасно, а потім почергово - то праву, то ліву.

**Пружинка**

Одночасні пружні натискування кінчиками пальців однієї руки на другу.

**Схованка**

Руки підняти долонями вгору. Починаючи з мізинця, всі пальці почергово зігнути в кулачок, а потім у тому самому порядку розігнути.

**Будиночок**

Долоні спрямовані під кутом одна до одної, кінчики пальців лівої руки торкаються кінчиків пальців правої руки, середній палець правої руки піднятий угору, кінчики мізинців торкаються один одного, утворюючи пряму лінію (димар, балкон).

**М'яч**

Кисть однієї руки затиснута в кулак - це м'яч. Друга відіграє роль пласкої стінки. Бити і відскакувати м'ячем-кулачком по стіні то однією, то другою рукою.

**Кінь**

Права долоня - на ребрі від себе, великий палець - догори, зверху на неї кладеться ліва долоня під кутом, утворюючи пальчиками гриву. Великий палець - догори. Два великих пальці утворюють вуха коня.

**Вовк**

Обидві долоні поставлені на ребро (мізинці притиснуті, як ківш), а великі пальці підняті вгору і розведені в різні боки. Вказівні пальці, зігнуті в середи-і ну долонь, утворили лоб, а решта пальців у вигляді "човника" - верхня та нижня щелепи.

**Лисиця**

Обидві долоні поставлені на ребро, мізинці притиснуті (як ківш), а ве­ликі пальці підняті вгору, розведені в різні боки і трохи зігнуті. Вказівні пальці й мізинці зігнуті в середину долонь.

**Ведмідь**

Пальчики стиснуті в кулачок, вказівний і мізинець зігнуті в дуги і притиснуті до середнього і безіменного пальців.

**Хвиля**

Розвернути долоні до обличчя, витягнути пальці нагору. Під повільний рахунок, починаючи з великого пальця лівої руки, складати по одному паль­чикові до долоньки (після лівого мізинця настає черга правого). Потім роз­гинати пальці, починаючи з великого на правій руці і дійти до великого паль­ця на лівій.

**Юшка**

Середній і безіменний пальці упираються у великий; вказівний і мізи­нець підняті вгору.

**Поникла квітка**

Розкрити обидві руки перед собою. Пальці прямі і напружені. Одна кисть раптом поникла, повністю розслабившись. Поперемінно міняти напругу і розслаблення в руках. Стежте, щоб у "сильної квітки" всі пальчики були напружені, а в "пониклої", навпаки, кисть повинна бути зовсім розслаблена до кінчиків пальців.

**Їжачки**

Повернути руки долонями до себе. Одну стиснути в кулак - їжачок спить (стежте за великим пальцем - він повинен щільно обхоплювати інші). На другій розвести пальці, як голки в їжачка.

*Нудно одному їжачкові, не має він з ким бавитися. "Тук, тук, тук",* - *постукав він голкою-мізинчиком по сплячому їжачкові. Ніяк не прокидається І сам заснув* - *стиснувся в кулачок.*

*Зате другий їжачок прокинувся...* (Повторити ті самі дії і з ним.)

Їжачки не повинні бути в однаковій позі - якщо спить один, другий не спить. Починайте вправу повільно, супроводжуючи казкою. Змінюйте пози в їжачків, збільшуючи темп.

**Жук**

Пальчики стиснуті в кулачок, вказівний і мізинець розведені в сторони, дитина ворушить ними.

**Забавлянки**

**Прогулянка**

Всі рухи виконують пальцями обох рук на столі в напрямку від дитини і назад. Коли "іде" один пальчик, інші стиснуті в кулачок:

*Пішли пальчики гуляти,*

Великі пальці "йдуть" поволі.

*Братики наздоганяють.*

Вказівні пальці "йдуть" зиґзаґоподібно.

*Треті пальці пішки,*

Середні пальці повільно "йдуть" вперед-назад по поверхні стола.

*А четверті - біжки.*

Безіменні пальці швидко-швидко "біжать".

*П'ятий пальчик поскакав,*

Мізинчики ритмічно "скачуть" уперед до кінця стола.

*Послизнувся та й упав*

Швидко провести мізинчиками по столу до себе - і пальчики "падають" униз.

*Разом вирушили в путь,*

*Всі гарненько йдуть.*

Пальчики обох рук "ідуть" уперед-назад по столу.

**Засолюємо капусту**

*Ми січемо капусту,*

Постукувати по столу ребром обох долонь.

*Морквинку ми тремо.*

Пальці стиснути в кулак, рух до грудей; розтиснути кулаки, рух від себе.

*Солимо капусту,*

Насипання солі з пучки.

*В бочечку кладемо.*

Імітувати набирання капусти в долоні і кидання донизу з долоні.

*Тісно натискаємо,*

Кулачком місити щось.

*Обруч набиваємо.*

Стукати, як молотками.

*Покотили бочку в льох.*

Ніби щось підштовхувати.

*Як втомилися ми!*

*Ох!*

Кисті вниз.

**Гості**

Руки перед грудьми пальцями (і долоні, і пальці щільно наблизити до руки). Коли рухається палець, інші не діють. Рухи незначного постукування пальчиком. Інтонація голосу залежно від дійових осіб (високий голос у мами).

- *Мамо, мамо!*

Ритмічно постукувати мізинчиками.

- *Що, дитинко?*

Постукувати середніми пальцями.

- *Гості їдуть до нас!*

Постукувати безіменними пальцями.

- *Двері швидко відчиняй та зустрічай.*

Постукувати вказівними пальцями.

- *Доброго дня, вам, Чи чекали ви гостей?*

Згинати і виправляти середні пальці.

Сорока

*1. Сорока, сорока 2. Сорока, сорока,*

*На припічку сиділа, Сорока-білобока,*

*Дітям кашку варила. Кашу варила,*

- *Цьому дам, На порозі стрибала,*

*Цьому дам, Гостей скликала.*

*Цьому дам Цьому дала на тарілочці,*

*І цьому дам. Цьому — в мисочці,*

*А цьому не дам, Цьому* - *на блюдечку,*

*Бо він Цьому - в чашечку.*

*Дров не носив, А цьому не дала:*

*Діжі не місив, - Ти воду не носив,*

*Хати не топив, Дров не рубав,*

*Дітей гуляти не водив. Кашу не варив!*

*Справжній лежень! Нема тобі нічого!*

Пальці лівої руки згинають у кулачок, а потім почергово їх розгинають, починаючи з великого.

**Наш хлопчик**

*Оцей пальчик - наш дідусь,*

*Оцей пальчик* - *бабуся,*

*Оцей пальчик* - *наш татусь,*

*Оцей пальчик* - *матуся,*

*Оцей пальчик* - *хлопчик наш,*

*А звуть його Тарас.*

Пальці лівої руки загинають почергово, починаючи з вказівного. Великий палець загинають останнім.

**Пальчики сплять**

*Оцей пальчик хоче спати,*

*А цей почав засинати,*

*Оцей пальчик задрімав,*

*А оцей вже міцно спав.*

*Тихо, тихо, не шуміть,*

*Пальчиків не розбудіть!*

Загинають пальці правої руки у кулачок, а потім розгинають почергово, починаючи з великого.

**Нумо, братці!**

*Нумо, братці, за роботу,*

*Покажіть свою охоту!*

*Тобі* - *дрова рубати,*

*Тобі* - *печі топити,*

*Тобі* - *воду носити,*

*Тобі - тісто місити,*

*А тобі - обід варити.*

Лівою рукою розгинають почергово пальці правої, починаючи з великого.

**Сидить білка**

*Сидить білка на поріжку,*

*Продає вона горішки:*

*Лисичці-сестричці,*

*Горобцю, синичці,*

*Ведмедю товстоп'ятому,*

*Зайчику вухатому.*

Лівою рукою розгинають почергово пальці правої, починаючи з великого.

**Зелена травиця**

*Зелена травиця*

*Не спить уже давно,*

*Маленька синичка*

*Взялася за зерно,*

*Зайчик — за капустинку,*

*Лисичка* - *за скоринку,*

*Дітки — за молочко.*

Загинають лівою рукою пальці правої, починаючи з вказівного.

**Печу, печу хлібчик**

*Печу, печу хлібчик*

*Дітям на обідчик,*

*Цьому - булочку,*

*Цьому - бубличок,*

*Цьому* - *пиріжок,*

*А цьому - маківничок.*

*Шусть у піч!*

Загинають лівою рукою пальці правої, починаючи з вказівного.

**Пальчик**

- *Пальчик, пальчик,*

*Що ти робив?*

- *З оцим братиком до лісу ходив,*

*З оцим братиком кашку варив,*

*З оцим братиком кашку їв,*

*А з цим братиком виводив спів.*

Промовляючи слова, треба послідовно торкатися кінчиком великого паль­ця інших пальців, починаючи з вказівного.

**Білка**

*Їде білка своїм возом,*

*Каже: "Я підвезти можу*

*Лисичку-сестричку,*

*Горобчика, синичку,*

*Ведмедя товстоп'ятого,*

*Ще й зайчика вухатого".*

Діти пальцями лівої руки згинають почергово пальці правої руки, почина­ючи з великого пальця.

**Ранок**

*Цей ось пальчик спочивав,*

*Цей ось пальчик задрімав,*

*Цей ось пальчик в ліжко ліг,*

*Цей ось пальчик раптом -*

*Плиг!*

*Тихше, пальчику, не стрибай,*

*Братикам поспати дай.*

*Встали пальчики.*

*Ура!*

*В дитсадок іти пора.*

Піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою відповідно до тексту почергово згинати пальці, починаючи з мізинця. На останні два рядки розігнути всі пальці.

**Червонесенькі квітки**

*Червонесенькі квітки*

*Розтулили пелюстки.*

*Вітер легко дише -*

*Квіточки колише.*

*Червонесенькі квітки*

*Постуляли пелюстки.*

*Тихо засинають,*

*Голівки стуляють.*

З'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нероз­квітлої квітки. Повільно розгорнути пальці -"пелюстки", потім стулити їх і ле­генько погойдати "голівкою".

**Овочі**

*Ось вам морквина*

*Червона спина,*

*Чубчик зелений.*

Загнути великий палець.

*Ось біля мене*

*Ріпки листочки*

Загнути вказівний палець.

*Та огірочки.*

Загнути середній палець.

*Далі капуста*

*Виросла густо.*

*Збоку в рядочку*

Загнути безіменний палець.

*Трохи горошку.*

Загнути мізинець.

*Скільки смачного*

*В мирі та злагоді,*

*Виросло, друзі,*

*В нас на городі.*

Стиснути й розтиснути кулачок.

**Фрукти**

*Коли осінь зазирне у сад,*

Широко розставити пальці ("дерева").

*Наллється соком виноград,*

*І смачні яблука ранет*

*Солодкі стануть, наче мед.*

Великий палець торкається великого, вказівний - вказівного

**Осінь**

*Осінь знов до нас прийшла*

Пальчики "йдуть".

*У село і місто.*

*І калину одягла*

*В червоне намисто.*

*Вже не гріє сонечко,*

Вправа "Сонечко".

*Спів пташок не лине,*

Вправа "Пташка".

*Тільки усміхаються*

*Ягідки калини.*

Зимові розваги

*Сніги упали свіжі,*

Долоні разом.

*Прослався білий шлях.*

Покласти долоні на стіл.

*Візьму я швидкі лижі*

Вказівний палець біля середнього.

*Й полину, наче птах.*

Вправа "Пташка".

Зима

*Ой у лісі лист зів'яв!*

Пальці обох рук дивляться вгору.

*Білий сніг на землю впав.*

Покласти долоні на стіл.

*На дубочки молоденькі,*

Широко розвести пальці (вгору)

*На ялинки зелененькі.*

Широко розвести пальці (вниз).

*Замела зима доріжки,*

*Всі горбочки та доріжки.*

Колові рухи.

*Біло-біло в лісі стало,*

Кожний палець торкається великого.

*Так багато снігу впало!*

**У саду**

*Пальчик товстий і великий*

*В сад за сливами пішов.*

Кінчик великого пальця вдаряє в середину долоньки.

*Вказівний з порога*

*Вказав йому дорогу.*

Скласти пальці в кулак, витягнути вказівний і показувати по різних сто­ронах.

*Середній пальчик дуже влучний,*

*Він збиває сливи з гілки,*

Великий і середній пальці скласти так, щоб вийшов щиглик.

*Безіменний підбирає...*

Згинати цей палець до долоньки, ніби підбираючи щось.

*А мізинчик-господинчик*

*В землю кісточки саджає.*

Округлити мізинець і стукати по столу, рухаючи лише ним, рука спокійна.

**Цей пальчик**

*Цей пальчик - мій дідусь,*

*Цей пальчик - моя бабуся,*

*Цей пальчик - мій татусь,*

*Цей пальчик - моя матуся,*

*Цей пальчик - я, маля.*

Розгинати кулачок по одному пальцю, притримуючи ті, котрим ще не час розпрямлятися.

**Вечір - ранок**

*Цей пальчик хоче спати,*

*Цей пальчик - скік у ліжко!*

*Цей пальчик прикорнув,*

*Цей пальчик вже заснув.*

Складати по одному, починаючи з мізинця, загинаючи їх великим пальцем.

*Встали пальчики. Ура!*

*Їм грати вже пора.*

Розігнути всі відразу.

**Пальчики вітаються**

Великий палець, м'яко відскакуючи, подушечкою "здоровається" з по­душечками інших пальців руки у такт складам: *при* - *віт; доб - ро - го -ран - ку; як* - *спра - ви.*

Варіанти - кожною рукою окремо, двома одночасно.

**Методика пальчикових вправ, розроблена японськими вченими**

Сприяє зміцненню здоров'я та повноцінній життєдіяльності

**Згинання пальців**

1. Скласти руки долонями на висоті очей (вдих через ніс). Ледь опус­тити пальці правої руки, одночасно згинаючи пальці лівої руки і схоплюю­чи ними кінчики пальців правої руки (видих через рот).

2. Вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, одночасно підняти вгору праву руку і, згинаючи пальці правої руки, схопити ними кінчики пальців лівої руки. Чергувати плавне згинання пальців (16 разів) при дещо пришвидшеному диханні.

**Прогинання пальців**

1. Скласти руки долонями перед грудьми (чергувати вдих і видих). Залишаючи руки в тому самому положенні, "розвести" пальці і роз'єднати кисті. Потім притулити пальці обох рук один до одного, роблячи швидкий видих через рот. Потім вдихнути, роз'єднавши пальці, і залишити в при­тиснутому положенні лише їхні кінчики.

2. Направити кінчики пальців до себе, притискаючи їх один до одного, повторити, прогинання пальців і їхнє роз'єднання (10 разів).

**Згинання і розгинання пальців**

1. Підняти руки долонями до себе.

2. Згинати всі пальці один за одним, починаючи від великого пальця правої руки, повільно вдихаючи через ніс.

**Лікувальна гімнастика для пальців**

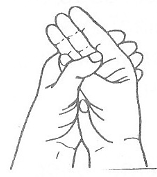
З-поміж інших оздоровчих засобів працівники дитячих навчальних зак­ладів з успіхом можуть використовувати ці комплекси. Вони складені на основі оздоровчих систем індійських йогів, звідки й походить їхня назва -мудри. Вікових обмежень гімнастика не має і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму, різні фізіологічні системи, допомагає зняти нервове перенапруження, зосередитися для розумової праці. Кожна мудра триває від 5 до 10 с. Виконувати їх можна як у комп­лексі, так і окремо - за рекомендаціями.

**Мудра "храм дракона"**

*Рекомендована: ішемічна хвороба серця, не­приємні відчуття в ділянці серця, аритмія.*

Середні пальці обох рук згинаються і притискають­ся до внутрішніх поверхонь долонь. Інші однойменні пальці лівої та правої рук з'єднуються пучками у ви­прямленому положенні. При цьому вказівні та безіменні пальці з'єднані між собою над зігнутими середніми пальцями.

**Мудра "вода"**

*Рекомендована: запалення легень, шлунка, захво­рювання печінки, здуття живота.*

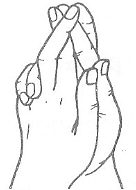
Мізинець правої руки згинається так, щоб він торкався основи великого пальця, яким легенько притискаємо мізи­нець. Лівою рукою охоплюємо праву знизу, причому ве­ликий палець лівої руки лежить на великому пальці пра­вої руки.

**Мудра «черепаха»**

*Рекомендована: астенія, перевтома, порушення серцево-судинної системи.*

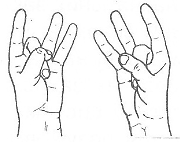
Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обох рук з'єднані між собою, утворюю­чи голову "черепахи".

**Мудра "голова дракона"**

*Рекомендована: розлади шлунка, захворювання ле­гень, верхніх дихальних шляхів, носоглотки.*

Середній палець лівої руки охоплює і притискає кінцеву фалангу вказівного пальця. Те саме на лівій руці. З'єднуємо обидві руки: великі пальці обох рук притис­нені один до одного бічними поверхнями, решта пальців схрещені між собою.

**Мудра "небо"**

*Рекомендована: захворювання вух, послаблен­ня слуху.*

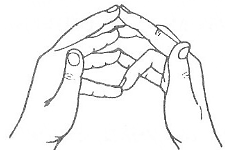
Середній палець на кожній руці згинаємо так, щоб подушечкою він торкався основи великого пальця, а ве­ликим пальцем притискаємо зігнутий середній. Решта пальців випростані без напруження.

**Мудра "мушля"**

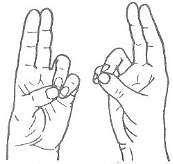
*Рекомендована: всі захворювання горла, запален­ня голосових зв'язок.*

З'єднані руки утворюють мушлю. Чотири пальці пра­вої руки охоплюють великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої руки.

**Мудра "корова"**

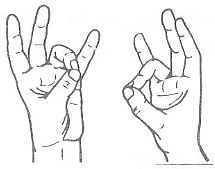
*Рекомендована: при захворюванні суглобів.*

Мізинець лівої руки торкається безіменного пальця правої руки, мізинець правої руки торкається безіменного пальця лівої руки. Водночас з'єднується середній палець правої руки з вказівним пальцем лівої руки, а середній палець лівої руки - з вказівним пальцем правої руки. Великі пальці відставлені врізнобіч.

**Мудра "життя"**

*Рекомендована: швидка втомлюваність, знеси­лення, хвороби очей.*

Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками водночас.

**Мудра "земля"**

*Рекомендована: погіршення психофізичного стану організму, стресовий стан.*

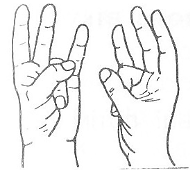
Середній і великий пальці з'єднуються подушечка­ми з невеликим натискуванням. Решта пальців випростані. Виконується обома руками.

**Мудра "стріла ваджра" (громова стріла)**

*Рекомендована: серцево-судинна патологія, гіпертонія, порушення кровообігу і кровопоста­чання.*

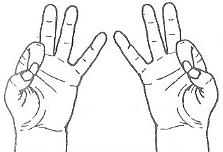
Великі пальці обох рук притиснуті один до одного бічними поверхнями. Вказівні пальці випростані і теж з'єднані. Решта пальців схрещені між собою.

**Мудра "вікно мудрості"**

*Рекомендована: порушення кровообігу в мозку, Розвиває мислення, активізує розумову діяльність.*

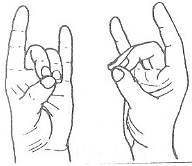
Безіменний палець правої руки притискаємо пер­шою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так само складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставлені.

**Мудра "знання"**

*Рекомендована: знімає емоційне напруження, тривогу, нормалізує сон. Поліпшує мислення, акти­візує пам'ять, концентрує сили.*

Вказівний і великий пальці легко з'єднуються по­душечками. Решта випростані.

**Мудра "енергія"**

*Рекомендована: при болях. Коли необхідно вивести з організму токсини, захворювання сечо­вого міхура.*

Подушечки середнього, безіменного та великого пальців з'єднуємо разом, решта пальців вільно ви­простані.

**Вправи для зняття втоми з п'ястей рук**

1. В. п. - дитина сидить за столом з мішечком солі на голові, руки з розведеними пальцями лежать на рівній горизонтальній поверхні. Протягом 30-60 с діти постукують по опорі пальцями то однієї, то дру­гої руки, а потім обох рук відразу.

2. В. п. - дитина сидить або стоїть з мішечком солі на голові, руки тримає перед собою, злегка зігнутими в ліктях. Торкається ве­ликим пальцем почергово то вказівного, то середнього, то безімен­ного пальця й мізинця. Темп поступово зростає. Вправа повторюєть­ся 10-15 разів.

3. В. п - дитина сидить або стоїть, утримуючи на голові мішечок із сіллю, пальці рук переплетені між собою, долоні притиснуті одна до одної. Не розплітаючи пальців, згинає та розгинає п'ясті рук у зап'ястках, розводячи долоні в різні боки та знову притискаючи одну до одної.

4. В. п. - дитина сидить або стоїть, утримуючи на голові мішечок із сіллю, руки витягнуті вперед, пальці переплетені. Не розплітаючи пальців, вивертає долоні назовні і знову повертається у в. п. Вправа повторюється 15-20 разів.

**Пальчикові ігри**

**Орієнтовний план роботи на рік з дітьми ясельного віку**

ВЕРЕСЕНЬ

*І - ІІ* *тижні*

1. Долоні на столі, і на рахунок "один, два" розвести пальці, потім зве­сти їх докупи.

2. "Долоня, кулак". 1-2 - послідовно виконують зазначені рухи.

3. "Пальчики вітаються". 1-5 почергово з'єднувати пальці обох рук: вели­кий з великим, вказівний із вказівним і т. д.

4. "Чоловічок" - вказівний та середній пальці правої, а потім лівої руки "бігають" по столу.

