

РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЬЕ»
В ДОУ



Программа
и методические рекомендации

УДК 372.016:613*00

ББК 74.100.55

Р31

Научный руководитель
и ответственный редактор

О. С. Гладышева

Авторы-составители

О. С. Гладышева, докт. биол. наук, профессор, зав. кафедрой
здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО;

М. Н. Шуклина, ст. преподаватель кафедры здоровьесбережения
в образовании ГБОУ ДПО НИРО

При участии

Ф. Н. Маркиной — руководителя отдела «Здоровье человека
и окружающая среда» МБОУ ДОД ЭКБЦ г. Дзержинска;

И. П. Морозовой — воспитателя МКДОУ «Детский сад № 145»
г. Дзержинска

Реализация направления образовательной деятель-
ности «Здоровье» в ДОУ : программа и метод. реко-
P31 ммендации / авт.-сост. О. С. Гладышева, М. Н. Шуклина;
отв. ред. О. С. Гладышева. — Н. Новгород : Нижего-
родский институт развития образования, 2012. — 98 с.

ISBN 978-5-7565-0526-9

В пособии представлены программно-методические матери-
алы для реализации образовательной области «Здоровье» в до-
школьном образовательном учреждении: авторская програм-
ма О. С. Гладышевой «Разговор о здоровье: начало»; вариант
тематического планирования работы по данной программе, здо-
ровьесберегающие технологии реализации образовательной дея-
тельности и методы диагностики ее результатов, а также комп-
лексы физических упражнений для детей 4—7 лет, которые
могут быть использованы как физкультминутки для снятия
усталости, напряжения или в коррекционных целях.

Издание адресовано педагогам ДОУ, будет интересно и по-
лезно родителям, воспитывающим детей дошкольного возраста.

УДК 372.016:613*00

ББК 74.100.55

ISBN 978-5-7565-0526-9

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт
развития образования», 2012

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ЗДОРОВЬЕ»

О. С. Гладышева, докт. биол. наук, профессор,
зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании
ГБОУ ДПО НИРО

Актуальность разработки программно-методических материалов для реализации направления образовательной деятельности «Здоровье» в дошкольных учреждениях (ДОУ) в настоящее время определяется рядом факторов.

В Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы (ООП) дошкольного образования (приказ Минобрнауки России № 655 от 23.11.2009 г.), нормативно закрепивших основные направления образовательной деятельности с воспитанниками в ДОУ, направление «Здоровье» впервые выделено как отдельный блок деятельности: ФГТ предусматривают включение в структуру ООП образовательной области «Здоровье» наряду с образовательными областями «Социализация», «Коммуникация», «Познание», «Безопасность», «Физическая культура», «Художественное творчество» и т. д.

Однако надо отметить, что в образовательном пространстве ДОУ данное направление пока не получило интенсивного развития, и одна из причин этого — недостаточное программно-методическое обеспечение его реализации. Суще-

ствует определенный дефицит основанных на современных подходах программ, методических разработок и рекомендаций для педагогов ДООУ по воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и начал здорового образа жизни. Наряду с этим в общеобразовательных учреждениях в настоящее время успешно реализуются учебные программы, направленные на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, для учащихся различных возрастных категорий, в том числе и разработанные кафедрой здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО. Естественно, в данной ситуации у специалистов вызывает озабоченность как отсутствие преемственности в этой работе между дошкольным и школьным уровнями образования, так и то, что упущенным оказывается самый эффективный и плодотворный в воспитательном плане возрастной период — дошкольное детство.

Таким образом, обращение к созданию программы образовательной деятельности по направлению «Здоровье» для дошкольных образовательных учреждений отнюдь не случайно, а продиктовано насущной необходимостью. Однако решение этой задачи связано с определенными сложностями, обусловленными тем, что дошкольному периоду развития ребенка присущи специфические возрастные особенности, без учета которых невозможно создание эффективных образовательных продуктов.