5. "Біг наввипередки" - рухи попередньої вправи виконують обидві руки водночас.

6. Забавлянка "Пальчику-пальчик:

**-** *Пальчику, пальчику, що робив?*

*- З оцим братиком в ліс ходив,*

*- З оцим братиком борщ варив,*

*- З оцим братиком кашу їв,*

- *З оцим братиком виводив спів.*

Послідовно торкатися кінчиків великого пальця й інших, починаючи з вказівного.

*ІІІ -* *IV тижні*

1. "Зайці" - витягнути вгору, вказівний та середній пальці, а великий, безіменний та мізинець стулити.

2. "Коза" - витягнути вказівний палець та мізинець лівої руки, потім правої.

3. "Козенята" - рухи такі самі, але вже обома руками, з'єднуючи їх.

4. "Дерева" - підняти вгору обидві руки долонями до себе, широко розвівши пальці.

5. Забавлянка "Сорока-ворона":

*Сорока-ворона*

*На припічку сиділа,*

*Діткам кашу варила.*

*Цьому дала, цьому дала,*

*Цьому дала, цьому дала,*

*А цьому не дала.*

*Він дров не рубав,*

*Печі не топив,*

*Воду не носив.*

*Ледащо!*

Вказівним пальцем правої руки робити кругові рухи по долоні лівої руки, потім згинати почергово пальці правої руки, починаючи з мізинця.

ЖОВТЕНЬ

*І - ІІ тижні*

1. "Прапорці" - великий палець витягнути вгору, решту пальців випро­стати, стиснувши.

2. «Човник»- з'єднати долоні ребрами і кінчиками пальців.

3. "Гніздечко" - стиснувши пальці обох рук, з'єднати їх у вигляді чашки.

4. "Квітка" - рух такий самий, але вже з розведеними пальцями.

5. "Корінці рослини" - притиснути долоні одна до одної пальцями донизу.

6. Забавлянка "Цей ось пальчик":

*Цей ось пальчик - мій дідусь,*

*Цей ось пальчик - мій татусь,*

*Цей ось пальчик — моя бабуся,*

*Цей ось пальчик - моя матуся,*

*Цей ось пальчик* - *це є я,*

*От і вся моя сім'я.*

Тримати пальці лівої руки, стиснуті в кулачок, і почергово розгинати паль­чики правою рукою, починаючи з великого.

*ІІІ - IV тижні*

1. "Бджола" - вказівним пальцем правої, потім лівої руки робити колові рухи.

2. "Бджоли" - такі самі рухи, але вже обома руками.

3. "Сонячні промені" - схрестити пальці, підняти руки вгору й розвести пальці.

4. "Пасажири в автобусі" - схрестити пальці обох рук і повернути до­лоні зовнішнім боком до підлоги, великі пальці рук витягнути вгору.

5. Забавлянка "Цей ось пальчик":

*Цей ось пальчик спочивав,*

*Цей ось пальчик задрімав,*

*Цей ось пальчик в ліжко ліг,*

*Цей ось пальчик раптом плиг.*

*Тихше, пальчику, не стрибай,*

*Братикам поспати дай.*

*Встали пальчики.*

*Ура!*

*В дитсадок іти пора.*

Піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою до тексту почерго­во розгинати пальці, починаючи з мізинця. На останні два рядки розгина­ють усі пальці.

ЛИСТОПАД

*І - ІІ тижні*

1. "Замок". 1 - стулити долоні. 2 - з'єднати в замок.

2. "Лисичка і зайці" - лисичка скрадається: всі пальці повільно "кроку­ють" по столу вперед; заєць тікає - пальці швидко рухаються назад.

3. "Павук" - зігнуті пальці повільно рухаються по столу.

4. "Метелик" - з'єднавши долоні зовнішнім боком, швидко ворушити щільно стиснутими пальцями "метелик тріпоче".

5. Забавлянка "По гриби":

*Раз, два, три, чотири, п'ять,*

*Ми йдемо гриби шукать.*

*Цей ось пальчик в ліс пішов,*

*Цей ось пальчик гриб знайшов,*

*Цей ось пальчик раду дав,*

*Цей ось пальчик зготував,*

*Цей ось пальчик гарно зів*

*І від цього потовстів.*

Почергово згинати пальці, починаючи з мізинця.

*І - ІV* *тижні*

**Казка про павучка**

Жив собі маленький павучок *(вправа «Павучок»).* Йому було дуже сум­но одному. Пішов він одного разу гуляти по лісу. Світило яскраве сонечко *(вправа "Сонечко").* Шуміли на вітрі дерева *(вправа "Дерева").* А на деревах у гніздечках *(вправа "Гніздечко")* співали пташки *(вправа "Пташка").* На­вколо було багато квітів *(вправа "Квіточка").* На них сиділи бджоли *(впра­ва "Бджоли")* і збирали солодкий мед, літали метелики *(вправа "Метелик").* Ось павучок побачив, маленький "будиночок" (вправа "Будиночок"). "Хто ж тут живе?" - подумав він і постукав: тук-тук-тук! А в будиночку жила коза з козенятами *(вправа "Коза і козенята").* До них в гості якраз завітали зайчи­ки *(вправа "Зайці"),* їм було разом дуже весело. Коза запросила і павучка до себе в будиночок. І залишився павучок жити в будиночку разом з козою і козенятами. Тепер він не один, і йому теж весело.

ГРУДЕНЬ

*І - ІІ тижні*

1. "Двоє розмовляють" - стиснути руки в кулаки, великі пальці витяг­нути вгору й зблизити.

2. "Стіл" - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтально ліву долоню.

3. "Крісло" - праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально приклас­ти до неї.

4. "Ворота" - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.

5. Забавлянка "Нумо, братці, до роботи":

*Нумо, братці до роботи,*

*Покажіть свою охоту:*

*Більшому рубати дрова,*

*А тобі вогонь розкласти,*

*А тобі носити воду,*

*А тобі варити кашу,*

*А маленькому співати*

*Та ще й гарно танцювати,*

*Братів рідних забавляти.*

Тримати пальці лівої руки, стиснуті в кулачок, і почергово розгинати паль­чики правою рукою, починаючи з великого.

***ІІІ - IV тижні***

1. "Ромашка" - з'єднавши обидві руки низом долонь, розвести пальці.

2. "Тюльпан" - напівзігнуті пальці обох рук з'єднати, утворивши голівку квітки. На рахунок 1-2 - згинати і розгинати зап'ястя.

3. "Равлик з вусиками" - покласти праву долоню внутрішнім боком на стіл, підняти вгору вказівний та середній пальці й розвести їх.

4. "Равликова хатка" - праву долоню покласти на стіл, лівою накрити її.

5. Забавлянка "Червоненькі квітки":

*Червоненькі квітки*

*Розтулили пелюстки,*

*Вітер легко дише,*

*Квіточки колише.*

*Червоненькі квітки*

*Постуляли пелюстки,*

*Тихо засинають,*

*Голівки стуляють.*

З'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нероз­квітлої квітки. Повільно розгорнути пальці "пелюстки", потім стулити їх і ле­генько погойдати "голівкою".

СІЧЕНЬ

*І - ІІ тижні*

1. "Їжачок" - з'єднати долоні, спрямувати пальці вгору й розвести їх.

2. "Кіт" - зігнути середній та безіменний пальці правої руки й притисну­ти їх до долоні великим пальцем; вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руки вгору.

3. "Вовк" - з'єднати великий, середній та безіменний пальці правої руки, вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руку вгору.

4. "Діжка з водою" - пальці лівої руки стиснути в кулак, залишивши зверху дірку.

5. Забавлянка "Білка":

*Іде білка своїм возом,*

*Каже:* я *підвезти можу*

*Лисичку-сестричку,*

*Горобчика, синичку,*

*Ведмедя клишоногого,*

*Ще й зайчика вухатого.*

Діти пальцями лівої руки почергово згинають пальці правої руки, почи­наючи з великого.

*ІІІ - IV тижні*

1 . "Ножиці" - вказівний та середній пальці обох рук імітують підстри­гання волосся.

2. "Дзвін" - схрестити пальці обох рук, опукло з'єднавши долоні зовнішнім боком догори; опустити середній палець правої руки вниз і вільно рухати ним.

3. "Пожежник" - вказівний та середній пальці правої руки біжать по іграшковій драбинці.

4. "Будинок" - з'єднати похило кінчики пальців правої та лівої руки.

5. Забавлянка "Апельсин":

*Ми ділили апельсин,*

*Апельсин на всіх один.*

*Цю дольку - котові,*

*Цю дольку - їжакові,*

*Цю дольку - слимакові,*

*Ще одненьку - для зозульки,*

*А вовчиську буде шкурка!*

Діти пальцями лівої руки розгинають почергово пальці правої руки, стис­нутої в кулак, починаючи з мізинця.

ЛЮТИЙ

*І - ІІ тижні*

1 . "Окуляри" - великий палець правої та лівої руки разом з останніми утворюють кільце. Кільце піднести до очей.

2. "Корабель" - обидві долоні поставити на ребро, мізинці притиснути (як кошик), а великі пальці підняти вгору.

3. "Ланцюжок" - великим і вказівним пальцями лівої руки утворити кільце. Через нього поперемінно пропускають кільця, утворені пальчиками правої руки: великий і вказівний, великий і середній і т. д.

4. "Граблі" - долоні повернуті до себе, пальці переплетені між собою, виправлені й теж направлені до себе.

5. "Пузир" - всі пальці обох рук зібрані в пучку й стулені кінчиками. В цьому положенні дуємо на них, при цьому пальці набувають форми кулі. Повітря "виходить" і пальчики займають початкове положення.

*IІІ - IV тижні*

***Казка***

У великому лісі жили друзі: їжачок *(вправа "їжак"),* вовк *(вправа "Вовк"),* котик *(вправа "Котик").* Зустріли вони одного равлика *(вправа "Рав­лик з вусиками")* і побачили, що в нього є хата *(вправа "Равликова хата").* Вирішили друзі збудувати і собі будиночок *(вправа "Будиночок").* І збудува­ли. Поставили вони в будиночку стіл *(вправа "Стіл")* і крісла *(вправа "Крісла").* А біля будиночку виростили квіти: ромашки *(вправа "Ромашка")* і тюльпани *(вправа "Тюльпан").* Було дуже гарно.

Якось друзі знайшли сірники і почали бавитися (вони не знали, що сірни­ками бавитися не можна).

Ненароком сірничок упав і почалася пожежа. Будиночок загорівся. Друзі дуже злякалися. Вони взяли дзвін *(вправа "Дзвін")* і почали в нього дзво­нити. На дзвін приїхали пожежні *(вправа "Пожежник")* і загасили полум'я. А друзі більше ніколи не бавилися сірниками. Вони вже знали, що сірники - це не іграшка, і гратися ними не можна.

БЕРЕЗЕНЬ

*І - ІІ* *тижні*

1. "Кішка випускає кігті" - стиснути подушечки пальців і верхньої час­тини долоні, прошипівши, як розлючена кішка: "Ш-ш-ш!" Швидко випрямити і розвести пальці, пронявкати: "Няв".

2. "Гребінець" - пальці скласти "в замок". Кінці пальців правої руки натис­кають на верхню частину тильної сторони лівої долоні, а пальці лівої руки піднімаються, як гребінець.

3. "Лялькове віяло" - долоні випрямлені, напружені, великий палець відведений у бік. Пальці, починаючи з вказівного, один за одним тяг­нуться до початку долоні і розгинаються назад. Останнім згинається мізинець. Потім він першим тягнеться до початку долоні, а за ним по­ступово інші.

4. "Краб" - долоні вниз, пальці перехрещені й опущені вниз. Великі пальці повернуті до себе. Рухаємо долоні на пальчиках спочатку в один бік, а потім - у другий.

5. "Шпаківня" - долоні вертикально поставлені одна до одної, мізинці притиснуті, а великі пальці загнуті в середину.

*ІІІ* - *IV тижні*

1. "Ялинка" - долоні від себе, пальчики пропускають між собою (до­лоні під кутом одна до одної). Пальчики виставляють вперед.

2. "Кошик"- долоні на себе, пальчики переплітаються і лікті розводяться в сторони. Долоні неначе роз'їжджаються. Між пальцями утворюють ручку.

3. "Гусак" - передпліччя вертикально. Долоня під прямим кутом. Вка­зівний палець опирається на великий. Всі пальці притиснуті один до одного.

4. "Півник" - долоня догори. Вказівний палець опирається на великий. Останні пальці розведені в сторони і підняті вгору.

5. "Курочка" - долоня розташована горизонтально. Великий і вказівний пальці утворюють око. Останні пальці накладаються один на одно­го в напівзігнутому положенні.

6. "Пташки в гніздечках" - обхопити всі пальчики правої руки лівою долонею і ворушити ними.

КВІТЕНЬ

*І - ІІ* *тижні*

1. "Кішка" — середній і безіменний пальці впираються у великий. Вказів­ний і мізинець підняти вгору.

2. "Барабанщик" - кінчиками пальців на столі вибивати ритм.

3. "Слон" - вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона, вели­кий і мізинець - задні ноги; витягнути вперед середній палець-хобот. Слон крок за кроком ступає по столу.

4. "Рибка" - голова рибки - початок долоні; хвостик - пальчики, вони розслаблені й гнучко звиваються.

5. "Заводні машинки" - пальці рук зчеплені в замок, великі пальці почи­нають крутитися один навколо одного.

*ІІІ* - *IV тижні*

1. "Собачка" - права долоня на ребрі, на себе. Великий палець - дого­ри. Вказівний, середній і безіменний притиснути докупи. Мізинець по­перемінно опускати і піднімати.

2. "Драбинка" - ніготь великого пальця лівої руки лягає на подушечку великого пальця правої руки - готові дві перші сходинки. На великий палець лівої руки лягає кінчик вказівного пальця правої, на нього - вказівний лівої. Кінчики всіх пальців почергово лягають один на одно­го, мізинці останні.

3. "Землемірка" - долоня лежить на столі, пальці притиснуті один до одного. Середній палець згинається, потім випрямляється, впираю­чись у стіл, і цим рухом просовує долоню назад. Згинаються вказів­ний і безіменний пальці й, випрямляючи, просовувати долоню назад.

4. "Маляр" - права рука стає пензликом. Пальці - волосся пензлика. "Вмочіть" пензлик у фарбу і плавними широкими рухами фарбуйте згори вниз, зліва направо. Коли права рука втомиться, перетворіть у пензлик ліву руку.

ТРАВЕНЬ

*III - IV тижні*

1. "Брати-лінивці" - сплять в хатині п'ятеро братів. Долоня лежить на столі. Великий палець тягнеться вгору і, декілька разів постукавши по вказівному, лягає на стіл. Вгору тягнеться вказівний, постукує по се­редньому і лягає на стіл і т. д.

2. "Мишка" - середній та безіменний пальці впираються у великий. Вказівний і мізинець зігнути в дуги і притиснути до середнього безімен­ного.

3. "Жук" - пальці стиснуті в кулак. Вказівний і мізинець розведені в сторони, дитина ворушить ними.

4. "Кінь" - права долоня на ребрі від себе, великий палець витягнутий догори. Зверху на неї накладається ліва долоня під кутом, утворюючи пальчиками гриву. Великий палець вгору. Два великих пальці утворю­ють вуха.

**Цикли пальчикових вправ**

Спеціальні заняття у другій половині дня, як частина заняття або режимного моменту (наприклад, перед обідом, коли накривають стіл).

*Перший цикл*

1. "Долоні на столі". 1-2 - розвести пальці, потім звести їх докупи.

2. "Долоня, кулак, ребро". 1-2-3- послідовно виконувати зазначені рухи.

3. "Пальчики вітаються". 1-5 - почергово з'єднувати пальці обох рук: великий з великим, вказівний із вказівним і т. д.

4. "Чоловічок" - вказівний і середній пальці правої, а потім лівої руки "бігають" по столі.

5. "Біг наввипередки" - рухи попередньої вправи виконують обидві руки водночас.

6. Забавлянка "Пальчику-пальчику":

- *Пальчику, пальчику, що робив?*

- *З цим братиком у ліс ходив,*

*З цим братиком я борщ варив,*

*З цим братиком я кашу їв,*

*З цим братиком виводив спів.*

Промовляючи слова, послідовно торкатися кінчиком великого пальця кінчиків інших пальців, починаючи із вказівного.

*Другий цикл*

1. "Коза" - витягнути вказівний палець та мізинець правої руки, потім -лівої.

2. "Козенята" - рухи такі самі, але вже обома руками, з'єднуючи їх.

3. "Зайці" - витягнути вказівний та середній пальці, а безіменний та мізинець стулити.

4. "Дерева" - підняти вгору руки долонями до себе, широко розвівши пальці.

5. Забавлянка "Білка":

*Їде білка своїм возом. Каже:* -

*Я підвезти можу*

*Лисичку-сестричку,*

*Горобчика, Синичку,*

*Ведмедя товстоп'ятого,*

*Ще й Зайчика вухатого.*

Вихователь і діти пальцями лівої руки згинають почергово пальці пра­вої, починаючи з великого пальця.

*Третій цикл*

1. "Прапорці" - великий палець витягнути вгору, решту пальців ви­простати.

2. "Пташки" - великий палець почергово з'єднувати з іншими.

3. "Гніздечко" - стиснувши обидві руки, з'єднати їх у вигляді чашок.

4. "Квітка" - рух такий самий, але вже з розведеними пальцями.

5. "Корінці рослини" - притиснути руки одна до одної тильними сторо­нами, пальці опустити вниз.

6. Забавлянка "Цей ось пальчик":

*Цей ось пальчик - мій дідусь,*

*Цей ось пальчик* - *мій татусь,*

*Цей ось пальчик - моя бабуся,*

*Цей ось пальчик - моя матуся,*

*Цей ось пальчик — я.*

*От і вся моя сім'я.*

Стиснувши пальці лівої руки в кулачок, діти слухають забавлянку і по­чергово розгинають пальці, починаючи з великого.

*Четвертий цикл*

1. "Бджола" - вказівним пальцем правої, потім лівої руки робити колові рухи.

2. "Бджоли" — такі самі колові рухи, але вже обома руками.

3. "Човен" - з'єднати долоні ребрами і кінчиками пальців.

4. "Сонячні промені" - руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці.

5. "Пасажири в автобусі" - схрестити пальці обох рук і повернути до­лоні зовнішнім боком до підлоги, великі пальці рук витягнути вгору.

6. Забавлянка "Цей ось пальчик":

*Цей ось пальчик спочивав,*

*Цей ось пальчик задрімав,*

*Цей ось пальчик в ліжко ліг,*

*Цей ось пальчик раптом* - *плиг.*

*Тихше, пальчику, не стрибай,*

*Братикам поспати дай.*

*Встали пальчики.*

*Ура!*

*В дитсадок іти пора.*

Піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою відповідно до тексту почергово згинати пальці, починаючи з мізинця. На останні два рядки вихователь і діти розгинають усі пальці.

*П'ятий цикл*

1. "Замок". 1 - стулити долоні. 2 - з'єднати в замок.

2. "Лисичка і зайці" - лисичка скрадається: всі пальці повільно "кро­кують" по столу вперед; заєць тікає і пальці швидко рухаються назад.

3. "Павук" — зігнуті пальці повільно рухаються по столу.

4. "Метелик" - з'єднавши долоні зовнішнім боком, швидко ворушити щільно стиснутими пальцями ("метелик тріпоче крильцями").

5. Забавлянка "Нумо, братці, до роботи":

*Нумо, братці, до роботи!*

*Покажіть свою охоту:*

*Більшому рубати дрова,*

*А тобі вогонь розкласти,*

*А тобі носити воду,*

*А тобі варити кашу.*

*А маленькому співати*

*Та ще й гарно танцювати,*

*Братів рідних забавляти.*

Вихователь і діти, звертаючись до правої руки, стиснутої в кулак, по­чергово розгинають усі пальці.

*Шостий цикл*

1. "Двоє розмовляють" - стиснути руки в кулаки, великі пальці витягну­ти вгору й зблизити.

2. "Стіл" - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтально ліву долоню.

3. "Крісло" — праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально приклас­ти до неї.

4. "Ворота" - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.

5. "Лист" - підняти долоні вгору внутрішнім боком одна до одної, зігнути пальці горизонтально й з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук.

6. Забавлянка "По гриби":

*Раз, два, три, чотири, п'ять,*

*Ми йдемо гриби шукати.*

*Цей ось пальчик в ліс пішов.*

*Цей ось пальчик гриб знайшов,*

*Цей ось пальчик раду дав,*

*Цей ось пальчик зготував,*

*Цей ось пальчик гарно їв*

*І від цього потовстів.*

Почергово згинати пальці, починаючи з мізинця.

*Сьомий цикл*

1. "Ромашка" - з'єднавши обидві руки низом долонь, розвести пальці.

2. "Тюльпан" - напівзігнуті пальці обох рук з'єднати, утворивши голівку квітки. На рахунок "один, два" згинати й розгинати п'ястки.

3. Забавлянка "Червонесенькі квітки":

*Червонесенькі квітки*

*Розтулили пелюстки,*

*Вітер легко дише -*

*Квіточки колише.*

*Червонесенькі квітки*

*Постуляли пелюстки,*

*Тихо засинають,*

*Голівки стуляють.*

З'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку не­розквітлої квітки. Повільно розгорнути пальці -"пелюстки", потім стулити їх і легенько погойдати "голівкою".

*Восьмий цикл*

1. "Равлик з вусиками" - покласти праву долоню внутрішнім боком на стіл, підняти вгору вказівний та середній пальці й розвести їх.

2. "Равликова хатка" - праву долоню покласти на стіл, лівою накрити її.

3. "Їжак" - з'єднати долоні, спрямувати пальці вгору й розвести їх.

4. "Кіт" - зігнути середній та безіменний пальці правої руки й притиснути їх до долоні великим пальцем; вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руку вгору.

5. "Вовк" - з'єднати великий, середній і безіменний пальці правої руки, вказівний палець та мізинець злегка зігнути й підняти руку вгору.

6. Забавлянка "Апельсин":

*Ми ділили апельсин,*

*Апельсин на всіх один.*

*Цю дольку - котові,*

*Цю дольку - їжакові,*

*Цю дольку - слимакові.*

*Ще одненьку - для зозульки,*

*А вовчиську буде шкурка!*

Діти пальцями лівої руки розгинають почергово пальці правої руки, стис­нутої в кулак, починаючи з мізинця.

*Дев'ятий цикл*

1. "Ножиці" - вказівний та середній пальці обох рук імітують підстриган­ня волосся.

2. "Дзвін" - схрестити пальці обох рук, опукло з'єднавши долоні зовнішнім боком догори; опустити середній палець правої руки вниз і вільно рухати ним.

*3.* "Будинок" - з'єднати похило кінчики пальців правої та лівої руки.

4. "Діжка з водою" - пальці лівої руки стиснути в кулак, залишивши зверху дірку.

5. "Пожежник" - вказівний та середній пальці правої руки "біжать" по іграшковій драбинці.

6. Забавлянка "Хованка":

*Пальці в хованку всі грались*

*І гарненько поховались.*

*Ось так, ось так –*

*Всі гарненько поховались.*

Згинати й розгинати пальці обох рук.

7. Забавлянка "Сорока-ворона" - промовляючи текст, дитина вказів­ним пальцем правої руки водить по лівій долоні; на слова "Цьому дала" згинає почергово кожний палець руки, крім мізинця.

**Казки-вистави**

**Ранкова казка**

Ранок. Прокинулося сонечко і своїми промінчиками розбудило всіх на­вкруги *(вправа "Сонечко").*

Прокинувся Півник і заспівав свою пісеньку "Ку-ку-рі-ку"(вправа *"Гребі­нець").* Розбудило сонечко і маленьку кішечку, що спала на порозі. Проки­нулася вона, випустила кігтики і сказала: "Няв!" *(вправа "Кішка випустила кігтики").* За кішечкою прокинулась і дівчинка Наталочка. Вибігла вона по східцях на ґаночок *(вправа "Драбинка")* і побачила, що до них ідуть гості. Сказала про це мамі *(вправа "Гості").*

**Оркестр**

Прийшов диригент на репетицію. Почав перевіряти, чи готові його музи­канти:

- Піаністи, ви готові?

- Так. *(Вправа "Граємо на піаніно".)*

*-* Баяністи, гармоністи, акордеоністи, ви готові?

- Так. *(Вправа "Граємо на гармошці".)*

- Скрипалі, гітаристи, ви готові?

- Так. *(Вправа "Граємо на скрипці, гітарі".)*

- Барабанщики, ви готові?

- Так. *(Вправа "Граємо на барабані".)*

- Молодці. А тепер грає оркестр.

*(Диригент диригує, а діти грають на своїх музичних інструментах.)*

**Колобок**

У великому селі *(широко розвести руки в сторони)* у маленькому буди­ночку *(вправа "Будиночок")* жив собі Колобок *(вправа "Колобок").* Він був дуже веселий, завжди усміхався. Ось так *(усміхнутися).*

Одного разу сидів Колобок на березі річки і спостерігав, як біжать хвилі по воді *(вправа "Хвилі").* Йому дуже захотілося потрапити на протилежний берег річки в ялинковий ліс. Бачить Колобок, пливе Золота рибка *(вправа "Рибка").*

*-* Пливи зі мною на протилежний берег! - сказала рибка. Але Колобок не вмів плавати.

- То візьми човника! - порадила рибка. Колобок сів у човник *(вправа "Човник")* і поплив. Приплив Колобок до протилежного берега річки, вийшов з човника і прив'язав його до кілка міцним ланцюгом *(вправа "Ланцюг").* Навколо росли зелені колючі ялинки *(вправа "Ялинка").* Довго гуляв Коло­бок по ялинковому лісі, милувався його красою, збирав гриби та клав їх у кошик *(вправа "Кошик").* Назбирав повний кошик грибів і згадав, що час повертатися додому. А ввечері Колобок пригощав грибами своїх сусідів: білочку та їжачка *(вправа "їжак").*

**Оленчина пригода**

Подарували маленькій Оленці повітряну кульку. Надула Оленка куль­ку *(вправа "Пузир"),* прив'язала ниточку і побігла на вулицю бавитися. Рап­том подув вітер: фу-фу, підхопив кульку і поніс її високо-високо. Кулька зачепилася ниточкою за гілку і повисла на високому дереві *(вправа "Дере­во").* Оленка попросила бабусю:

- Бабусю, дістань, будь ласка, кульку.

Бабуся одягла окуляри *(вправа "Окуляри"),* подивилась на високе де­рево і сказала:

- Дуже високо, не зможу дістати тобі кульку.

Бачить Оленка, ходить по подвір'ю гусак *(вправа "Гусак").* Попросила Оленка гусака дістати кульку, та він сказав:

- Я не вмію так високо літати, я ж свійський птах: ґа-ґа-ґа!

Підбігла Оленка до півника *(вправа "Півник"),* попросила в нього допомо­ги. Та півник теж не вмів високо літати. Проходила поряд курочка *(вправа "Курочка").*

— Курочко, допоможи дістати кульку, будь ласка! - попросила Оленка. Але курочка дуже квапилася до своїх курчаток. Сіла Оленка і заплакала. Ніхто не зміг їй дістати з дерева кульку. Та ось прийшов з роботи тато, взяв драбинку *(вправа "Драбинка"),* приставив до дерева, заліз високо по дра­бинці на дерево і дістав кульку. Оленка була дуже рада.

**Весна**

Прийшла весна. Яскраво засвітило сонечко *(вправа "Сонечко").* Сонячні промінці *(вправа "Сонячні промінці")* зігріли землю, розбудили рослин, тва­рин і комах. На деревах *(вправа "Дерева")* з'явилися яскраві запашні квіточки *(вправа "Квіти").* Над ними весь день кружляють бджоли *(вправа "Бджо­ли),* метелики *(вправа "Метелики").* Повилазили зі шпаринок павучки *(вправа "Павук"),* жучки *(вправа "Жук").* Повернулися з теплих країв пташки *(вправа "Пташка")* і почали будувати та ремонтувати гніздечка *(вправа "Гніздо").* До шпаківні *(вправа "Шпаківня")* прилетіли шпаки і почали її вичищати та мос­тити м'яке гніздечко. Повеселішали звірі, бо з'явилася зелена соковита тра­ва, у лісі на галявині зайці *(вправа "Зайці")* ласують молоденькою травич­кою. На лузі пасуться коні *(вправа "Кінь"),* навіть вовк *(вправа "Вовк")* перестав бути злим та сердитим. Бо весна принесла всім тепло, красу і радість.

**Ігри**

**Ігри з мотузкою, малювання мотузкою**

Вчитися малювати можна не лише олівцями, крейдою, а й за допомо­гою звичайної мотузки. Для цього треба мотузку завдовжки 0,5-1,5 м. Перші вправи - зображення простих за формою предметів *(квіти, яблука, груші).* Візьміть коротку мотузку, покладіть її зручно на рівній поверхні столу або килима. Бажано мати контрастний фон. Повправляйтеся разом з дитиною у виконанні петель-пелюсток. Засвоївши цей прийом, викладайте петельки-пелюстки по колу, щоб замкнути його, використавши всю мотузку. Стежте за тим, щоб петельки були однакові, тоді квітка буде гарною.

Після фруктів - ялинка *(1 м мотузки).*

Наступний етап - викладання метелика. Міняючи малюнок верхніх і нижніх крилець, робимо різновиди метеликів. Засвоївши цей етап, можна переходити до зображення тварин. Будь-яке зображення починається з го­лови, далі стежте за характером форми тулуба тварини.

Робота з мотузкою вимагає неабиякої кмітливості, уяви, фантазії. Якщо дитині подобається це заняття і вона намагається привносити в зображення форми свої доповнення, підтримайте її починання. Малюнки за допомогою мотузки мають свою образну характеристику - м'якість отриманих форм викликає почуття спокою, довершеності, тим самим заохочуючи дитину до сприйняття декоративно-прикладного мистецтва, зокрема, художньої вишив­ки, плетіння мережива.

**Ігри з фантами**

Для цих ігор можна використовувати фантики з цукерок, жувальної гум­ки, вкладки з гумки. Фантики складають у такій послідовності:

1. Ділять на три частини вздовж, загинаючи першу і третю частини до середньої.

2. Потім так само ділять на три частини, але поперек.

3. Загинаємо кінчики і складаємо в маленький квадратик *(вкладає­мо верхню частину смужки в кишеню нижньої).* Зробивши кілька фан­тиків, можна починати гру. Ігри з фантиками можуть бути такими: "Стрілян­ня фантиками", "Чий далі полетить?", "Попади в ціль", "Тир", "Зароби більше балів". Для ігор можна намалювати різне поле. Воно може нага­дувати мішень для стрільби з різною розміткою. В грі можуть бути різні завдання: попади в десятку, перекинь фантик друга, фантик повинен покрити фантик іншого гравця та інші.

Є різні способи стріляння фантиками, які впливають на розвиток м'язів долоні та всіх пальців.

1. Покладіть фантик на ніготь великого пальця і клацанням вказів­ного відправте його в політ.

2. Фантик кладеться на ніготь вказівного пальця і відправляють у політ клацанням об великий палець.

3. Фантик лежить на нігті середнього пальця. Клацаємо об великий палець.

4. Фантик лежить на нігті безіменного пальця. Клацаємо об великий палець.

5. Фантик лежить на нігті мізинця. Клацаємо об великий палець.

6. Фантик кладуть на долоню, а тоді різко плескають по ній знизу долонею іншої руки.

7. Фантик кладуть на тильну сторону долоні й різко підштовхують знизу другою рукою.

**Ігри з ґудзиками і камінцями**

Ігри з ґудзиками і камінцями дуже нагадують ігри з фантиками. Можна використовувати ті самі способи метання, такі самі завдання. Але завдання можуть бути й іншими: попади в ямку, вибий далі ґудзик, підкинь 5-6 камінців угору і злови їх якнайбільше.

**Ігри з сірниками або паличками**

З сірників і паличок можна викладати різні фігури і предмети на пло­щині або робити об'ємні фігури. Для об'ємних фігур палички можна з'єдну­вати пластиліном або використовувати пластилінові палички. Ігри з сірника­ми і паличками можуть бути такі: "Колодязь", "Мозаїка", "Викладемо картинку", "Парканчик", "Будинок", "Меблі" та інші. Такий вид роботи не лише розвиває дрібну моторику пальців рук, а й сприяє розвиткові уваги, фан­тазії, виховує посидючість, витримку.

**Графічні вправи**

Дітям дуже цікаво виконувати ці вправи. Вони сприяють розвитку м'язів руки, готують її до письма. Дитина вчиться орієнтуватися в зошиті, працюва­ти з клітинками, закріплює просторові уявлення, запам'ятовує лічбу, циф­ри. В процесі виконання графічних диктантів у дітей розвивається мислен­ня, пам'ять, увага, уява, розвиваються окомір, посидючість, дитина вчиться працювати за словесною вказівкою.

Такий вид роботи, як з'єднання крапочок, можна починати з середньої групи. Дітям дають знайомі фігури з невеликою кількістю крапочок (до де­сяти), для старших дітей завдання ускладнюється, збільшується кількість крапочок, щоб вийшла складна фігура.

Диктант по клітинках можна дати як гру "Що вийде?" або "Хто намальова­ний?" Для цього вихователь ставить дітям у зошиті крапку і, заховавши взірець, починає диктувати: дві клітинки вгору, три клітинки вліво і т. д. А в кінці виходить контур замкненої фігури. Вихователь запитує, що у дітей ви­йшло і показує свій взірець. Цей диктант використовується в старшому до­шкільному віці.

Цікавою формою роботи є малювання візерунків по клітинках. Спочатку діти можуть змальовувати окремі елементи візерунка, предмети, а далі при­думувати їх самі. Це можуть бути візерунки для вишиванок, рушників, рос­линні елементи, квіти, іграшки, посуд та інше.

**Цікаві кружечки**

Це вправи для розвитку м'язів пальців руки. Вони сприяють розвитку уяви, творчості дітей. Дитині дають намальований кружечок, а вона повинна домалювати різні деталі, щоб вийшла істота або предмет.

***Гімнастика пробудження***

**Оздоровчий комплекс після денного сну**

Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка нена­в'язливо входить у свідомість малюків, полегшує їхнє прокидання. На прокидання (повільне, для кожного - індивідуальне) можна дати близько 10-12 хв. Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну. Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гуч­но. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс потрібно виконувати у повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби "мажемо полотно пензлем".

Триває гімнастика 8-15 хв. із поступовою активізацією життєвого та емо­ційного тонусу. У дошкільних закладах, де є така змога, добре поставити відеозапис гімнастики пробудження. Діти стежитимуть за екраном, а педа­гог у цей час може допомагати комусь індивідуально. Кількість вправ може бути від 4-5 до 8-10.

Комплекси гімнастики мають проводитися у театральній формі. Для цього обирають гру, наприклад "Сонечко", яку поступово ускладнюють. Але тема залишається та сама: початок нового дня, сонечко сходить, світ оживає... І так по кожному комплексу - їх розвиток і ускладнення у перс­пективі мають нагадувати захоплюючий фільм, де діють одні й ті самі персонажі, а сюжет постійно змінюється.

Таку "ліжкову" гімнастику корисно поєднувати з повітряними загартувальними процедурами, а саме: з вправами на попередження плоскосто­пості та дихальними вправами. Для цього діти виходять у групову кімнату. Різниця між температурами в спальні та провітреній груповій кімнаті 20-15 градусів. Діти спочатку в носочках та піжамах, потім босоніж вибігають у групову кімнату. Потім повертаються в спальню, пробігаючи "доріжку здо­ров'я" і знову в групу через цю доріжку. До 4-5 разів переходять із спальні в групу. Останній раз діти залишаються у групі і роблять 3-4 хв. дихальні вправи (дві-три по 3-4 рази). Потім заходять у спальню і одягаються.

**"Золоті правила" рухового розвитку**

**(за методикою М. Єфименко)**

• Будь-яку рухову активність дітей розумно починати з горизонтальний положень - найбільш простих і природних - з поступовим ускладненням рухового режиму і переходом до вертикальних положень.

• У будь-якому з вихідних положень (рачкуючи, сидячи на колінах, стоячи) доцільно починати вправи з більш низьких поз (методично правильно буде вправляти малюків у позі "низьке рачкування" (на ліктях і колінах), поступово підняти їх на "середнє рачкування" (на долонях і колінах), потім перейти до "високого рачкування" (на долонях і стопах).

• У будь-якому з вихідних положень починати рухову діяльність до­цільніше зі згинальних поз тіла і кінцівок (з "пози ембріона") і далі поступово переводити вправи у розгинально-випрямлений режим. У будь-якому вихід­ному положенні (лежачи, сидячи, стоячи) першим виконують рух головою (шийним відділом хребта), потім - у плечовому поясі, рухи руками. Далі вправляють м'язи тулуба (живота, грудей, спини), потім стегнового поясу і нижніх кінцівок і, нарешті, все разом узяте в таких глобальних рухах, як ходьба, лазіння, біг, підскоки, стрибки.

• Під час тренування кінцівок першими належить виконувати рухи у великих, ближчих до тулуба суглобах (плечовому, тазостегновому), потім підключають середні (ліктьовий, колінний) і, нарешті, відносно дрібні, відда­лені від тулуба суглоби (п'ястевий, гомілковий).

• "Принцип душу" - природна почерговість включення в роботу м'язів дитини нагадує, як вода обтікає тіло людини під душем: тім'ячко - плечі - передпліччя - п'ясті - стегна - коліна - гомілки - стопи.

• Чим нижче положення чи поза дитини під час вправи, тим природнішими для неї будуть відносно повільні, пластичні, спокійні рухи. І навпаки: чим вище положення (ходьба, біг, підстрибування, стрибки), тим характер­нішими стають відносно швидкі, ударно-балістичні рухи.

• Для великих м'язових масивів (живота, плечей, спини, сідниць, сте­гон) природними є відносно повільні рухи; а для дрібних м'язів - передпліч, кистей, гомілки і стопи - бажані швидкі, стрімкі рухи.

Таким чином, вправлятися з дітьми доцільно, починаючи від горизон­тальних положень до вертикальних, від низьких поз до високих.

**Комплекси вправ гімнастики пробудження**

Будь-який комплекс вправ гімнастики пробудження за методикою М. Єфименко має таку структуру:

1. Лежачи на спині.

2. Лежачи на животі.

3. Стоячи на ліктях і колінах.

4. Стоячи на долонях і колінах.

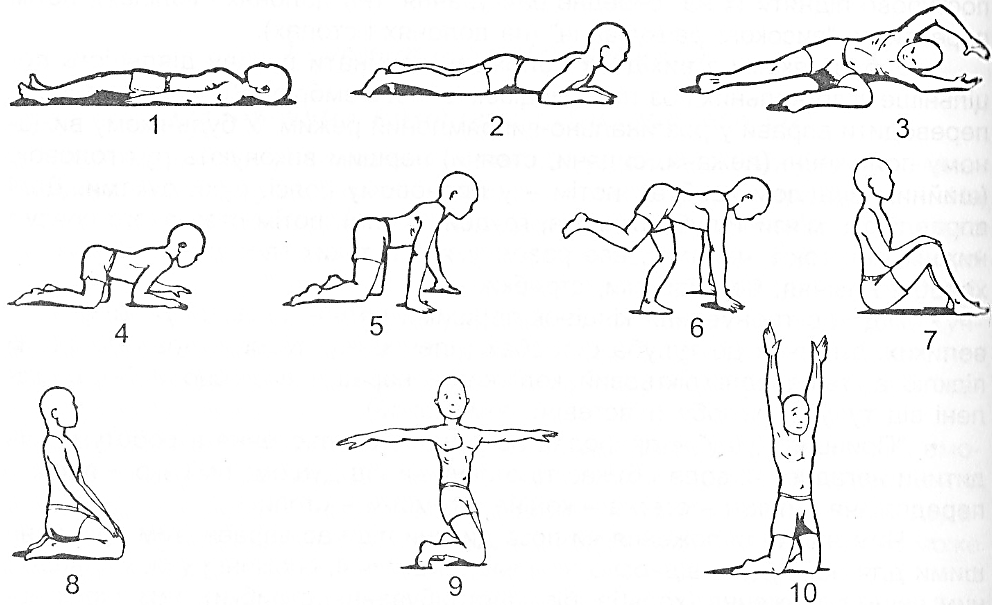
5. Стоячи на долонях і стопах.

6. Сидячи (обхват колін).

7. Сидячи на колінах.

8. Стоячи на колінах.

Додержуючись запропонованої методики проведення гімнастики, мож­на використовувати будь-який сюжетний зміст, тобто по-різному оформлю­вати комплекс за власним бажанням, але не змінюючи порядок вихідних положень (див. мал. на с 110).



*Послідовність положень та поз*

**Гімнастика пробудження в приміщенні**

**Комплекс вправ**

*Вправа 1.* В. п. - лежачи на спині, руки вперед, долоні вниз. Витягуван­ня шиї (тричі по 5 с).

*Вправа 2.* В. п. - лежачи на животі, носки ніг на себе. Напружуємо м'язи ніг на себе (тричі по 5 с).

*Вправа 3.* В. п. - лежачи на животі. Ліву руку та праву ногу витягують по діагоналі і навпаки (тричі по 5 с).

*Вправа 4.* В. п. - руки вперед, п'ятки на себе. Розтягуємося навпіл (тричі по 5 с).

*Вправа 5.* В. п. - лежачи на животі, права рука в сторону, нога зігнута в коліні. Вдихнули. На видихові "трубочкою" відводити руку в сторону, плече не відривати (5-10 разів).

*Вправа 6.* В. п. - лежачи на животі, руки в кулачках. Підняти ногу, носок на себе, натягнути, відвести в сторону (5-10 разів).

*Вправа 7.* В. п. - стоячи на ліктях та колінах, руки зігнути в ліктях. Підня­ти голову, опертися на руки, прогнутися, подивиться вгору (тричі по 5 с).

*Вправа 8.* В. п. - стоячи на руках і колінах. Прогнути спину.

*Вправа 9.* В. п. - стоячи на колінах і долонях. Прогнутися під "мотузку" підборіддям, грудиною, на руки. І навпаки, витягуючи тазом, стати на стопи. Натягуючи м'язи ніг, не відривати руки від підлоги (тричі по 5 с).

*Вправа 10.* В. п. - сидячи. Нахили до пальців ніг. Самомасаж стоп ніг.

*Вправа 11.* В. п. - сидячи. Обхопити руками коліна. Качатися вперед-назад (5-10 разів).

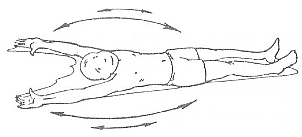
*Вправа 12.* В. п. - присісти на коліна. Сісти на одну п'яту, потім на другу, посередині.

*Вправа 13.* В. п. - сидячи на колінах, руки розвести в сторони. Сісти в одну сторону, руки в другу. Так само в другу сторону (5-10 разів).

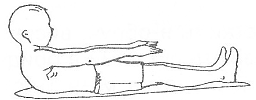
*Вправа 14.* В. п. - сидячи на колінах. Нахили тулуба вниз. Підняти руки в гору - вдих, затримати, нахилитися - повільний видих.

**Зірочки-танцівниці**

Вправа 1. Лежачи на спині, діти притискають ноги до живота. Повільно їх розгинають, поверта­ють голову вправо-вліво, потягуються.