Содержание образовательной области «Здоровье» и формы его реализации в ДООУ должны быть обязательно нацелены на развитие детей, формирование у них ценностных ориентиров на здоровый и безопасный образ жизни, а также включать коррекционную составляющую, реализация которой может быть наиболее эффективной для здоровья ребенка именно в этот период жизни.

Развитие ребенка дошкольного возраста идет в нескольких направлениях и предполагает изменение его физических, интеллектуальных и социальных качеств. Следовательно, программа образовательной деятельности в области «Здоровье» должна отражать все эти направления, обеспечивать как физическое, так и интеллектуальное и социальное развитие дошкольников.

Рассмотрим основные характеристики этих процессов, которые мы постарались учесть при создании программы «Разговор о здоровье: начало».

✧ *Физическое развитие* в дошкольный период определяется нормальными темпами роста ребенка, становлением его двигательной активности, выражающейся в приобретении навыков координации движений тела, развитии мелкой моторики рук и мышц лица. Также в этот период идут активные процессы развития внутренних органов и систем организма. Для правильного, гармоничного физического развития очень важно формировать у ребенка культуру двигательной активности, владение навыками гигиены и разумное отношение к еде (культуру питания).

✧ *Интеллектуальное развитие* дошкольника тесно сопряжено со становлением сложных, дифференцированных эмоциональных проявлений, что способствует развитию у ребенка такого качества, как умение управлять своими эмоциями. В этот период очень важно целенаправленно развивать внимание ребенка, его память. Отдельно стоит обратить внимание на развитие когнитивных навыков, в основе которых лежит развитие речи (правильное произношение слов и построение фраз). Все это способствует развитию образного мышления через опору на эмоциональную сферу ребенка, а также закладывает основы становления логического мышления (формирование устойчивых понятий, выделение главного и т. д.). Только на основе развития всех вышеперечисленных процессов можно формировать у ребенка мировоззренческие ценностные установки, развивать систему ценностей, среди которых главными являются «жизнь», «здоровье», «семья», «природа», «труд» и т. п.

✧ *Социальное развитие* дошкольника опирается на появление у него целого комплекса навыков и стремлений, определяющих умение общаться с окружающими (коллективизм, способность к взаимопомощи, умение защитить свои интересы и при необходимости сказать «нет», что очень важно в приобретении навыков социальной безопасности).

Таким образом, даже весьма беглый анализ основных условий, требований и задач, на учете которых должна базироваться современная программа образовательной деятель-

ности в области «Здоровье» в ДОУ, говорит прежде всего о том, что она должна иметь интегрированный характер и быть тесно привязанной содержательно к другим направлениям образовательной деятельности, таким как «Безопасность», «Социализация», «Физическая культура», «Труд», «Познание», «Коммуникация», «Художественное творчество», «Музыка» и т. д. *Интегрированность* — главное условие эффективности образовательной программы, реализуемой в работе с детьми в этот возрастной период.

Реализация направления образовательной деятельности «Здоровье» в ДОУ строится на основе использования следующих подходов.

✎ *Ценностный подход* — важная составляющая воспитания, без которой невозможно сформировать у ребенка правильные представления о здоровье, привить ему ответственное отношение к себе и окружающим. Только опираясь на ценностный подход в содержании образовательной деятельности, мы вправе ожидать нужных результатов в формировании мировоззренческих установок у детей.

✎ *Деятельностный подход* в работе с дошкольниками имеет особое значение. В этот возрастной период у детей развита преимущественно процедурная память, поэтому результаты образовательной деятельности напрямую будут зависеть от использования методов и педагогических технологий, в основе которых лежит активная деятельность воспитанников в рамках того или иного содержания. Кроме того, необходимо особо обратить внимание дошкольных педагогических работников на недопустимость прибегания к тактике запугивания детей при обсуждении вопросов, связанных со здоровьем. В работе с дошкольниками это является абсолютно неприемлемым. С одной стороны, в такой тактике мало смысла, поскольку дети этого возраста еще плохо проецируют предлагаемую им информацию о нормах поведения, различных ситуациях, их последствиях и т. д. на длительную перспективу, а с другой — существует высокий риск формирования у детей устойчивых страхов или даже фобий, что противоречит самой идее направления образовательной деятельности «Здоровье».