*Вихователь: Зірочки розминають після сну свої руки-промінчики...*

Вправа 2. Діти, лежачи на спині, підніма­ють руки вгору і через сторони опускають їх до­долу, знову піднімають, виконуючи колоподібні рухи.

*Вихователь: Зірочки зовсім прокинулися від сну, розправили свої промінчики і потяглися ними одна до одної, щоб привітатися.*

Вправа 3. Так само лежачи на спині, хлопчи­ки і дівчатка тягнуться одне до одного спочатку однією рукою, потім обома, трішки піднімаючи над підлогою плечі.

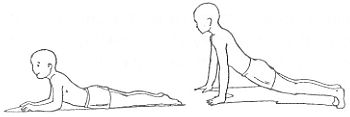
*Вихователь: Замерехтіли наші зірочки, щоб показати, які вони гарні.*

Вправа 4. Кілька разів діти згруповуються, розпрямляються, розводячи в сторони руки і ноги.

*Вихователь: Ніжки-промінчики починають танцювати, малювати на небі візерунки. Цікаво, чи готові вони до польоту в космос?*

Вправа 5. Лежачи на спині, діти піднімають і опускають ноги, роблять ними "ножиці" й колоподібні рухи.

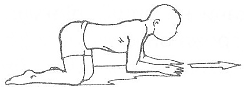
Вправа 6. Діти згинають ноги в колінах, трішки піднімають стегна над підлогою, виконують ними кілька колоподібних рухів управо і вліво.



Вправа 7. Діти перевертаються на живіт і піднімають над підлогою тулуб, спираючись на лікті, потім на прямі руки.

*Вихователь: Всім зірочкам хочеться поли­нути в чарівний політ по нічному небу. Вони підготувалися - і полетіли.*

Вправа 8. Лежачи на животі, діти одночасне! піднімають над підлогою руки і ноги, підводять го­лову.

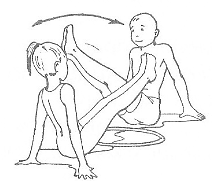
*Вихователь: Зірочки наближаються одна до одної, запрошують до парного танцю.*

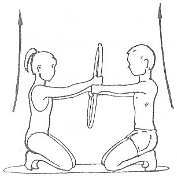
Вправа 9. Низько рачкуючи, діти рухаються до обручів, утворюючи у такий спосіб пари.

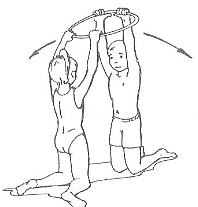
*Вихователь: І ось танцювальні пари вийш­ли на свої орбіти. Починають складні фігури зо­ряного танцю.*

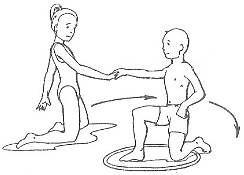
Вправа 10. Хлопчики стають в обруч, високо рачкуючи, дівчатка проповзають під ними в обид­ва боки. Потім хлопчики й дівчатка міняються місцями.

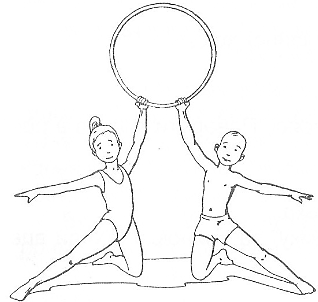
Вправа 11. Хлопчики і дівчатка сідають біля обруча навпроти один одного так, щоб могли тор­катися ступнями. Хлопчик піднімає з підлоги об­руч і тримає його перед грудьми. Дівчинка теж бе­реться за обруч. Обоє виконують нахили тулуба вправо і вліво.

Вправа 12. Діти відкладають обруч вбік, зад­кують одне від одного на відстань випростаних ніг. Колоподібними рухами перекладають прямі ноги вправо і вліво. Спочатку хлопчики й дівчатка вико­нують рухи в протилежні сторони, потім - в одну.

Вправа 13. Діти стають на коліна одне перед одним, тримають обруч, як у вправі 11. Стоячи на колінах, піднімаються; підносячи обруч вгору, опус­каються.

Вправа 14. Стоячи на колінах, обруч - угорі. Виконують нахили вправо і вліво.

Вправа 15. Хлопчики стають в обруч на одне коліно. Дівчатка, тримаючись за їхні праві руки, на колінах обходять навколо обруча.

*Вихователь: Як яскраво сяють наші зірки, як любо їм у небесному танку! Вся земля замилувалася ними. Коли на небі ба­гато зірок, люди знають: завтра буде яс­ний день. Невдовзі ранок. Зіроньки вітають ясне сонечко, а їм - час відпочивати.*

Вправа 16 (фінальна). Хлопчики і дівчат­ка стають на одне коліно, беруться за обруч і піднімають його над головою. Другу руку та ногу відводять убік. Завершальний музич­ний акорд.

Діти підводяться. Хлопчики подають руку дівчаткам і парами виходять із зали.

**Лелеченята**

Розминка починається зі звичайної ходьби. Вихователь, декламуючи текст, показує рухи.

***Вихователь:***  *З-за моря, здалека*

*Повернулися лелеки.*

*Проминає швидко літо,*

*Скоро в вирій знов летіти.*

*Пташенята підростають,*

*Тренуватись починають.*

*Попереду татко йде,*

*Він сімейку всю веде,*

*А за ним поважно й тихо*

*Виступає лелечиха*

*І малят своїх навчає:*

*Спинку рівненько тримайте...*

*Ось підходимо до річки -*

*Піднімайте лапки вище.*

Діти виконують ходьбу з високим підніманням колін, руки на поясі.

*Вихователь: А тепер, мої малята,*

*Трішки походіть на п'ятах.*

Ходьба на п'ятах, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кулачки стиснуті.

*Вихователь:*

*На носочках походіть –*

*Жабенят не розбудіть.*

Ходьба на носочках, руки вільно опущені.

*Вихователь:*

*Ось рівнесенька доріжка –*

*Тут ми зробимо пробіжку.*

Легкий біг з поступовим переходом до звичайної ходьби.

*Вихователь:*

*Подивіться вправо, вліво,*

*Чи немає тут поживи?*

Вправа 1. В. п. - основна стійка, руки на поясі. Повороти тулуба в різні сторони. По 4 рази вправо і вліво.

*Вихователь:*

*Нахиліться низько-низько,*

*На водичку гляньте зблизька.*

Вправа 2. В. п. - ноги нарізно, руки "в замку" за спиною. Нахили впе­ред, ноги у колінах не згинати (6-8 разів).

*Вихователь:*

*Крила вгору підняли,*

*Подивились навкруги.*

Трішки підняти над підлогою верхню частину тулуба, прогнувшись у попереку, повернутися у в. п. (6 разів).

*Вихователь:*

*Рівну ніжку піднімайте,*

*Гарно крила розправляйте.*

Вправа 3. В. п. — основна стійка, руки вздовж тулуба. Змахи правою, лівою ногою з розведенням рук в сторони (по 4 рази).

*Вихователь:*

*Вправи всім робить охота?*

*Розійдіться по болоту.*

Вправа 4. В. п. - лежачи на животі, руки розведені в різні боки. Діти довільно стають для виконання загальнорозвивальних вправ. Вихователь - обличчям до них.

*Вихователь:*

*Щоб були міцними ніжки,*

*Пострибаємо ми трішки.*

Вправа 5. В. п. - основна стійка, руки опущені. Стрибки на обох ногах зі сплесками рук над головою.

*Вихователь:*

*Діти стають парами.*

*А тепер, лелеченята,*

*Хочете потанцювати?*

Вправа 6. Діти беруться за руки, довільно кружляють на місці у парах.

*Вихователь:*

*Міцні ніжки, сильні крила -*

*З вами можна буде в вирій*

*Полетіти трохи згодом.*

*Поки ж рушимо додому.*

Вправа 7. Спокійна ходьба з рухами рук на відновлення дихання.

**Пори року**

Діти лежать на спині, руки знаходяться вздовж тулуба, ноги випростані. Звучить у запису тиха спокійна музика (під час виконання вправ можна використати коротенькі фрагменти з музики П. Чайковського "Пори року"). Вихователь підходить до ліжок.

*Вихователь:*

*Очка, очка, годі спати!*

*Час малятам прокидатись.*

*Наші діти так солодко спали, як узимку сплять на дереві у своїх хатинках -бруньках зелені листочки. Хатки міцно зачинені - кожна на замку. Та ось настала весна. Пригріло сонечко, й на верхівці дерева почали роз­криватися бруньки. Потім - на середніх гілках, далі - ще нижче, і ось уже розкрилися бруньки на всьому дереві. А листочки ще сплять.*

Вправа 1. В. п. - лежачи на животі, руки витягнуті вздовж тулуба, нога прямі. Підняти голову й руки вгору, прогнутися, повернутись у в. п.

*(Молодша, середня групи - 3 рази; старша, підготовча групи -6 разів).*

Вправа 2. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і підняті до підборіддя, руки "в замку" на колінах. Розімкнувши "замок", випростати ноги; розвести руки та ноги в сторони.

(Молодша, середня групи - 3 рази; старша, підготовча групи - 6 разів).

*Вихователь: Листочки сплять у хатинках, згорнувшись у клубочки. Аж тут сонечко погладило їх своїми теплими промінчиками-руками -й листочки почали прокидатися, тягнутися до сонечка. Першими прокинулися листочки на горішніх гілках, а на середніх іще спали. Ось прокинули­ся листочки й на середніх гілках, а на нижніх - ще дрімають. Нарешті, прокинулися й потягнулися до лагідного сонечка листочки на нижніх гілках, і все дерево зазеленіло.*

Вправа 3. В. п. - лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Підняти голо­ву, спертися на руки, прогнутися, подивитися вгору.

(Молодша група - 3 рази, середня група - 6 разів)

*Вихователь: Після весни настало літо. Теплий дощик поливав дере­во, а сонечко зігрівало його. І чим дужче пригрівало сонечко, тим швидше росли листочки. І виросли вони за літо великі-превеликі.*

Вправа 4. В. п. - лежачи на животі, руки вздовж тіла. Піднімати догори руки і ноги, підводячи голову, прогинаючи спину.

(Молодша, середня групи - 3 рази; старша, підготовча групи - 6 разів.)

*Вихователь: Пустотливий вітерець охоче грався з листочками, змушуючи їх повертати до сонечка то лівий бочок, то правий.*

Вправа 5. В. п. - лежачи на животі, руки витягнути вперед, ноги прямі. Перекочуватися почергово то на лівий бік, то на правий бік.

(Молодша, середня групи - 3 рази в кожний бік; старша, підготовча групи - 6 разів).

*Вихователь: Та літо минуло, настала осінь, повіяв холодний вітер.*

Вправа 6. В. п. - сидячи, спершись на руки за спиною. Виконувати дихальну вправу, роблячи сильний видих (дмухання).

(Молодша, середня групи - 6 разів; старша, підготовча групи - 8 разів).

*Вихователь:* Осінній вітер розгойдував дерево вперед-назад, ліворуч-праворуч.

Вправа 7. В. п. - сидячи, спершись на руки обабіч тулуба. Нахилятися вперед, назад, ліворуч, праворуч.

(Молодша, середня групи - 3 рази в кожному напрямку; старша, підго­товча групи - 6 разів).

*Вихователь: 3 дерева зривалися жовті, червоні та брунатні лис­точки й тихо падали на землю. Злетіли вони з верхівки дерева, з середніх гілок і з нижніх. І ось наше гарне дерево і всі дерева навколо скинули з себе листя й оголилися.*

Вправа 8. В. п. - стоячи біля ліжка, ноги трохи розведені, руки вздовж тулуба. Присідати, простягаючи руки вперед.

(Молодша, середня групи - 3 рази; старша, підготовча групи -6 разів).

*Вихователь: І лише на гілках горобини та калини гойдалися яскраво-червоні кетяги ягід.*

Вправа 9. В. п. - стоячи біля ліжка, ноги злегка розведені, руки вздовж тулуба. Стати навшпиньки, руки витягнути вперед-угору, зробити коловий рух обома руками, нахилитися вперед і на видих вільно опустити руки. По­вернутись у в. п.

Здоровим хочеш бути - гартуй себе щодня

Вправа 1. *Вихователь:*

*Щоб ніколи не хворіти,*

*Кашлю не боятися,*

*Спортом будуть усі діти*

*Залюбки займатися.*

Діти крокують на місці.

Вправа 2.

*Вихователь:*

*Різні фізкультурні вправи*

*Ми виконуємо вправно.*

Простягають руки вперед, піднімають угору, опускають через сторони донизу.

Вправа 3.

*Вихователь:*

*"Кошенята" ми та "мишки",*

*"Зайченята" — довгі ніжки,*

*"Мавпенята", "лисенята",*

*Вайлуваті "ведмежата".*

Імітують рухи та пози названих тварин.

Вправа 4.

*Вихователь:*

*Щоб ніколи не хворіти,*

*З грипом не стрічатися,*

*Восени, узимку, влітку*

*Маєм гартуватися.*

Роблять колові рухи руками.

Вправа 5.

*Вихователь: А зараз ми з вами, діти, походимо, погуляємо босоніж по довгій доріжці* (діти йдуть поміж ліжками); *потім пройдемо по гарячому пісочку* (йдуть на носочках); *обійдемо калюжі, які залишилися після дощу* (ступають на п'ятках), *і* *допоможемо мавпочці перенести банани з планта­ції до складу. А цей склад розташований поряд з галявиною, де гуляють ведмеді. Дядечко Михайло ходить по широкій стежці (діти ступають ши­роким кроком), Мишко - по вузенькій* (ідуть приставним кроком), а *тітонь­ка Настуся - по звичайній* (ідуть простим кроком). *А потім ведмеді разом гуляють по підвісному містку* (йдуть на носочках).

*Але мавпочці вже набридло нас чекати. Поспішаймо! Пройдемо знову по широкій доріжці* (діти йдуть широким кроком), *пробіжимо по гарячому пісочку* (біжать на носочках), *обійдемо калюжі* (ступають на п'ятках). *Беріть банани* (обхоплюють перед грудьми одну руку другою) *і сідайте на свої стільчики.*

Вправа 6.

*Вихователь: Щоб нам нежитю не знати,*

*Будем точки позначати. Позначимо біля носика зліва і справа точки, а потім — на вушках, на бровах.*

Діти роблять точковий масаж.

Вправа 7.

*Вихователь: Взувайте тапочки, скидайте майки і вішайте їх на спинки стільчиків. Беріть рушничок і кладіть на ліве плече. Виходьте всі до мене на килимок і ставайте широким колом. Опустіть руки дони­зу. Знімайте рушничок і розтирайте-розігрівайте ним свої шиї. Роз­тирайте гарненько, щоб стало тепленько. Тепер розітріть спинки аж до трусиків, далі - вгору до шиї, знову вниз і вгору. А тепер простягніть руки з рушничком уперед. Розітріть грудці, животик - згори донизу й знизу догори. Нахиліться вперед і грійте почергово ноги - спереду від колін униз до ступнів. Потім грійте їх ззаду - починайте від трусиків і спускайтеся до п'яток. Випростайтеся!*

**Гімнастика пробудження на вулиці**

Оскільки дітвора збирається вранці на ігровому майданчику в різний час, застосовувати фронтальний метод ранкової гімнастики у стилі ситуа­ційної міні-гри не завжди доцільно. Навіть якщо спізнюються 3-4 дитини, це вносить дезорганізацію у проведення ранкової гімнастики (новоприбулим треба все пояснювати від початку). Тому використання окремих самостійних вправ - більш гнучкий, демократичний стиль: ті, хто спізнилися, підключа­ються до гімнастики пробудження з наступної вправи.

Спробуйте, наприклад, дати дітям домашнє завдання: нехай вони вига­дають свої власні фізкультхвилинки, а ви заохотите кращих. Цікаві пропо­зиції від дітей - "Двоніжка" і "Норовливе лоша" - увійшли до поданого нижче комплексу.

Кілька **"золотих правил"**, що ними треба керуватися при проведенні гімнастики пробудження на повітрі:

• Починати комплекс необхідно з горизонтальних поз, однак це зовсім не означає, що дітей треба вкладати на землю - в багнюку або сніг;

• У будь-якій позі (лежачи, рачкуючи або стоячи) виконують спершу рухи головою, потім залучають плечовий пояс і руки, далі - м'язи тулуба і лише в останню чергу - ноги.

• Добирати вправи для рук та ніг необхідно так, щоб першими наванта­жувати великі суглоби, що найближчі до тулуба. Тоді в руках - від плечово­го пояса до ліктя, кисті; у ногах - від тазостегнового суглоба до коліна, стопи.

• Озвучуйте, обігруйте вправи. Дітям це дуже подобається, і вони за­любки повторюють за вихователем різні звуки. Наприклад: як дзвенить пру­жинка *(па-ва-ва-ва...),* як гуде паротяг *(ту-ту...)* або вистукують копита коня *(цок-цок...).*

• Працюйте з дітьми акуратно, проводьте вправи так, щоб діти не за­бруднилися.

Вашій увазі пропонуємо комплекс "цікавих фізкультхвилинок" для прове­дення гімнастики пробудження на вулиці. Почати можна із вправи "Стебель­це" - прогинання тулуба в упорі на поручні. Дуже подобається дітям вправа "Чуф і Пуф" - віджимання і підтягування на низькому поручні, можна на парканчику. А ось "Весела пружинка" - прогинання тулуба в упорі однією рукою об пісочницю, колоду тощо зі зміною рук.

Якщо на вашому майданчику є вкопані в землю стовпчики-пеньки, по­грайте з дітьми у гру "Заблукав між трьох сосен". А тепер, скажіть дітям, що на галявинку вибігли "Норовливі лошатка" і "Довгоніжки". Можуть вони по­знайомитися із "Чайками та бакланами", уявивши себе на морському бе­резі, - лежачи на животі на колоді, піднімати одночасно руки і ноги вгору -в сторони, зберігаючи при цьому рівновагу.

Погляньте, "Павучки" плетуть свої вигадливі павутинки. Знайомтеся: "Дво­ніжка". Нова вправа має ще цікавішу назву: "Місточку, не впади!" - діти мають уявити, що один із них - місток, а другий - паротяг, який зі звуками "ту-ту" просувається під ним.

"Нумо, проповзи!" - проповзти під низько натягнутою мотузкою. Можна позмагатися в їзді на "Велосипеді" - хто повільніше крутитиме педалі, сидя­чи на бортику пісочниці, той і виграє.

Наступні цікаві вправи: "Не чебурекнися!" - зберегти рівновагу на борти­ку пісочниці, бума (хто перекинеться - той "чебурек"); "Хто найвище" - хто найвище зможе підняти ногу з положення стоячи "на чотирьох" до стовпа, дерева тощо. А ще можна пограти з дітьми у "Повітряний футбол"- двоє дітей стають біля м'яча у сітці, підвішеного до гілки дерева або турніка, і штовхають його почергово то правою, то лівою ногою одне до одного.

Зрозуміло, щодня доцільно пропонувати 4-8 вправ (кількість і складність залежать від віку дітей). Подальше ускладнення може йти за рахунок збільшення навантаження, введення до комплексу нових "цікавих фізкультуринок". Оформлювати комплекс можна по-різному (на вибір педагога): зробити "сценарій" на стандартних аркушах або виготовити спеціальні карт­ки, щоб діти також бачили схематичне зображення руху.

***Дихальна гімнастика***

Комплекс вправ "Подорож до лісу"

1. "Паротяг". Ходьба з поперемінними рухами зігнутими в ліктях руками і примовлянням: "чух-чух-чух". Зупинитися, піднятися на носочки, вдихнути через ніс, видихнути "ту-у-у-у".

2. "На лужку" - розминка. Руки вгору до сонечка - вдихнути носом, присісти - видихнути через рот.

3. "Високі дерева та низькі кущики". Руки вгору, піднятися на носочки -вдихнути; руки вниз, сісти на п'ятки - видихнути.

4. "Нюхаємо квітку" - повільний вдих носом і різкий, ривками видих через рот на уявні пелюстки.

5. "Гуси полетіли" - повільна ходьба. Вдихнути - руки в різні боки, видихнути - "га-га-а-а".

6. "Пугач". Вдихнути носом, видихнути "ух-ух-х".

7. "Комарики". Затримати дихання, плескати в долоні, ніби ловити ко­марів. Хто більше комариків спіймає на одному диханні.

8. "Зозуля". Тривалий вдих, видих - "ку-ку-ку".

9. "Загубились". Тривалий вдих, видих - "агов-ов-ов!"

10. "Паротяг". Повторити вправу 1.

**Дихальні вправи**

Вправа 1. В. п. - основна стійка. Підняти руки вгору, потягнутися, на­скільки це можливо, зробити глибокий вдих. Зігнути ноги в колінах, опусти­ти корпус униз і зробити глибокий видих.

Вправа 2. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитися в лівий - видих. Повернутися у в. п. - вдих. Так само у правий бік.

Вправа 3. В. п. - сидячи "по-турецьки", руки на потилиці, груди роз­прямлені. Нахилити голову назад і зробити глибокий вдих. Нахилитися впе­ред - видих.

Вправа 4. В. п. - те саме як у вправі 3. Нахилитися в правий бік -видих. Повернутися у в. п. - вдих. Так само у лівий бік.

Загартувальні вправи, що зміцнюють дихальну систему

"Поза лева" - пальці розвести (кігті лева), очі широко розплющити, висунути язик, намагаючись дістати ним підборіддя. Напружити м'язи рук, шиї, обличчя так, щоб "проковтнути", - видих через ніс, відчути тремтіння. Беззвучно "крикнути". Витримати цю позу кілька секунд. Концентрувати увагу на горлі.

Ця вправа допомагає позбутися ангіни, знімає запалення горла, по­ліпшує дикцію, допомагає при заїканні. Застосовують для профілактики застудних захворювань горла і верхніх дихальних шляхів.

"Ситалі" (у перекладі з санскриту означає "свіжість").

В. п. - сидячи, руки на коліна, долонями вверх, великий і вказівний пальці з'єднати. Рот розкрити, губи втягнути, ніби вимовляючи літеру "О". Скласти язик у "трубочку" і висунути його назовні. Повільно втягнути повітря ротом (немов через трубочку). Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опу­стити голову, затримати дихання на 2 с Підняти голову вгору - видих через ніс. Розслабитися.

"Їжачок" - зморщуючи носа, різкі вдихи через ніс, видих через рот спокійно.

Вдих-видих лівою (правою) ніздрею - добре прочищає та зміцнює носоглотку.

Насвистування улюбленої мелодії - корисне для психологічного роз­слаблення.

Пускання мильних бульбашок.

"Ах!" - вдихнути різко носом-ротом, щоб відчути на корені язика холо­док. Видихнути через ніс у 2-3 прийоми. "Ах!" - здивування, радість, захоп­лення.

Спів - одна з найкращих дихальних вправ.

Звукорухливі вправи. Звук "а" - стимулює роботу легень, трахеї, гор­тані; звук "і" - корисний при ангіні.

Вдома з батьками - видих у воду.

**Масаж для поліпшення носового дихання**

1. Легкий масаж носа знизу вгору, навколо очей і знову донизу носа *(3-5 разів).*

*2.* Поплескування пальцями по всьому носі праворуч і ліворуч, потім по чолу і щоках біля носа *(3-5 разів).*

3. Потерти під носом, по переніссю, піднімаючи його кінчик *(3-5 разів).*

4. Зморщивши ніс, зібрати його складками нагору.

5. Поплескуючи середніми пальцями по ніздрях - видих, легке погладжування носа знизу нагору - вдих.

6. Затиснути ліву ніздрю і зробити вдих і видихнути правою, потім навпаки.

**Вправи для профілактики захворювань верхніх дихальних**

**шляхів**

Вправа 1. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт, піднімаю­чи і розширюючи грудну клітку. Зробити 3-4 невеликі видихи.

Вправа 2. Присісти, обхопивши коліна руками. Повільно видихати, ніби видавлюючи повітря із себе. На вдих випрямитися. Повторити 4-8 разів.

Вправа 3. Сидячи, дихати із затримками: вдих - 4 с, видих -4 с, пауза - 2 с Повторити 10 разів.

Вправа 4. Сидячи, зробити глибокий вдих обома ніздрями. Потім праву ніздрю затиснути пальцем і видихнути через ліву. Знову вдихнути обома ніздрями, а видихнути лише через праву. Повторити 4-6 разів.

***Психогімнастика***

Заняття з психогімнастики допомагають зміцнювати психіку дитини, роз­вивати її мислення та емоційно-вольову сферу, допомагають знімати гостроневротичні реакції, нейтралізувати страхи та емоційно-негативні пережи­вання, сприяють руховій активності дітей.

Курс спеціальних занять (етюдів, вправ та ігор) був започаткований Г. Юновою, вдосконалений М. Чистяковою і Н. Самоукіною, спрямований на розвиток та корекцію різних сторін психіки дитини.

Основний акцент робиться на навчання елементам техніки виразних рухів *(перша фаза заняття),* використання виразних рухів у вихованні емоцій та вищих почуттів *(друга та третя фази заняття),* набуття навичок у само-розслабленні *(четверта фаза заняття).*

**Орієнтовні розробки занять з психогімнастики**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття 1

1. Вітання

Діти стають у коло. Беруться за руки і передають потиски один одному *("струм").* Усміхаються одне одному. Сідають на стільці у коло.

2. Знайомство

Діти перекидають один одному кульку чи м'ячик і називають своє ім'я. Розповідають про своє ім'я:

- чому його (її) так назвали;

- які є пестливі варіанти імені;

- як називають удома (в класі, у дворі);

- що означає це ім'я;

- чи подобається ім'я.

3. Вправа "Розфарбуй картинку"

Спочатку розглядають картинку всі разом. А потім розмальовують ко­жен свою і дають імена дітям та кличку кроликові, пишуть їх на зворотному боці аркуша, підписують своє ім'я та прізвище. (Все це виконують під су­провід музики.)

4. Рухлива гра "Слухай оплески *Мета:* розвиток активної уваги.

*Процедура гри:* діти вільно рухаються по колу. Коли ведучий плескає в долоні певну кількість разів, діти приймають відповідну позу (на 10-20 с).

|  |  |
| --- | --- |
| *Кількість ударів у долоні* | *Поза дітей* |
| 1 | Поза "лелеки" (дитина стоїть на одній нозі, притиснувши другу). |
| 1 | Поза "жабки" (присісти, п'яти разом, коліна в сторони, руки на підлозі поміж ногами). |
| 1 | Діти продовжують рух по колу. |

Гра повторюється кілька разів з новими завданнями (ведучий сам вига­дує пози). Загальна тривалість гри - 25 хв.

5. Прощання

Всі діти разом з ведучим беруться за руки. Усміхаються одне одному. Передають "струм".

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття 2

**1. Вітання**

**2. Гра "Букви алфавіту"**

*Варіант А.*

*Мета:* розвиток уваги.

*Процедура гри:* кожній дитині присвоюється певна буква алфавіту. Ведучий називає букву. Та дитина, якій присвоєна ця буква, плескає у долоні.

*Варіант В.*

*Мета:* розвиток довільної уваги, закріплення навичок читання.

*Процедура гри:* як і у *варіанті А,* дітям роздають букви, крім "й", "ь". Ведучий вимовляє слово та пише його на дошці, потім діти друкують це слово. Діти вишиковуються в тій послідовності, в якій написані букви у слові. Можливі слова: дім, тато, ти, мама, цирк тощо.

3. Гра "Уяви звук"

*Мета:* розвиток творчої уяви, розслаблення.

*Процедура гри:*

Ведучий: Ви всі знаєте, що корова мукає, собака гавкає, двері грюкають, дзвоник дзвенить, свисток свистить, дитина плаче, грім гримить...

Всі ці звуки ви не раз чули. А от чи можете ви собі уявити незвичайні звуки? Уявіть, і ви почуєте незвичайні звуки або вигадайте свої, нікому поки що не відомі... .

Уявіть, що ви можете записати свої улюблені звуки на магнітофон, хто хоче описати свої улюблені звуки?

Уявіть, як звучить м'яка, пухнаста хмаринка. Опишіть або намалюйте звучання хмаринки.

(Пропонуються спеціальні аркуші, діти малюють під музику.)

4. Прощання

Обговорення робіт. Заохочення (вихователь дає зірочки найуважнішим учням).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття 3

1. Вітання

2. Гра "Повтори за мною"

*Мета:* розвиток моторно-слухової пам'яті.

*Процедура гри:* а) ведучий відстукує певний ритм кінцем олівця по сто­лу. Ритмічна фраза має бути короткою і чіткою. Хтось із дітей (за бажанням) повторює ритм. Якщо правильно - діти піднімають великий палець, якщо ні -опускають великий палець униз;

б) ведучий або програє на фортепіано, або проспівує музичну фразу ди­тячої пісеньки, діти відтворюють ударами олівця по столу (25 хв.).

3. Гра "Художник"

*Мета:* розвиток спостережливості, пам'яті, комунікативних здібностей.

*Процедура гри:* 3 групи дітей вибирається двоє. Решта - "глядачі". Один з обраних - "художник" (за бажанням), другий - "замовляє" йому свій портрет.

"Художник" уважно дивиться на свого "замовника" (1,5-2 хв.), потім по­вертається і з пам'яті описує його зовнішність.

*Зауваження до гри:*

Якщо "художник" квапиться, дозволяється ставити запитання: "Яке у Миколки волосся?", "Який у нього колір очей?"; "У що вдягнений?" і т. д.

Забороняється висловлювати образливі зауваження на адресу дітей, котрі мають фізичні вади.

Ведучий повинен підкреслювати зовнішні риси дітей: "Пригадай, яка Оля гарна" і т. д.

4. Релаксивне малювання "Уяви звук"

*Вихователь:* Минулого разу ми уявляли, як звучить хмаринка, а зараз уявіть собі звук... солоного огірочка. Опишіть або намалюйте звук (розда­ються аркуші).

5. Прощання Обговорення робіт.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття 4

І. Вітання

2. Гра "Телефон зламався" *Мета:* розвиток сприйняття і пам'яті.

*Процедура гри:* у групі дітей (за їхнім бажанням) вибирається один ведучий. Уся група дітей стає до нього спиною і ніхто не підглядає. Веду­чий підходить до когось із дітей і потайки від інших показує якусь позу. (Він її вигадує сам.)

Потім ведучий відвертається і відходить убік. Дитина, що їй показали позу, вибирає іншого учасника і показує йому ту позу, яку сама бачила. Коли всі діти покажуть один одному пози, вони стають обличчям у коло.

Ведучий стає у свою позу, а той, хто був останнім, - у свою. Перша і остання пози порівнюються.

*Зауваження до гри:*

Пози мають бути різноманітними. Якщо діти соромляться і пережива­ють, що їхні пози різні, необхідно пояснити, що так і має бути, варто розпо­вісти їм про гру "зіпсований телефон"

3. Гра "Заборонене число"

*Мета:* розвиток самоконтролю, самодисциплінованості, уваги.

*Процедура гри:* вибирається певне число, наприклад 4, яке заборо­няється називати. Діти стають у коло і за годинниковою стрілкою лічать по черзі: один, два, три ... Коли підходить черга четвертої дитини, вона не вимовляє "чотири", а плескає у долоні. "Забороненими" можуть бути числа: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23 тощо.

4. Релаксивне малювання "Уявіть собі..."

*Вихователь:* Спробуйте уявити собі власний звук. Опишіть його. Уяв­ляйте і фантазуйте.

5. Прощання

Обговорення заняття, заохочення (призи активним дітям).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття 5

**1. Вітання**

**2. Гра "Тінь"**

*Мета:* розвиток спостережливості, пам'яті, внутрішньої свободи.

*Процедура гри:* звучить легка музика. З групи дітей вибирають двох. Одна дитина - "мандрівник", друга - його "тінь". Решта - "глядачі".

Мандрівник іде через поле, а за ним, на два-три кроки позаду, його "тінь", яка намагається скопіювати рухи мандрівника. Бажано стимулювати "мандрівника" на виконання різних рухів: зірвати квітку, присісти, постриба­ти на одній нозі, зупинитися і подивитися попід руку...

3. Повторення гри "Букви алфавіту" *(Заняття 2).*

4. Релаксивне малювання "Уявіть собі..."

*Вихователь:* Всі ви добре знаєте, що трава зелена, небо синє, по­мідор червоний, корови не бувають фіолетовими, а місяць часто буває сріблясто-білим. Всі ці та багато інших кольорів вам добре відомі.

А ось якого кольору доброта?

Уявіть, і ви побачите незвичайні кольори і фарби, нікому поки ще не відомі.

Уявіть, яких кольорів олівці можуть бути в коробці.

А тепер уявіть, якого кольору сміх? Опишіть або намалюйте колір сміху.

(Роздаються аркуші, звучить музика у запису, діти малюють.)

5. Прощання Обговорення робіт.

**Психомоторна розминка**

**Зоопарк на прогулянці**

Діти рухаються як ведмежата, як зайчата, лошата, чаплі, жаби, кроко­дили, лисички. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, лише потім називає його.

**Хто що любить**

Діти приходять у лісове кафе. Страус-офіціант не знає, що люблять діти, і не розуміє людської мови. Тому він пропонує все, що у нього є, а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять.

*Орієнтовне меню:* цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь та черв'яки смажені, яблука червоні, поганки бліді, сіно сушене, курка пече­на, жабка в юшці, суниці в цукрі тощо.

Ведучий заохочує тих, хто вдало передав задоволення або огиду.

**Зайченя в телевізорі**

Втікаючи від Вовка, забігло Зайченя в телеательє. Там працювало бага­то телевізорів, а деякі стояли ще без екранів. Залізло Зайченя в порожній корпус і почало повторювати все те, що робив Заєць на екрані справжніх телевізорів.

Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються якнайточніше копіювати його дії.

**Глуха бабуся**

Глуха бабуся запитує про щось дітей. Наприклад: "Хто з вас любить цукерки?" та ін.

Відповідати їй можна лише жестами, оскільки вона нічого не чує.

**Неслухняні ведмежата**

Ведмедики з'їли смачні, але немиті яблука. У них заболіли животи. Ведмежата плачуть та скиглять:

*Ой-ой-ой, живіт болить!*

*Йо-йо-йо, мене нудить!*

*Ой, не з'їм нізащо в світі*

*Більше яблука немиті!*

*Виразні рухи:* брови підняті і зведені, очі примружені, тулуб зігнутий живіт втягнутий, руки притиснуті до живота. Ледь помітно розкачуються.

Та ось приходить лікар, дає їм солодку мікстуру, і ведмежата одужу­ють. Вони дуже радіють.

**Здоровим будь**

Ведучий читає вірші Г. Бойка, а діти імітують дії, про які йдеться.

*Глянь, без мила і водиці*

*Умиваються дві киці.*

*Язичком вмиваються,*

*Лапками втираються.*

*Я до крана сам дістану,*

*Умиваюсь біля крану.*

*Милю милом щоки, шию*

*І водою добре мию.*

*Носить півник-співунець*

*На головці гребінець.*

*Гребінцем тим, знає кожний,*

*Причесатися не можна.*

*А у мене, а у мене*

*Є гребіночка зелена.*

*Я нікого не прошу –*

*Сам головку причешу.*

Ведучий відзначає найвиразніші рухи, заохочує дітей до імітації інших дій, ставить запитання: "А як ти витираєшся? Надягаєш шапочку? їси? Чис­тиш зуби?"

**Фотографія**

Ведучий приймає якусь нерухому позу і говорить: "Увага! Знімаємо!" Діти швидко повертаються і намагаються відтворити позу, що побачили. Тоді ведучий дякує фотографам і каже, чиї "фотографії" найвдаліші.

**Слухаємо себе**

Ведучий звертається до дітей: "Давайте сядемо зручніше, розслабимося і заплющимо очі. Послухаємо, що відбувається навколо і всередині нас. Уваж­но прислухайтеся до своїх відчуттів... Що ви зараз відчуваєте, що хочете? Що ви почули?" Діти обмінюються своїми враженнями.

Ця вправа розвиває концентрацію уваги, сприяє зверненню уваги на себе, на свої відчуття.

**Подив**

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порож­ню валізу кішку і зачинив її, а коли відчинив, кішки там не було... З валізи вистрибнув собака.

*Міміка:* рот закритий, брови й верхні повіки трохи підняті.

**Острів плаксіїв**

Мандрівник потрапив на чарівний острів, де живуть одні плаксії. Він на­магається утішити то одного, то другого, але всі діти-плаксії відштовхують його і продовжують ревіти.

*Міміка:* брови трохи підняті і зведені, рот напіввідкритий.

**Король Боровик**

Ведучий читає вірш, а діти діють відповідно до тексту.

*Йшов король Боровик через ліс навпрошки.*

*Він погрожував кулаком, тупотів каблуком.*

*Був король Боровик не в дусі:*

*Короля покусали мухи.*

**Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики**

**Дихально-оздоровчий комплекс "кунг-фу"**

Перед початком розучування треба засвоїти кілька важливих правил:

- вдих та видих роблять лише через ніс, кінчик язика притиснутий до піднебіння, погляд зосереджений на кінчику носа;

- рухи виконують плавно, пластично, вони співвідносяться зі швидкіс­тю вдиху-видиху (наповнити повітрям нижню частину легень, середню та верхню; потім повітря легко, без напруження ніби видавити з нижньої части­ни легень, середньої та верхньої);

- усі вправи виконують у режимі маятника: коливаючись вправо-вліво.

**Загальна стимуляція**

В. п. - основна стійка (ступні разом, руки вздовж тулуба, спина рівна, м'язи розслаблені). 1 - крок праворуч з одночасним підніманням рук через сторони вгору, долоні вперед (має бути відчуття, що долоні притиснуті до уявної повітряної кулі) - вдих. 2 - випрямити тулуб, опускаючи руки через сторони вниз, - видих.. З - випрямити тулуб, піднімаючи руки через сторони вгору, - вдих. 4 - опустити руки через сторони вниз, приставити праву ногу (повернутися у в. п.) - видих.

Так само з кроком управо. Повторити по 4 рази.

Вправа підвищує загальний тонус м'язів, збуджує систему дихання.

**Вправа "Мавпа знімає ошийник"**

В. п. - основна стійка. 1-3 - крок управо і одночасно відвести руки за спину - вдих. 4-5 - три різкі нахили голови вперед - видих (видих триває протягом усіх трьох рухів голови); голову рівно - вдих. 6-7 - так само -назад. 8-9 - три різких нахили голови вправо - видих; голову рівно - вдих.

Так само вліво.

Нахил голови вперед - видих; обертання голови по комірцевій зоні: впра­во - назад - вдих, вліво - вперед - видих; вліво - назад - вдих, вправо -вперед - видих.

Рухи повторити 6 разів, після чого стати у в. п.

Вправа сприяє зміцненню м'язів шиї, поліпшує кровообіг, координує ди­хальний ритм, стимулює м'язи очей.

**Вправа "Крила орла"**

В. п. - основна стійка. 1 - крок управо з одночасним підніманням пря­мих рук уперед, кисті стиснуті в кулаки - вдих. 2 - поворот тулуба вліво, руки максимально відвести по ходу повороту (тобто ліва рука максимально в сторону, а права плечем упирається в тулуб) - видих. З - знову стати прямо, руки вперед - вдих. 4 - приставити праву ногу, кулаки розтиснути, опустити руки долонями вниз - видих.

Так само вліво. Повторити 8 разів (по 4 рази вправо і вліво). Вправа стимулює м'язи рук, спини, внутрішніх органів, коригує поста­ву, поліпшує кровообіг, координує ритм дихання.

**Вправа "Коромисло"**

В. п. - основна стійка. 1 - крок управо, одночасно підняти руки в сторо­ни, кисті стиснуті в кулак - вдих. 2 - нахил тулуба вліво: права рука за голову, ліва - за спину - видих. З - випрямити тулуб - руки в сторони -вдих. 4 - приставити праву ногу, руки опустити долонями вниз - видих.

Так само з кроком лівої ноги і нахилом тулуба вправо. Повторити 4 рази вправо і вліво.

Вправа зміцнює бокові м'язи тулуба, м'язи спини, поліпшує кровообіг у них та внутрішніх органах, коригує поставу, координує дихання.

**Вправа "Підняти камінь"**

В. п. - основна стійка. 1 - крок управо, руки підняти вгору, кисті стиснуті в кулак - вдих. 2 - нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися підлоги (спи­на пряма, ноги в колінах не згинати) - видих. З - випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою (ніби між кулаками затиснуто камінь) - вдих. 4 - приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в. п.) - видих.

Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

**Вправа "Дракон"**

В. п. - основна стійка. 1 - великий крок праворуч (широка стійка) з одно­часним підніманням рук угору, кисті стиснуті в кулак - вдих. 2 - присід на праву ногу (ліва пряма), руки перед собою, спина рівна - видих. З - випрями­ти праву ногу, руки в сторони - вдих. 4 - приставити праву ногу, руки опусти­ти вздовж тулуба, долоні розкрити - видих.

Так само в ліву сторону. Повторити 8 разів.

Вправа стимулює м'язи тазостегнових суглобів, ніг, координує ритм ди­хання, тренує вміння утримувати рівновагу.

**Вправа "Журавель"**

В. п. - основна стійка. 1 - крок правою ногою вперед з одночасним підніманням рук через сторони вгору і перекатом лівої ступні на носок, прямі руки завести за голову (долоні розкриті в середину), спину прогнути - вдих. 2 - перенести вагу тіла на ліву ногу, поставити її на повну ступню. Праву ногу зігнути в коліні, відвести назад і випрямити. Руки опустити до рівня грудей і, зробивши перехресний рух, розвести в сторони. Випрямити ліву ногу ("ластівка") - видих. З - праву ногу, не згинаючи, винести вперед, стати на ступню, ліву перекотити на носок. Прямі руки підняти вгору й завести трохи за голову, спину прогнути - вдих. 4 - приставити праву ногу, опуска­ючи руки вниз (в. п.) - видих.

Так само з кроком лівої ноги. Повторити 6 разів (по 3 рази кожною ногою).

Вправа зміцнює м'язи ніг, суглобів, тренує рівновагу, координує дихан­ня з рухами всього тіла.

**Вправа "Селянин збирає рис"**

В. п. - основна стійка. 1 - крок правою ногою назад на носок з одночас­ним підніманням прямих рук через сторони вгору й заведенням їх трохи назад за голову, спина прогнута - вдих. 2 - руки дугами розвести назад у сторони, зігнути в ліктях, підняти до рівня грудей, праву ногу винести впе­ред, зігнути в коліні - видих. З - випрямити праву ногу (носок на себе), утримуючи її на рівні стегна, одночасно випрямити руки вперед на рівні грудей (кисті вперед) - вдих. 4 - крок прямою правою ногою - поставити її на п'ятку; трохи згинаючи ліву ногу в коліні, нахилитися вперед, руки дуга­ми назовні-вниз (ніби підняти щось із землі) - видих. 5 - плавно розігнути­ся, переносячи вагу тіла на праву ногу, зігнуту в коліні (ліва випрямляється), руки, піднімаючи їх по дузі вгору, трохи завести за голову, спину прогнути (ніби вкинути щось у кошик за спиною) - вдих. 6 - перенести вагу тіла на ліву ногу, трохи зігнувши її (права пряма) і нахилитися вперед, руки опусти­ти по дузі вниз, відвести назад до максимуму, великий, вказівний та се­редній пальці з'єднати (ніби взяти дрібку солі) - видих. 7 - випрямити ту­луб, кисті рук долонями вгору підняти вздовж тулуба до рівня грудей -вдих. 8 - приставити праву ногу, опустити руки долонями вниз (в. п.) -видих.

Так само з кроком лівої ноги. Повторити 8 разів (4 рази кожною ногою).

Вправа стимулює всю м'язову систему, поліпшує загальний кровообіг, тренує вміння утримувати рівновагу, координує ритм дихання.

**Релаксація**

Вправа "Скинь втому". Поза "Падахстасана".

*Вихователь:* Станьте, широко розставте ноги, зігніть їх трохи в колі­нах, нахиліть тіло вперед і вільно опустіть руки, розведіть пальці рук, схиліть голову до грудей, трохи відкрийте рот. Злегка погойдайтеся у сторони, впе­ред, назад. А тепер різко струсніть головою, руками, ногами, тілом.. Ви ски­нули всю втому, трішки-трішки залишилося. Повторіть іще раз.

А зараз сядьте на килимок, схрестивши ноги "по-турецьки", руки по­кладіть на коліна, спину тримайте рівно, м'язи тіла розслабте. Заплющте очі і глибоко вдихніть. Подумки скажіть: Я - лев (вдих - видих). Я - птах (вдих - видих). Я - камінь (вдих - видих). Я - квітка (вдих - видих). Я -спокійний (спокійна).

Розплющте очі. Ви чудово відпочили!

**Гра-медитація "Життя у морі"**

Уявити себе в образі мешканців моря - риб, морських коників, морсь­ких зірок, крабів, медуз, дельфінів, що плавають у морській воді.

**Гра "З купини на купину"**

*Мета:* зниження агресивності, послаблення негативних емоцій.

Подушки розкладають на підлозі - на відстані, що її можна подолати, стрибаючи з певним зусиллям. Діти - це жабки, які живуть на болоті. Удвох їм на одній купині тісно. Жабки вистрибують на подушки сусідів і квакають: "Ква-ква, посунься!" Одна стрибає далі або зіштовхує сусідку. Та шукає собі нову купину.

*Примітка:* вихователь стежить за діями дітей. Якщо раптом дійде до конфлікту, треба допомогти владнати його.

Наприкінці гри можна запропонувати дітям на кілька секунд відпочити на подушках - жабки заспокоїлися, помирилися, гріються на сонечку.

**Хатха-йога**

**Помісячний розподіл навчання елементів системи**

ВЕРЕСЕНЬ

*Розучування вправ:* з "черевного дихання", для зміцнення м'язів шиї; на розвиток уміння тримати рівновагу, розвиток грудної клітки і плечового пояса; для зміцнення м'язів ніг; для зміцнення м'язів тулуба.

ЖОВТЕНЬ

*Розучування вправ:* для зміцнення дисків хребта і органів травлення; для очищення кишечника.

*Вдосконалення вправ:* з "черевного дихання"; на розвиток уміння три­мати рівновагу; зміцнення м'язів ніг; зміцнення м'язів тулуба.

ЛИСТОПАД

*Розучування вправ:* для поліпшення роботи шлунка; формування пра­вильної постави; зміцнення нервової системи.

*Вдосконалення вправ:* для очищення кишечника; для зміцнення м'язів ніг; зміцнення м'язів тулуба.

ГРУДЕНЬ

*Розучування вправ:* для зміцнення суглобів стопи; поліпшення робо­ти шлунка.

*Вдосконалення вправ:* на вміння тримати рівновагу; для розвитку пле­чового пояса.

СІЧЕНЬ

*Ускладнення вправ:* для поліпшення роботи шлунка; на розвиток умі­ння тримати рівновагу, розвиток грудної клітки; формування правильної постави.

ЛЮТИЙ

*Ускладнення вправ:* на зміцнення м'язів ніг; зміцнення м'язів тулуба; зміцнення м'язів плечового пояса; зміцнення дисків хребта.

БЕРЕЗЕНЬ

Освоєння пози "Гази" (профілактика болів у животі, закрепів, ожирін­ня, поліпшення функції печінки).

*Розучування вправ:* піднімання ноги зі стегна (тонізує м'язову систе­му тіла, зміцнює черевні і спинні м'язи, сприяє травленню, розвитку м'язів живота); "Місток" (зміцнення м'язової системи плечей, спини, шиї, поліпшення приливу крові в мозок).

Удосконалення раніше вивчених вправ.

КВІТЕНЬ

Освоєння поз: "Пальма" (поліпшує тонус організму, підвищує працездатність, поліпшує кровообіг); "Трикутник" (розвиток гнучкості тіла, поліпшення травлення, зміцнення хребта, нервової системи); "Напівчерепаха" (заспокійлива дія на організм, профілактика *головних болів, пол­іпшення травлення).*

ТРАВЕНЬ

Освоєння поз: "Напівверблюд" (розвиток гнучкості тіла, тренування всієї м'язової системи); "Заєць" (зміцнення м'язів спини, живота і розвиток їх ела­стичності, профілактика порушень постави, поліпшення кровообігу, підвищення тонусу нервової системи); "Плуг", "Свічка".

ЛІТНІЙ ПЕРІОД - удосконалення засвоєних елементів системи.

**Гімнастика у-шу для дошкільників**

Популярна гімнастика у-шу прийшла до нас із глибокої давнини: цю славнозвісну школу заснував у китайському монастирі Шаолінь перший патріарх буддизму - Бодхідхарма.

Спрощений комплекс шаолінського напряму гімнастики у-шу малята добре засвоюють уже з трирічного віку. Зменшується їх захворюваність, підвищується увага, краще сприймається програмовий матеріал. А голов­не - з'являється прагнення до самовдосконалення.

Пропонуємо ігровий комплекс "Ведмедик" - доступний і цікавий для дітей дошкільного віку. Вправи, що втілюють такі специфічні для ведмеди­ка риси, як спокій, врівноваженість рухів, доброта, рекомендують для дітей з підвищеною збудливістю нервової системи. Комплекс можна включати до підготовчої частини фізкультурних занять, окремі елементи - до зак­лючної (коли даються вправи на розслаблення). Деякі вправи можна вико­нувати під час фізкультхвилинок на заняттях розумового характеру.

Виконання гімнастичного комплексу вимагає постійного психологічного контакту вихователя з дітьми. Дошкільники мають сформувати у собі образ ведмедика, перейнятися настроєм вправ. Розучувати комплекс треба час­тинами (не більше 4 вправ за один раз): послідовно, не поспішаючи, дода­вати нові завдання, поєднуючи їх в одне.

**1. Ведмедик умивається.**

В. п. - основна стійка, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба доло­нями вниз. Пальці ніби втримують м'ячик, яблуко.

Поперемінно приводячи через сторони по круговій амплітуді кисті рук до себе (до рівня надбрівних дуг), виконати рух "ведмедик умиває мордоч­ку". Темп повільний. Вдих змінюється видихом синхронно зі зміною рук.

Психологічна установка (п. у.) - вранці ведмедики самостійно вмива­ються прохолодною чистою водичкою, приємною на смак.

**2. Ведмедик п'є молоко.**

В, п. - ноги на ширині плечей, спина пряма, кисті рук із оберненими одна до одної долонями зблизити на рівні нижньої частини живота так, ніби ними охоплюють пляшечку з молоком.

Не змінюючи положення кистей (вдих), повільно, згинаючи руки в ліктях, піднести уявне горло пляшечки до рота (голова трохи відхиляється назад). Після цього з видихом повернутися у в. п.

П. у. - ведмедик із задоволенням п'є поживне і смачне молоко.

**3. Ведмедик п'є молоко і присідає.**

Не припиняючи виконання попередньої вправи, синхронно з рухами рук присісти (вдих). З видихом повернутися у в. п.

П. у. - животик у ведмедика наповнюється смачним молочком, і ця маса змушує його присідати на траву.

4**. Неповоротка ходьба на задніх лапах.**

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу, плечі трохи опущені, голова нахилена вперед.

Згинаючи праву руку і праву ногу, синхронно перемістити їх угору, пе­реносячи при цьому центр ваги тіла на ліву ногу. Корпус відхиляється вліво, рух супроводжується вдихом. Так само - лівою рукою і лівою ногою.

П. у. - неповороткі рухи імітують ходьбу ведмедика на задніх лапах. Ходьба виконується з невеликими погойдуваннями тулуба.

**5. Ведмедик танцює.**

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу.

Відриваючи ступню правої ноги від підлоги, торкнутися носком лівого коліна. Рух супроводжується вдихом, а повернення у в. п. - видихом. Так само - лівою ногою.

П. у. - ведмедик напився молочка і весело танцює на галявинці.

**6. Ведмедик стає на чотири лапи.**

В. п. - так само.

Трохи зігнувши ноги в колінах, нахилити тулуб вперед з опусканням рук до підлоги і спиранням на долоні. Почергово піднімаючи та опускаючи (син­хронно) праві руку і ногу та ліві руку і ногу, імітувати ходьбу ведмедика. Центр ваги зміщується то на праву половину тіла, то на ліву. Дихання до­вільне. Тулуб і голова трохи повертаються в бік кінцівок, що здійснюють рух.

П. у. - ведмедик біжить по зеленій галявинці до своєї мами.

**7. Ведмедики граються.**

8. п. - основна стійка, руки зігнути в ліктях і притиснути до тулуба, кисті на рівні плечей, долоні повернуті вниз.

Виконати колові рухи рук по вертикалі почергово: від себе, вперед, униз, до себе. Кисті ніби утримують яблуко. Дихання довільне.

П. у. - ведмедик на залитій сонячним світлом галявинці біля струмочка весело грається з друзями.

**8. Ведмежатка борсаються у річці.**

8. п. - упор присівши, кисті рук на підлозі долонями вгору, спина пряма.

Одночасно обома зігнутими в ліктях руками (кисті не міняють положен­ня) здійснити рух вгору до рівня надбрівних дуг (вдих). Повернення у в. п, (видих).

П. у. - ведмедики весело борсаються у теплій річці. Гріє лагідне сонеч­ко, легкий вітерець розносить бризки води.

**9. Ведмедик оглядається: що навкруги?**

В. п. - те саме.

Виконати повороти голови вправо і вліво, руки від підлоги не відривати. П. у. - ведмедик з цікавістю оглядає ліс.

**10. Ведмедик весело підстрибує.**

В. п. - те саме, що у вправі 5.

Підскоки на місці з відриванням обох ніг від підлоги. Дихання довільне. П. у. - ведмедики продовжують бавитися на галявинці.

**11. Ведмедик запишався.**

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу.

Повільно підняти розслаблені кисті по вертикалі вгору (вдих), розводя­чи їх у сторони і згинаючи руки у ліктях. Повернутися у в. п. (видих).

П. у. - ведмедик побачив їжачка і з гордістю хоче показати йому, який він великий та сильний.

**12. Ведмедик сердиться.**

Закінчити попередню вправу підніманням рук угору: розкрити долоні, пальці максимально розвести і зігнути так, ніби вони охоплюють дуже вели­ке яблуко.

П. у. - ведмедик сердиться, що їжачок його зовсім не боїться.

**13. Неповоротка ходьба на задніх лапках.**

Повторити вправу 4.

**14. Ведмедик умивається.**

Повторити вправу 1.

**Ігри-медитації**

Гру-медитацію проводять сидячи. Доцільно розташуватися на підлозі або на траві у позі з мінімальним м'язовим напруженням. Треба схрестити ноги і покласти руки на коліна. Голова, шия і тулуб мають бути на прямій лінії.

Медитацією можна займатися в будь-який зручний час, але не раніше, ніж через годину після їжі. Починати треба з розслаблення м'язів обличчя. Запропонуйте дітям усміхнутися, тоді зніметься напруга з усіх лицьових м'язів. (Нехай малюки уявлять, що вони усміхаються мамі, своєму дру­гові.) Губи при цьому стулені або напівстулені, зуби розтиснуті.

У багатьох людей дуже часто (а декому це властиво завжди) стреси чи навіть невеликі прикрощі спричиняють напруження у м'язах плечового по­яса (плечі підсвідомо піднімаються, голова ніби втягується в них). Щоб роз­слабити плечі, уявіть разом з дітьми довгі гілки дерев, що згинаються взим­ку від снігу. Гілки все більше нахиляються до землі, і сніг спадає з них, повертаючи відчуття полегкості. Для розслаблення м'язів грудей, діафраг­ми та живота необхідно зробити і кілька вправ на глибоке дихання.

Ігри-медитації бувають різні за характером і сюжетом. Деякі з них до­цільно проводити під супровід класичної музики.

Психологічний тренінг, яким є ігри-медитації, забезпечує стан врівно­важеності й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

Одним із засобів проведення ігор-медитацій може бути такий: діти замикають коло, торкаючись один одного рукою, плечем, дивлячись в очі одне одному, усміхаючись, промовляють слова:

*Усміхнись якнайшвидше ти мені,*

*Усміхнуся я тобі.*

*Здрастуй, сонце золоте,*

*Здрастуй, небо ясне.*

*Ми складаємо за все нашу дяку,*

*Господе наш, Тобі!*

Ми наводимо приклади "етюдів душі", котрі допомагають нам отримати заряд бадьорості на весь день.

**Сонечко**

Діти стають у коло, піднімають руки до сонечка, підводяться на носоч­ки. Тягнучись до нього, насолоджуються теплими промінчиками. Сонечко дарує кожному по веселому сяйливому зайчикові, який легко притуляється до грудей і випромінює світло.

**Квіти**

Діти сідають. Кожен з них - квітка на освітленій сонцем лісовій галявині. Квіти дуже гарні, чудово пахнуть, навколо них пурхають метелики, дзиж­чать лісові бджоли.

**Пташки**

Діти уявляють себе пташками (образ обирають довільно), які вільно пурхають у блакитному небі. Можна легко розвести руки в різні боки, мов крила.

**Ранок у лісі**

Діти уявляють себе в лісі рано-вранці: зійшло сонечко, прокидаються лісові мешканці, тягнуться до нього носиками і починають свої мандри: комахи - поміж травичкою, звірі - поміж деревами. Почергово уявляти себе в різних образах.

**Я - сонце**

*Вихователь:* Я - маленьке сонце. Я прокидаюся, вмиваюся, розчісую свої промінчики і піднімаюся над обрієм. Я - велика куля. В мені багато тепла і світла. Я - велике сонце. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я видихаю тепло. Я перетворююся на маленький сонячний промінчик. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, квітку, купаюся у блакитних морських хвилях, стрибаю по вікнах будинків.

**Я - хмарка**

*Вихователь:* Я - хмарка. Велика, пухнаста, легка. Мені приємно бути хмаркою. Мені вільно плисти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допома­гають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом свіже повітря, наповнююся вологою. Я можу щедро напоїти землю дощем. Я видихаю і потоком дрібних крапельок лечу на землю.

**Я - дощ**

*Вихователь:* Я - дощ. З великої хмари лечу на землю. Я - маленька прозора крапелька. Я пронизую повітря, я кричу землі: "Вітаю тебе!" Я па­даю на гарну червону квітку, відчуваю всім тілом її ніжні пелюстки. Я збігаю по стебельцю вниз і просочуюся в теплу землю.

**Я - квітка**

*Вихователь:* Я - квітка. Я дуже маленька. Я вільно росту. Я вранці прокидаюся після чудового сну, розкриваю свої пелюстки, повертаюся до сонечка, вмиваюся росою. Мої пелюстки бавляться з вітерцем. Довкола мене розносяться чудові пахощі.

**Я - дерево**

*Вихователь:* Я - дерево. Я росту у весняному лісі. Мої ноги - то корі­ння в прохолодній пухкій землі. Моє тіло - міцний стовбур, мої руки - тонкі гілочки. Вони піднімаються до неба, відчувають сонячне тепло, вбирають його, воно розливається по всьому тілу. Я - дерево. Я бавлюся з вітром, який гойдає мої тоненькі гілочки. Я вмиваюся краплинами дощу і радію його прохолоді.

**Я - вітер**

*Вихователь:* Я - вітер. Я легкий, ніжний, приємний. Я ніжно торкаюся пелюсток квітів, я ховаюсь у гілках дерев і бавлюся їхніми листочками. Я вдихаю свіже повітря лісів і ланів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі.

Я лечу над морем, я здіймаю хвилі. Я піднімаюся високо в гори і співаю: "Я - вітер! Я - найпрудкіший! Я - найдужчий!"

**Я - листочок**

*Вихователь:* Я - маленький листочок, позолочений осінню. Мене весе­ло гойдає вітерець і немов кличе за собою. І ось я відриваюся від гілочки, злітаю... Як весело кружляти над землею! А коли я втомлюся - спущуся на неї відпочити.

**Холодно-спекотно**

*Вихователь:* Подих північного вітру приніс до нашої кімнати прохо­лоду. Холодно. Та ось у віконце зазирнуло сонечко, і знову стало тепло, аж спекотно. Знову дмухнув північний вітерець... (Повторити гру 3-4 рази.)

**На березі моря**

*Вихователь:* Маленькі хвильки набігають на берег і знову відко­чуються назад. Приємно бавитися водичкою - вбігти у неї по кісточки, здійняти бризки, знову вибігти на теплі від сонечка камінчики і побавитися з ними. Хочете скупатися? Похлюпаймося трішки на мілині, щоб відчути, як приємно огортає тіло прохолодна вода. Трішки змерзли? Нумо знову на пекуче сонечко!

**Гра з піском**

Набрати в руки уявного піску, стиснути кулачки, щоб не просочився крізь пальці (затримка дихання), посипати піском коліна (на видиху), стру­сити пісок з рук (розслабити п'ястки й пальці). Опустити стомлені руки на коліна. Повторити гру 2 рази.

**Сонечко й хмарки**

*Вихователь:* Сонечко зайшло за хмарку, стало прохолодно (зіщули­тися, затримати дихання). Сонечко визирнуло з-за хмарки, стало спекотно (розслабитися, видихнути).

**Засмагаємо на сонечку**

*Вихователь:* На наші обличчя падає сонечко. Підставимо йому підбо­ріддя, трохи розтиснемо губи й зуби (на вдихові). Летить жучок - закриємо міцно ротики (затримка дихання). Полетів жучок - розтулимо ротики і спокій­но видихнемо. Підставимо сонечку носика, губи напіврозтулені. Ой, на но­сик сів барвистий метелик (зморщити носика, піднявши верхню губу вгору, -затримка дихання). Здається, полетів метелик? (Розслабити м'язи обличчя -видих). Ні, він сів нам на брови - погойдаємо його (рухати бровами вгору-вниз). Ой, вже спати хочеться (розслабити м'язи обличчя)...

**Створи сонце в собі**

*Вихователь:* У природі є сонце. Воно всім світить, всіх любить і всіх гріє. Давайте створимо сонце в собі. Заплющте очі, уявіть у своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо їй промінець, що несе любов. Зіроч­ка збільшилася. Направляємо промінець, який несе мир. Зірочка знову збільшилася. Направляємо промінець з добром. Зірка стала ще більшою. Я направляю до зірочки промінці, що несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. І зірочка стає великою, як сонце. Вона несе тепло всім-всім. (Руки перед собою.)

**Етюд душі**

*Вихователь:* Давайте привітаємо лікарів Природи, котрі дають нам здо­ров'я. Опустіть руки вниз долонями горизонтально до підлоги і вголос промовте: "Я вітаю тебе, Земле!" Простягніть руки перед собою долонями дого­ри: "Я вітаю тебе, Вода!" Зігніть руки в ліктях і, піднявши долоні до плечей, зверніться до неба: "Я вітаю тебе, Повітря!" Здійміть руки вгору долонями вперед: "Я вітаю тебе, Сонечко!"

**Сонечко**

*Вихователь:* Заплющте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас лежать маленькі сонечка. Через пальчики, як промінці сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають. Переключаємо увагу на ноги. Сонячні промінці зігрівають стопи, пальці ніг. Утома проходить, *ы\*щ* зи відпочивають. (Звернути увагу дітей на дихання.) Уявіть живіт як кульку або м'ячик. На вдих м'ячик злегка піднімається, на видих опускається. Ди­хання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Усміхніться одне одно­му, скажіть добрі слова.

**Орієнтовні розробки занять з елементами психогімнастики**

Такі заняття допомагають дітям оволодіти саморегуляцією дихання, на­вчитися керувати своїм тілом і волею, емоціями, звільнятися від стресів та перенапруження. Вправи добре впливають на роботу внутрішніх органів, допомагають попереджувати захворювання.

***Орієнтовний план заняття***

1 частина. Ввідна медитація. Точковий масаж.

2 частина. Розминальні та дихальні вправи системи хатха-йоги; оздо­ровчі гімнастичні комплекси "у-шу", "кунг-фу", "бебі-йога".

3 частина. Релаксація.

4 частина. Естетикотерапія *(ігри-медитації, спонтанний танок, прослуховування музичних творів, малювання тощо).*

5 частина. Бесіди на морально-етичні теми. Ігри на розвиток психічних процесів *(уваги, мислення, пам'яті тощо).*

Ввідна медитація допомагає дітям через уявний образ "включити" свій душевний світ у роботу, наповнити його добротою і щирістю. Точко­вий масаж зміцнює імунну систему та захисні сили організму. Під час iгop-медитацій та розминальних вправ діти набувають здатності до само зосередження. Дихальні вправи системи "хатха-йога" включають в себе засвоєння навичок нижнього (черевного) дихання з наступним перехо­дом до повного дихання, очищувального дихання "Ха". Повне дихання має лікувальний ефект, особливо для дітей, які часто хворіють. Це основа ди­хання "Пра-наяма". Очищувальне дихання знімає напруження і втому, віднов­лює сили. Гімнастики "у-шу", "куни-фу", "бебі-йога" дарують здоров'я і душевну рівновагу.

**Релаксація** - це вміння розслаблюватися в ігровій формі. Наприклад: полежати на боці, звернувшись клубочком, як котик; на животі - у позі кро­кодила тощо.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття

*з використанням "хатха-йоги",*

*китайських оздоровчих систем,*

*оздоровчого комплексу "бебі-йога"*

*та психогімнастики*

Середня група

**Ввідна медитація**

Гра "Сонечко". Діти стають у коло, тягнуться вгору - до сонечка. Сонечко щедро дарує кожній дитині по сонячному зайчикові, які оселяються в серцях дітей. Діти рухами від грудей розсипають це світло навколо себе.

Гра "Заряд бадьорості" (точковий масаж).

*Вихователь:* Сядьте вільно. Витягніть уперед руки і приготуйте два пальчики: великий і вказівний. Візьміться ними за кінчики вушок. Промов­ляючи: "Вушка, вушка, чують все!", промасажуйте вушка коловими рухами 10 разів в один бік і 10 разів у другий. А тепер опустіть руки, струсіть долоньками.

Приготуйте вказівний палець, витягніть руку й поставте між бровами над носом. Промасажуйте цю точку коловими рухами по 10 разів вправо-вліво зі словами: "Прокидайся, третє очко!" Струсіть долоньками.

Зберіть пальці руки в купку, відшукайте внизу шиї ямку, покладіть туди пальці зі словами: "Я вдихну, дихну, дихну!" - промасажуйте ямку 10 разів в один бік і 10 разів - в другий. Ви бачите, чуєте, відчуваєте!

Гра "Сонячний зайчик".

*Вихователь:* Сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Заплющте їх. Зай­чик побіг по личку - ніжно погладьте його долонями, зайчик на лобі, на носику, на ротику, на щічках - погладжуйте тихенько, щоб його не сполоха­ти. Погладжуйте голівку, шию, животик, руки, ноги. Ой, зайчик забрався за комірець - погладьте його там. Сонячний зайчик любить, пестить вас. Ви подружилися з ним.

**Розминальні та дихальні вправи системи "хатха-йога" і комплексу "бебі-йога"**

***Ігри сонячного зайчика з метеликом та жабкою***

Вправа "Метелик" *(сприяє розтягненню м'язів стегон).*

Вправу виконують із положення сидячи, коліна зігнуті й максимально розведені, підошви з'єднані, кисті рук складені "у замок", охоплюють ступні, підтягують п'ятки до тулуба. Ногами, зігнутими в колінах, виконувати ритмічні, пружні погойдування: дитина намагається сісти, торкаючись стегнами підло­ги. Вона уявляє себе метеликом, який сидить на квіточці; коліна - це крила.

Вправа "Купання жабки". Дитина імітує плавання жабки у світлі со­нячних променів. Вправа складається із двох фаз.

В. п. - стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна ледь зігнуті, руки вздовж тулуба.

*Фаза 1.* Руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло; одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягується живіт, витягується шия і трохи піднімаються п'ятки. Так робиться декілька колових рухів руками.

*Фаза 2.* Руки через сторони розходяться перед грудьми. При цьому ви­конують ті самі паралельні рухи, що у фазі 1. Виконання вправи з використанням обраних уявлень значно полегшує засвоєння її дітьми.

***Асани***

Асани - пози для медитації, зосередження, що їх використовують як фізичні вправи, які сприяють розтягненню, стимулюють роботу внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції.

**Раптом сонячний зайчик почув ричання лева**

Поза лева *(Симхасана).* Сидячи на п'ятках, коліна розвести в сторони, долоні покласти на коліна, пальці широко розвести (як кігті лева). Якомога ширше відкрити рот, вдихнути, відчуваючи напруження в ділянці м'язів глотки (лев ричить). Повторити 2-3 рази.

**Вправа сприяє профілактиці захворювання горла.**

Сонячний зайчик спочив і завмер на дереві

Поза дерева *(Врікшасана).* Стоячи прямо, п'ятки і носочки з'єднані ра­зом, руки опущені. Підняти праву ногу, притиснути підошву до внутрішньої поверхні лівого стегна. На вдих підняти руки вгору, з'єднати долоні. Дихан­ня глибоке. Утримувати рівновагу, стоячи на підлозі на лівій нозі. Уявити себе в образі дерева: ноги - мов коріння, що глибоко входить у прохолодну землю; тіло - міцний стовбур, руки - тонкі гілочки і листя дерев. Вони підніма­ються до неба, відчуваючи сонячне тепло, вбирають його, воно наповнює все тіло. "Я - дерево" (тривалість 5-15 с).

***Очищувальне дихання "Ха"***

Зробити повний вдих носом. Одночасно піднімати прямі руки над голо­вою, долоні можуть бути з'єднані. Повний видих, який удвічі довший за вдих, робити через рот, промовляючи: "Ха", різким нахилом тулуба і опус­канням рук униз. Рухи нагадують рубання дров. При цьому дітям можна сказати, що на видиху вони викидають з себе хворобу і втому.

***Комплекс гімнастичних вправ "бебі-йога"***

*Вихователь:* Зараз ми будемо виконувати гімнастику. Ляжте на кили­мок. Руки уздовж тулуба долонями догори, пальці напівзігнуті, носки ніг розведені. Голову поверніть набік. Рот трішки відкрийте, язичок притисніть до верхнього ряду зубів ніби промовляєте звук "Т". Очі заплющте. Полежите трішки, послухайте музику, намагайтеся ні про що не думати, рівно, гарно дихайте - вдих-видих, вдих-видих, вдих-видих (тривалість 1 хв., виконують під музику). Уявіть собі блакитне небо, білі хмаринки. Вам тепло, приємно, затишно. Розплющте очі.

А тепер ми з вами привітаємо сонце - яскраве, золоте. Станьте на ко­ліна і випрямите спинку, голівку трішки підніміть, руки складіть разом. Ди­хайте рівно, глибоко.

Вдихніть. Прогніть спину і підніміть руки догори - вдих. Опустіть руки на підлогу - видих. Праву ногу назад - вдих. Підтягніть її - видих. Ліву ногу назад - вдих. Підтягніть ногу - видих. Прогніть спину - вдих - видих. Ляжте на живіт. Праву ногу підтягніть - вдих, ліву ногу підтягніть - видих. Прогніть спинку - вдих - видих.

Складіть руки долонями разом перед грудьми. Привітаємо сонце. Ска­жемо всі разом: "Привіт, сонечку!"

А зараз ляжте на спинку, будемо глибоко дихати: вдих-видих, вдих-видих. Ні про що не думаємо. Відпочиваємо (лунає музика ЗО с). Повер­ніться на бік, підтягніть ноги до грудей, охопіть їх руками. Відпочиваємо, думаємо про приємне: про зелену травичку, комашку, метелика, ромаш­ку... Дихаємо рівно, спокійно...

А тепер сядьте, зігніть ноги, розведіть їх, покладіть коліна на підлогу, складіть руки долонями щільно на рівні грудей. Ви стали схожі на гарну квітку лотос - білу, тендітну, струнку, ніжну. Спинку випрямте, голівку підніміть підборіддям догори. Рівно, глибоко дихайте, ніби насолоджуєтеся пахощами лотосу.

Ляжте на спину, розслабтеся, руки і ноги лежать вільно, дихайте чітко: вдих-видих, вдих-видих. Потягніться солодко, захотілося позіхнути. Підіпріть себе руками у боки, піднімайте повільно ноги, намагайтеся стати на лопатки ("берізка"). Тримайте ноги прямо. Відчуваємо, як поліпшується самопочуття. Ви почуваєтеся добре!

Закиньте ноги за голову. Опустіть ноги. Прогніть спинку-зробіть "місток". А зараз всі перетворимося на колесо: станьте на руки і ноги, вигніть спинку. Ось яке колесо вийшло!

Ляжте на спину, витягніть руки і ноги, розслабтеся. Заплющте очі. Вдихніть глибоко-глибоко... Видихніть глибоко (повторити вдих-видих З рази). Хочете перетворитися на рибку? Ляжте на спину, випніть груди, закладіть руки під спину, прогніться. Дихаємо глибоко і рівно, спокійно (ЗО с). Ви - немов рибки у воді.

Тепер знімемо втому: сядьте рівно, руки вгору - вдих, руки вниз - ви­дих, угору - вдих, вниз - видих.

Дякуємо, сонечку! Всі разом: "Дякуємо, сонечку!"

**Релаксація**

Поза крокодила *(Макарасана):* лежачи на животі, покласти лікті на підло­гу перед головою, розслабити м'язи тіла. Для посилення релаксаційного ефекту можна, зігнувши ноги, підняти стегна догори, розгойдуючи ними в повітрі, мов крокодилячим хвостом.

*Вихователь:* Ми, крокодили, лежимо на березі теплої річки. (Вправа супроводжується музикою.)

**Ігри-медитації**

**Вправа "Життя лісу".** Вихователь пропонує дітям уявити себе у ранковому лісі: зійшло сонечко, прокидаються мешканці лісу, усміхаються со­нечку, починають свою мандрівку серед дерев і травички. Діти почергово входять в образи сонечка, дерев, квіток, трав, лісових мешканців.

**Вправа "Краплинки води".** Вихователь каже, що "сонячний зайчик" дуже хоче побавитися у цікаві ігри: "Спробуйте уявити себе краплинками води, її маленькими дітками. Зберіться у гурт, мов у хмаринку. А тепер потупотіть спершу повільно ніжками по підлозі, потім швидше, голосніше, а потім зовсім голосно. Ой, який сильний дощ! Дощик стає тихішим, меншим, зовсім вщухає. Хмарка розійшлася, визирнуло сонечко! Всім стало радіс­но - усміхніться сонечку!"

**Вправа "Метелики і вітерець".** Радіючи сонечку, барвисті діти-мете-лики під спокійну, тиху мелодію літають над квіточками, травичкою, насо­лоджуються солодким нектаром. Як тільки зазвучить голосна музика - ме­телики ховаються у травичку і завмирають, бо повіяв сильний вітер. Гра повторюється кілька разів.

**Малюємо радість**

**(малювання за враженнями від занять)**

Мета: розвиток творчості, уяви, пам'яті, вміння передавати свої емоції на папері; виховання душевної доброти (у малюнках діти дарують свою радість дорослим, друзям).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заняття

*з елементами хатха-йоги",*

*китайського оздоровчого комплексу "кунг-фу"*

*з елементами психогімнастики*

Старша група

**Ввідна медитація**

**Вправа "Я - вітер".**

*Вихователь* вводить в образ дітей: "Я - вітер. Я легкий, ніжний, теп­лий. Я лагідно торкаюся пелюсток квітів, ховаюся у гілках дерев, граюся їхніми листочками. Листочки шепочуть мені: "Ш-ш-ш..." Я вдихаю свіже по­вітря ланів і лісів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі. Я лечу над морем і своїм подихом здіймаю хвилі. Я піднімаюся у височінь і співаю: "Я - ві-і-те-ер! Я - найшвидший! Я - найдужчий!"

Вихователь промовляє слова, діти виконують рухи, уявляючи себе вітром. Гра може повторюватися кілька разів.

Точковий масаж Вихователь: Аби бути дужими, прудкими, треба, щоб кожна клітинка нашого організму була здорова. У наших долоньках сплять крихітні гномики. Давайте їх розбудимо: потріть долоньку об долоньку швидко-швидко. Відчуваєте? Ваші долоньки стали гарячими. Це гномики прокинулися і по­несли здоров'я у кожну клітинку вашого організму.

А тепер побавимо їх - притиснемо долоні до щічок (вдих - видих); роз­будимо їхніх братиків у кожному пальчикові: у вказівному - щоб полікували шлунок, у середньому - печінку, у великому - щоб кров добре циркулювала по кровоносних судинах у вашому організмі, у четвертому (безіменному) - щоб допомогли стати розумнішими (стимулювання роботи мозку), у мізин­чику - щоб краще працювало серце і легше дихалося легеням.

Діти потирають під слова пальчики лівої руки - правою і навпаки.

*Вихователь:* Ще не прокинулися гномики у вушках. Загніть швиденько вушка вперед, спочатку мізинчиком, а потім іншими пальцями. Притисніть вушні раковини до голови, а потім - відпустіть. Повторіть ще кілька разів. А тепер захопіть кінчиками великого і вказівного пальців мочки вушок. По­тягніть їх униз і відпустіть. Ось так... Повторіть 5-6 разів.

Прийшла черга розбудити гномиків у ногах. Постукайте легенько паль­чиками по ногах (по ахіллесових сухожиллях і під колінами - 20 с).

**Розминальні та дихальні вправи**

*Вихователь:* Уявімо себе чарівними жабками, що плавають у чистій кришталевій водичці.

Вправа "Купання жабки"

В. п. - стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна трохи зігнуті, руки вздовж тулуба.

*Фаза 1.* Руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло. Одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягуєть­ся живіт, витягується шия і трохи піднімаються ноги на пальці. Так робиться декілька обертів руками.

*Фаза 2.* Руки через сторони сходяться перед грудьми. При цьому вико­нуються ті самі паралельні рухи, що і в фазі 1.

***Очищувальне дихання "Ха"*** *(див. попереднє заняття).*

***Комплекс з використанням елементів хатха-йоги***

Підготовча група

Ходьба один за одним з наступним перешикуванням у трійки. *Вправа 1. Повне дихання.* В. п. - ноги трохи розвести, руки на поясі.

Повільний вдих через ніс, затримка дихання (3 с), повільний видих. Повторити 4 рази.

*Вправа 2. Зміцнення м'язів шиї.* В. п. - те саме. Рухи головою вперед-назад, в сторони. Повторити 4 рази.

*Вправа 3. Тренування вміння тримати рівновагу, розвиток м'язів грудної клітки, плечового пояса.*

В. п. - ноги разом, руки вздовж тулуба.

Підвестися на носках, руки в сторони, на вдиху виконати 4 обертальні рухи руками вперед. Повернутися у в. п.- те саме з обертанням рук назад. По три рази в кожну сторону.

*Вправа 4. Зміцнення м'язів тулуба.*

В. п. - ноги трохи розведені, руки вздовж тулуба.

Повільні нахили вправо, вліво, вперед, назад. Після цього стулити ноги, обхопити руками коліна, притиснути голову до колін. Повторити 4 рази.

*Вправа 5. Зміцнення м'язів ніг.*

В. п. - присісти на ногу, другу витягнути, руки спираються на підлогу.

Не відриваючи від підлоги, поміняти положення ніг;

В. п. - сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, ступні стулені, руки на колінах.

Натискаючи руками, покласти коліна на підлогу. Повторити 4 рази.

*6. Зміцнення дисків хребта і поліпшення роботи органів трав­лення.*

В. п. - сидячи на підлозі.

Обхопити коліна руками, трохи підняти носки над підлогою, витягнути їх. Тримати непорушно 34 с Відштовхнутися ногами від підлоги - зробити 3-4 перекати на хребті.

*Вправа* 7. *"Кобра" (сприяє очищенню кишечника).*

В. п. - лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях на рівні грудей, спирають­ся на підлогу.

На вдих - піднятися, випрямляючи руки, максимально прогнутися у попереку - видих. Повторити 4 рази.

*Вправа 8. Поліпшення роботи шлунка.*

В. п. - стійка на лопатках ("берізка") - 2-3 с

Повільно опустити ноги за голову якомога далі. Тримати так 2-3 с По­вільно повернутися у в. п. (3-4 рази).

*Вправа 9. Формування правильної постави.*

В. п. - сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони, руки тримаються за п'яти - 2-3 с Повільно лягти на спину. Протриматися непорушно 2-3 с Дивитися вгору.

*Вправа 10. "Лотос" (зміцнення нервової системи).*

В. п. - сидячи на підлозі, ноги схрещені так, що обидві ступні лежать на стегнах. Руки на колінах, спина пряма. Позу утримувати декілька секунд.

*Вправа 11. Очищення дихання.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі.

Повільний глибокий вдих до кінця, на 2-3 с затримка, повільний видих ривками.

Перешиковування у колону по одному, ходьба, біг змійкою, ходьба у поєднанні з вправами на відновлення дихання.

***Динамічні вправи***

**Знайомство**

До великого пальця почергово доторкаються інші пальці. Кожним з них можна робити кілька дотичних рухів, а також змінювати темп (від повільно­го до швидкого).

**Хованки**

Пальці стиснути в кулак. Вихователь називає одного з героїв казки, а діти випрямляють відповідний палець (який палець чиє ім'я носить, домовляють­ся заздалегідь). Можна називати двох і більше персонажів одночасно.

**Мовчазні вірші**

Вихователь пропонує дітям тихо прочитати пальцями вірші, які він буде читати вголос (рухи діти придумують самі), наприклад:

*Один, два, три, чотири, п'ять,*

*Будемо пальчики рахувать.*

*Міцні, дружні,*

*Усі такі потрібні.*

*На іншій руці знову:*

*Один, два, три, чотири, п'ять.*

**Голова-м'яч**

Покласти голову на праве плече. Зробити поштовх плечем - "кинути" голову на ліве плече (6-8 разів ). Можна "перекидати" голову від плеча до кисті і назад.

**Цікавий ніс**

Виконувати рухи носом у різних напрямках: назад, вниз, вправо, вліво (15-20 с).

**Незговірливі вуха**

Начебто прислухаючись правим вухом до чого-небудь, переміщати спо­чатку голову, а потім і тулуб вліво ("не хочу чути"), потім те саме лівим вухом вправо (15-20 с).

**Нетерплячі ноги**

"Відривати" носки то лівої, то правої ноги від підлоги, п'яти залишають­ся притиснутими до підлоги. Потім "відривати" від підлоги п'яти, носки на місці. Можна змінювати темп та інтенсивність рухів (10-15 с).

**Маріонетка**

Розслабитися ("тіло ватяне"). Виконувати рухи, уявивши, начебто мотуз­ки тягнуть голову, праве і ліве плече, грудну клітку, лопатки спочатку вгору, потім вниз (15-20 с).

***Комплекси коригувальних вправ***

**Вправи на корекцію постави**

*Вправа 1.* В. п. - сидячи на лаві біля стіни, щільно притулити до неї поперек і лопатки.

Зафіксувати положення спини, стати на лаву. Повторити 2-3 рази.

*Вправа 2.* Відсунути лаву від стіни і пройти по лавці "на чотирьох".

*Вправа 3.* В. п. - основна стійка.

Підняти руки вгору, потягнутися - вдих. Руки вниз - видих. Повторити 2-3 рази.

*Вправа 4.* В. п. - лежачи на животі перед лавою, руки перед підборід­дям.

Вдих - руками вхопитися за лаву. Видих - в. п. Повторити 2-3 рази.

*Вправа 5.* В. п. - лежачи на животі перед лавою, триматися руками за її край.

Підняти голову і плечі, тримати 3 с Повторити 2-3 рази.

*Вправа 6.* В. п. - сидячи на колінах.

Руки вгору - вдих, руки вниз - видих.

*Вправа 7.* Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем у витягнутих руках (2 рази).

*Вправа 8.* Ходьба по лаві з переступанням через м'ячі (2 рази).

*Вправа 9.* Повзання "на чотирьох" по лаві з перелізанням на першу секцію гімнастичної стінки. Пройти по лаві до кінця, перелізти на другу лаву і проповзти по ній "на чотирьох".

*Вправа 10.* Гра "День і ніч".

День настає - все оживає: біг з імітуванням польоту метеликів, пташок. Ніч настає - все завмирає. Повторити 4 рази.

*Вправа 11.* Ходьба з поступовим уповільненням. Вправа на відновлен­ня дихання: 1-4 - руки через сторони вгору - вдихнути. 5-8 - руки вниз, видихнути.

**Вправи на виправлення сколіозу**

*Вправа 1.* Повзання "по-пластунськи".

*Вправа 2.* В. п. - лежачи на животі.

Прогнутися, праву руку підняти вгору, повернутися вправо-вліво, по­вернутися у вихідне положення - вдих. Виконувати у повільному темпі (4-5 разів у кожен бік).

*Вправа 3.* В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком.

Нахилитися вправо, ліктем торкнутися коліна - видих, повернутися у вихідне положення - вдих. Виконувати в середньому темпі (4-5 разів у ко­жен бік).

**Вправи для дітей з сутулою спиною**

*Вправа 1.* Ходьба звичайна, ходьба на носках і п'ятках, на голові міше­чок з піском (100 г). Вправу можна ускладнити поворотами в сторони, нама­гаючись при цьому утримувати мішечок на голові.

*Вправа 2.* В. п. - стоячи, ноги на ширині плечей, у випрямлених руках гімнастична палиця.

Палицю обережно відводять вгору з подальшим прогинанням тулуба назад. Виконати 8-9 разів.

*Вправа 3.* В. п. - лежачи на животі, руки за головою.

Прогинатися, одночасно відриваючи від підлоги грудну клітку та ноги якомога вище вгору. Виконати 8-9 разів.

*Вправа 4.* В. п. - лежачи на животі, ноги широко розведені в сторони.

Зігнути ноги, захопити руками стопи, прогнутися. Виконати 8-10 разів.

*Вправа 5.* В. п. - стоячи на колінах, руки з упором на підлогу.

Виконати махові рухи ногами почергово з прогинанням тулуба назад. Повторити 6-7 разів кожною ногою.

*Вправа 6.* В. п. - лежачи на спині, ноги на ширині плечей, упор ногами в підлогу, руками триматися за п'яти.

Вигинаючись у попереку, максимально відривати таз від підлоги. Вико­нати 10 разів.

**Вправи для дітей з кругло зігнутою спиною**

*Вправа 1.* В. п. - ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, трима­ють гімнастичну палицю.

Не сходячи ногами з місця, повернути тулуб вправо, відводячи палицю якомога далі (видих), повернутися у вихідне положення (вдих), те саме в іншу сторону. Виконати 8-10 разів.

*Вправа 2.* В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Підняти прямі ноги вгору (видих), опустити (вдих). Виконати 8-10 разів.

*Вправа 3.* В. п. — лежачи на спині, руки й ноги в сторони.

Вигнутися вправо, торкнутися правої гомілки (видих), повернутися у вихідне положення. Те саме у другий бік (по 8-10 разів).

*Вправа 4.* В. п. - лежачи на животі.

Підняти голову, прогинаючись у попереку якомога далі назад, прийняти вихідне положення. Виконати 8-10 разів.

*Вправа 5.* В. п. - лежачи на спині, руки за головою, коліна напівзігнуті, ноги на ширині плечей.

Піднятися трохи назад (вдих), опуститися (видих). Виконати 10 разів.

**Вправи для корекції плоскостопості**

*Вправа 1.* В. п. - лежачи на спині.

Почергово відтягувати носки (згинати стопи) з одночасним поворотом стопи у середину (супінування стоп).

*Вправа 2.* Те саме, але одночасно відтягувати носки з супінуванням стоп.

*Вправа 3.* В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'яти нарізно.

Почергово піднімати п'ятки з підлоги.

*Вправа 4.* Так само, але п'ятки піднімати з підлоги одночасно.

*Вправа 5.* В. п. - сидячи на підлозі у позі "метелика" (стопи торкаються одна одної), упор руками в підлогу.

Підвестися, спираючись на тильні поверхні стоп і нахиляючи тулуб впе­ред. Почергово й одночасно згинати і розгинати стопи.

Виконувати кожну вправу 8-10 разів.

**Вправи на корекцію плоскостопості**

*Вправа 1.* "Зайчики вітаються". Вихідне положення - сидячи на підлозі, ноги випрямлені. Згинати та розгинати стопи.

*Вправа 2.* "Зайчики обнімаються" - почергово тиснути стопою на стопу.

*Вправа 3.* "Годинник". Паралельно нахиляти стопи вправо-вліво.

*Вправа 4.* "Пішли зайчики". Зігнути ноги в колінах, ступні на підлозі - почергове піднімання п'яток і носочків.

*Вправа 5.* "Побігли по доріжці". Сидячи, імітувати біг.

*Вправа 6.* "Зустріли сороканіжку". Перебирати пальчиками ніг, почерго­во випрямляючи ноги в суглобах колін.

*Вправа 7.* "Сороканіжка злякалася" - різко зігнути ноги в колінах.

*Вправа 8.* "Ведмедик потупав" - тупати по підлозі п'ятками.

*Вправа 9.* "Зайчики розгулялися". З вихідного положення - стоячи -перекати з п'яток на носки; "пружинка" - піднімання на носки; "гармошка" -п'ятки разом, носки в різні боки, піднімання на носки.

*Вправа 10.* "Зайчики танцюють" - п'ятка, носочок - 2 рази тупнути; п'ят­ка, носочок - 2 рази плеснути в долоні.

*Вправа 11.* Самомасаж стоп (розтирати, розминати, пощипувати, поплес­кувати).

**Ігри та вправи для формування правильної постави**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва гри (вправи)** | **Основні завдання** | **Дозування** |
| **Встань прямо** | Дати дітям початкові уявлення про правильну стійку | 6-8 разів |
| **Знайди правильний слід** | Навчити відрізняти правильне положення стоп від неправильного | 5 підходів по 5-6 разів |
| **Як стояти?** | Навчити стояти біля стіни на  видрукуваних слідах стоп, зберігаючи  правильне положення тіла | 4 підходи по 6-8 разів |
| **Встань, як я** | Навчити відрізняти правильну стійку від  неправильної, наслідувати положення тіла  вихователя | 6 підходів |
| **Присідання біля стіни** | Вчити дітей стояти на шаблоні, торкаючись стіни потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами; присідати і вставати,  зберігаючи правильну поставу | 6 підходів по 3-4 рази |
| **Тримай голову прямо** | Навчити дітей прямо тримати голову.  Розвивати вміння переносити на голові  легкі предмети, підніматися і спускатися  по похилій дошці | 4-5 разів з  інтервалом  30-50 с |
| **Тримай плечі прямо** | Навчити дітей правильно тримати плечі і  груди при природній стійці, виконувати  вправи з гімнастичними ціпками.  Закріплювати навички повзання по ослоні | 4-5 разів з  інтервалом  30-40 с |
| **Підтягни живіт** | Навчити дітей підтягувати живіт. Розвивати м'язи живота і спини | 4-5 разів з  інтервалом  30-40 с |
| **Випрям ноги** | Навчити правильної постановки стоп.  Розвивати м'язи ніг. Вчити виконувати  різноманітні стрибки і підскоки | 6 підходів,  але 5-6 разів |
| **Виконуй правильно** | Вчити правильно тримати корпус при  ходьбі і бігові; виконувати вправи з  гімнастичними ціпками | 3-4 рази по 8-10 с |
| **Лелека** | Вчити стояти на одній нозі на шаблоні з  відбитками стоп, зберігаючи правильну  поставу. Вправляти м'язи плечей, грудей,  живота | 3-4 рази по 8-10 с |

*(Прод. таблиці на с. 201.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ковзанка** | Вчити дітей перекочуванню з вихідного  положення "лежачи на животі".  Продовжувати вправляти в правильній  стійці на шаблоні | 4-5 разів по  5-6  перекатів |
| **Перетягування** | Навчити дітей перетягувати один одного  (парами або маленькими групами), приймаючи правильне вихідне положення |  |
| **Наслідування** | Вчити дітей приймати правильне вихідне  положення з предметами і без них,  наслідуючи вихователя | 3-4 види  стійки по 5-  6 разів |
| **Не упусти мішечок** | Вчити дітей переносити на голові мішечок з піском, виконувати повороти | 6-8 разів по 1,5-2 хв. |
| **Пастухи і вівці** | Вчити дітей виконувати вправи з ціпком за спиною, за головою | 4-5 разів по 2-3 хв. з  інтервалом 40-50 с |
| **У лісі** | Учити дітей ходити "на четвереньках" і плазувати, наслідуючи різних тварин | 5-6 разів по  1-2 хв. з  інтервалом  30 с |

**Вправи для попередження плоскостопості і клишоногості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст** | **Дозування** | **Застосування рухливої гри** |
| ***Вправи без предметів*** | | |
| Підніматися на носки й опускатися на стопи | 4-5 підходів по 6-8 разів |  |
| Одна стопа потирає іншу |  |  |
| Згинати і розгинати пальці з в. п. сидячи, лежачи |  | "Гнучкий носок " |
| Повертати стопу назад, уліво-вправо | 3-4 рази по 3-4  підходи, 10 оборотів  усередину і  10 назовні |  |
| 3 положення основної стійки вагу  тіла перенести в різні частини  стопи. Пружні рухи носками з  глибоким перекатом з п'яти на  носок і навпаки | 4-5 підходів по 5-6 разів |  |

*(Прод. таблиці на с 202)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Загальрозвивальні вправи на  зміцнення м'язів стегна і гомілки,  що охоплюють усі групи м'язів | 3-4 рази по 3-4 підходи |  |
| Ходьба на носках, на п'ятах і зовнішніх краях стопи |  | "Ковзанка " |
| Довгі прямі кроки з глибоким перекатом з носка на п'яту | 8-10м 3-4 рази |  |
| Різноманітні підскоки, стрибки на місці і з пересуванням | 80-100 стрибків 3-4 рази |  |
| Ходити босими ногами по піску,  по круглих щебенях, по доріжці -  масажеру |  | "Босими ногами" |
| **Вправи з предметами** | | |
| Захоплення предметів пальцями ніг, утримання і викидання їх | 5-6 предметів кожною ногою по 3-4 рази |  |
| Перекочування стопою  набивного м'яча, мішечка з  піском і іншими предметами в  різних напрямках | 4-5 підходів по 3-4 рази | "Ковзанка " |
| Стояти на дерев'яних дощечках-шаблонах з відбитками стоп, правильно ставити стопу | 4-5 підходів по 3-4 рази |  |
| **Вправи на посібниках** | | |
| Ходьба по сходах з допомогою вихователя і без нього |  |  |
| Ходьба босоніж по рейці, по  рейці-качалці, покладеній  опуклою стороною вниз |  |  |
| Ходьба по ребристій дошці,  розташованій на підлозі, і по  похилій ребристій дошці | 3-4 рази |  |
| **Універсальні комплексні посібники** | | |
| Ходьба по гладкій похилій дошці вниз |  | "До вершини" |
| Ходьба по прямій і похилій  доріжці з відбитками стоп.  Поступово збільшити нахил  доріжки | 4-5 разів | "По слідах" |
| Ходьба сходами у повільному і швидкому темпі |  |  |

***Фітотерапія***

Лікування лікарськими рослинами відоме з давніх часів. Упродовж ос­таннього десятиліття фітотерапія, тобто лікування травами, широко викори­стовується в дошкільних закладах із профілактичною метою.

**Показання:** профілактика і лікування гострих респіраторних і вірусних захворювань, гострі та хронічні захворювання ЛОР-органів і органів дихання, алергічна патологія, порушення травлення, психоневрологічні захворю­вання.

**Протипоказання:** алергічні реакції на рослини, що входять до складу відвару, настою або чаю.

Вітамінні збори, що містять велику кількість аскорбінової кислоти, про­типоказані дітям з оксалурією (тобто тим, у кого в осадку сечі є оксалати). З обережністю варто призначати їх дітям після перенесених запальних захво­рювань сечовидільної системи.

**Як проводити фітотерапію**

Фітотерапія може проводитися всім дошкільникам без спеціальних обме­жень. Дітям молодшого віку фітотерапія проводиться за індивідуальними медичними показаннями.

При хронічних захворюваннях доцільно проводити профілактичні курси фітотерапії, що призначаються в період сезонного загострення захворюван­ня. При цьому один і той самий лікарський засіб у гострому періоді хвороби призначають у більш високій концентрації, а в період ремісії з профілактич­ною метою - у більш низькій.

Для дітей до трьох років готують 1% відвари та настої, дітям четвертого і п'ятого року життя - 3%, дітям старшого дошкільного віку - 3-5%. Звичай­но, для внутрішнього застосування настої і відвари готуються з розрахунку: 1 частина сировини на 10 частин води.

Для фітотерапії можуть використовуватися як готові фітозбори промислового виробництва, так і зібрані самостійно. Дуже важливо, щоб відповідальний за приготування фіточаїв і відварів мав спеціальну медичну підготовку з фітотерапії.

Для дітей рекомендують готувати настої і відвари у такій добовій дозі сухої лікарської сировини: від 1 до 3-х років - 1 чайна ложка, від 3-х до 6-ти років -1 десертна ложка, від 6 до 7 років - 1 столова ложка. Для визначення сухої ваги сировини можна взяти до уваги, що столова ложка (без верху) квітів, листків, трави відповідає в середньому 4-5 г, а коренів, кори, плодів - 6-8 г.

Не рекомендується використовувати в дошкільних закладах такі росли­ни, як багно, звіробій (у високих концентраціях), листки смородини, пижмо, женьшень, золотий корінь, елеутерокок та інші. Варто пам'ятати, хоча ліку­вання травами і потребує тривалого їх застосування, однак постійне викори­стання одних і тих самих лікарських рослин неприпустиме.

При правильному приготуванні безпечні для дошкільників чаї і відвари з таких рослин:

• *аніс (насіння)* - відхаркувальний і слабкий антисептичний засіб, стиму­лює секреторну функцію шлунково-кишкового тракту; \*

• *брусниця* - легкий сечогінний і гіпотензивний засіб, застосовується при сечокам'яній хворобі та підвищенні внутрішньочерепного тиску;

• *валер'яна* - заспокійливий, спазмолітичний засіб, застосовується при болях у серці, спазмах шлунково-кишкового тракту.

Варто пам'ятати, що при застосуванні валер'яни можуть спостерігатися парадоксальні реакції у вигляді сильного збудження, неадекватного по­водження, плачу. У цих випадках валер'яна протипоказана.

• *глід* - заспокійливий засіб, поліпшує роботу серця, використовуєть­ся в зборах, що відновлюють діяльність серцево-судинної системи;

• *горобина* - полівітамінний засіб, має адаптогенні властивості;

• *евкаліпт* - бактерицидний, протизапальний засіб, застосовується для інгаляцій і полоскань порожнини рота і горла;

• *журавлина* - багата вітаміном С, має кортикоїдну дію, сприяє розширенню коронарних судин серця;

• *звіробій* - імуностимулюючий, протизапальний засіб, за умови прийому внутрішньо має протиглисну дію, при полосканні зіва - в'я­жучу дію. Приймати всередину потрібно з великою обережністю.

Через сильний вплив на імунну систему звіробій бажано застосовува­ти не більше 7 днів;

• *калина —* полівітамінний, протикашлевий засіб, застосовується у вітамінних чаях;

• *кора дуба -* протизапальний, в'яжучий засіб, що містить дубильні речовини, застосовується для полоскання порожнини рота і горла;

• *кропива* — шлунковий, полівітамінний засіб, поліпшує обмін речо­вин, дає позитивний ефект при анеміях;

• *липа (суцвіття)* - гарячі чаї з квіток - жарознижувальний потогінний засіб, у холодному вигляді використовується для полоскання зіва;

• *малина (плоди, листя)* - потогінний, бактерицидний, протизапальний засіб, застосовується в холодному вигляді для полоскання зіва;

• *материнка (квітки)* - протикашлевий, заспокійливий засіб, поліпшує травлення;

• *мати-й-мачуха (листя)* - містить рутин, застосовується як відхаркувальний, протизапальний, антисептичний засіб, має пом'якшу­вальну дію;

• *меліса, м'ята* - застосовуються при захворюваннях шлунково-киш­кового тракту, мають заспокійливий ефект;

• *подорожник -* бактерицидний засіб, застосовується при різноманіт­них захворюваннях шлунково-кишкового тракту, збільшує кислотність шлункового соку. Ефективний при виразках, ерозивних гастритах, ко­літах;

• *пустирник -* заспокійливий, седативний засіб, входить до складу заспокійливих чаїв;

• *рум'янок* - спазмолітичний, протизапальний, потогінний, вітрогінний засіб, має протигрибковий ефект;

• *смородина (плоди) -* вітамінний засіб, входить до складу вітамінних зборів;

• *суниця (листя)* - вітамінний засіб, слабкий сечогінний, посилює сер­цеві скорочення;

• *чебрець -* застосовується як протиглисний засіб, а також у якості заспокійливого, антисептичного і відхаркувального при захворюваннях бронхолегеневого апарата;

• *череда -* сильний протиалергійний засіб, сечогінний, застосовується внутрішньо, а також для вмивання, ванн, у вигляді примочок;

• *чорниця* - нормалізує обмін речовин, діяльність шлунково-кишко­вого тракту, застосовується у вигляді відварів і киселів при проносах, у вигляді полоскань при захворюваннях слизової оболонки порожнини рота; позитивно впливає на органи зору;

• *шавлія -* протизапальний засіб, використовується при стоматитах та інших захворюваннях порожнини рота у вигляді полоскань.

Ці рослини можуть використовуватися в дошкільному закладі як внут­рішньо, так і зовнішньо. Примочки, інгаляції і полоскання для зовнішнього застосування готують із розрахунку 2-3 частини лікарської сировини на 10 частин води.

Лікарські рослини з високим вмістом ефірних масел використовують для проведення інгаляцій. Це *омана, календула, меліса, м'ята, подо­рожник, рум'янок, сосна, чебрець, шавлія, евкаліпт* і деякі інші.

Реалізуючи сезонний підхід в організації фітотерапії в дошкільних зак­ладах, доцільно проводити не більше трьох курсів на рік - восени, взимку і навесні. Курс фітотерапії в дошкільних закладах може тривати від 3 тижнів до 1,5-2,5 місяців (за спеціальними медичними показаннями). Мінімальна кількість щоденних процедур - 15. Між курсами має бути перерва не менше 2 тижнів.

Особливо поширене в дитячих садках застосування відвару з плодів *шипшини,* що відновлює енергетичний статус клітин дитячого організму, позитивно впливає на обмін речовин і енергії. Він багатий вітаміном С та іншими біологічно активними речовинами. Шипшина є легким адаптогеном.

*Спосіб приготування:* сухі плоди шипшини перебрати, промити, залити гарячою водою, прокип'ятити на водяній бані або слабкому вогні 10 хвилин. Дати настоятися протягом 10-12 годин. Відвар процідити, додати цукровий сироп. *Пропорції:* 1 частина плодів шипшини, 10 частин води, 1 частина цукрового сиропу.

Відвар шипшини добре поєднується з соком лимона.

Пропонуємо рецепт *полівітамінного чаю,* до складу якого входять адаптогенні рослини: листки брусниці, листки кропиви, плоди шипшини, плоди горобини, плоди чорниці, плоди малини, плоди глоду.

*Спосіб приготування:* рослини беруть у рівних пропорціях, залива­ють окропом із розрахунку 1 частина збору на 10 частин води. Настоюють 45 хвилин. Збір може бути рекомендований для прийому восени.

*Чай для профілактики застудних захворювань:* трава материнки -1 частина, листки мати-й-мачухи - 3 частини, квітки липи - 3 частини, лист­ки малини - 2 частини. Спосіб приготування аналогічний. Цей збір можна вживати в зимовий час.

Крім групової фітотерапії, яка проводиться регулярно, можна використову­вати індивідуальну фітотерапію за призначенням лікаря. Так, наприклад, дітям із підвищеною нервово-рефлекторною збуджуваністю і порушенням сну можна призначити заспокійливий чай із пустирника і м'яти, що дається ди­тині перед обідом. Це сприяє більш швидкому засинанню дитини, норма­лізації діяльності нервової системи.

Доцільно поєднувати фітотерапію з іншими фізіотерапевтичними процедура­ми, наприклад, із різноманітними видами гідротерапії, особливо термотера­пією. Обидва ці методи доповнюють один одного.

Фітотерапію в дитячому садку проводять за кількома методиками: *пероральне* застосування лікарських рослин (водні настої, відвари, інгаляції парою відварів рослин) та *аерофітотерапія* (вдихання фітонцидів, які ви­діляють рослини в природних умовах, а також в інгаляторії, де розбризку­ються ефірні олії шипшини, обліпихи, м'яти).

Залежно від хімічного складу й механізму дії лікарські рослини, що їх використовують у фітотерапії дошкільного закладу, поділяються на кілька груп:

1. Рослини, до складу яких входять ефірні олії *(багно, дев'ясил, ма­теринка, звіробій, м'ята, соснові бруньки, шавлія, евкаліпт).* Інгаляції з відварів цих лікарських рослин розріджують густу мокроту, зменшу­ють запальний процес.

2. Лікарські рослини, до складу яких входять сапонити і глікозиди *(глід, брусниця солодка, фіалка триколірна),* що мають бронхолітичну дію. Інгаляції з відварами цих трав полегшують відхаркування.

3. Лікарські рослини, до складу яких входять алкалоїди *(фіалка за­пашна, чистотіл, термопсис).* Ці лікарські рослини мають спазмолітич­ну дію.

4. Лікарські рослини, до складу яких входить слиз *(корінь алтеї, підбіл, подорожник).* Вони утворюють захисний шар слизових оболонок, що до­помагає розрідженню мокроти та її відходженню.

Питний режим дітей передбачає вживання відварів лікарських рослин для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів, сечостатевої системи, шлунково-кишкового тракту, дискінезії. Для підвищення апетиту використовуємо відвар шипшини з медом (мед не дають лише дітям з алергійними реакціями).

Нині фітотерапія має велику популярність серед населення. Але яким би корисним не був вплив лікарських рослин, треба завжди пам'ятати: йдеть­ся про лікарський засіб, який має як побічні ефекти, так може бути і про­типоказаний. Тому використання лікарських трав мусить повсякчас пе­ребувати під контролем лікаря.

Як метод фітотерапії, а також профілактики захворювань використову­ють полоскання горла. Це відбувається після сну протягом усього осінньо-весняного періоду.

Щотижня змінюються складові: настої трав; сіль і йод; сода; вода з кра­на.

***Аромотерапія***

Також гарний помічник для дітей з хронічними тонзилітами, ринітами, бронхітами, аденоїдними вегетаціями, гіпертрофією мигдалин, частими го­стрими респіраторними захворюваннями - олії евкаліпта, чебрецю, точко­вий масаж з олією розмарину.

Для дітей з вадами серцево-судинної системи, вродженими аномалія­ми серця - олії валеріани, собачої кропиви, точковий масаж з оліями ла­ванди, меліси, м'яти, лимона, майорану.

Для дітей із захворюваннями кишково-шлункового тракту, гастритами, колітами, дисфункцією кишечника, панкреатитами - олії м'яти, берези, точ­ковий масаж з оліями гвоздики, ялівцю.

Для дітей із захворюваннями сечовидільної системи, циститом, пієло­нефритом - точковий масаж з оліями ялівцю, меліси, лаванди.

Для дітей з розладами кровотворних органів, лімфосистеми, схильність до анемії - олія лаванди, точковий масаж з оліями меліси, мускату.

Для дітей з розладами нервової системи, вегето-судинною дистонією - олія лаванди, меліси, точковий масаж з оліями меліси, апельсина, ро­машки.

Тричі на рік *{курс лікування один місяць)* проводимо аромотерапію. Під час сну кладемо біля дитячих подушок полотняні торбинки (розмір 15x15 см) з травами. Можна запропонувати таку суміш: полину - дві частини; м'яти, меліси - по одній частині; ромашки - півчастини. Або: шишки хмелю - одна частина; деревію і ромашки - по дві частини; лавру - півчастини.

Під час сну діти дихають травами через зволожувач повітря, тому підби­раємо трави, що діють заспокійливо: м'ята, материнка, евкаліпт, ромашка, корінь аїру.

Після упорядкування фітобару з'явиться ще один варіант роботи - діти займаються будь-якою діяльністю з вихователем, а в цей час йде наси­чення повітря кімнати приємним запахом трав.