✎ *Субъект-субъектный подход* позволяет организовать

в процессе обучения совместную с воспитателем деятельность детей, общую работу над тем или иным разделом программы.

Только совмещение всех этих подходов обеспечит успешную реализацию в дошкольном образовательном учреждении предлагаемой программы образовательной деятельности «Разговор о здоровье: начало».

Программа построена по концентрическому типу, то есть тематически содержание ее одинаково для детей разных возрастных групп, но уровень его, конкретное наполнение каждой темы определяются особенностями той возрастной группы, с которой работает педагог. Программа может быть реализована в работе с детьми от 4 до 7 лет. Структура программы состоит из четырех модулей. Первый модуль — «Давайте познакомимся!» — посвящен развитию коммуникативной деятельности. Затем следует модуль «Я и мир вокруг», в котором выделяются два тематических блока — «Мир природы» и «Мир людей». Следующий модуль — «Мой организм и здоровье». Тематика и содержание составляющих его разделов построены в соответствии с важнейшими свойствами жизни: «Я дышу», «Я ем», «Я двигаюсь», «Я расту и развиваюсь», «Жизнь на земле непрерывна». Тематически они перекликаются с соответствующими разделами программ для общеобразовательной школы. Последний, четвертый модуль программы — «Создаем здоровье вместе» — направлен на закрепление полученных воспитанниками знаний о здоровье в совместной деятельности, организованной главным образом в форме праздников, в которых могут принимать участие не только дети, но и их родители.

Подчеркнем еще раз, что в процессе работы по программе педагогу следует как можно шире использовать разнообразные деятельностные технологии: различные виды игровой деятельности, диалоговые беседы, решение проблемных ситуаций, включение в занятия с детьми элементов ручного труда, хоровой декламации, пения, физкультминуток и т. д.

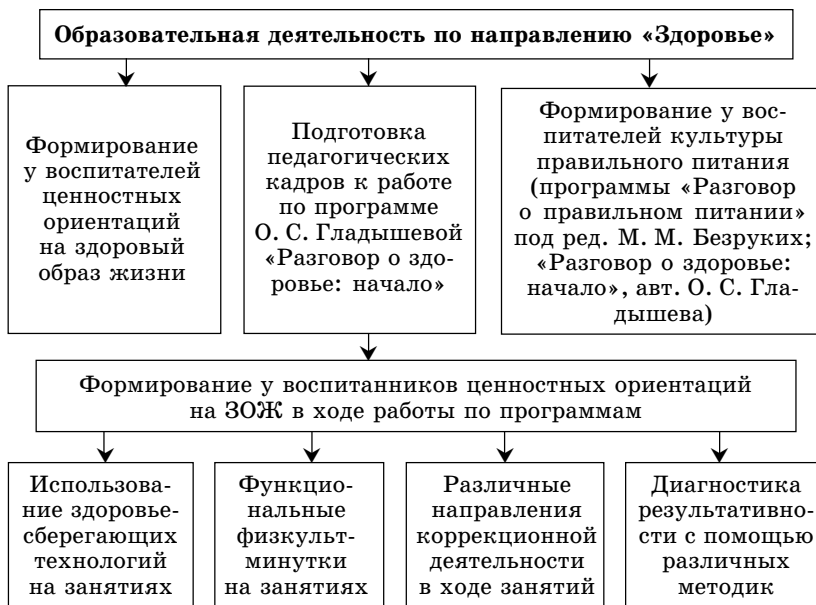
Принципы построения занятий опираются на особенности уровня внимания, характерные для дошкольников. Работа с детьми организуется в соответствии с нормами санитарно-

эпидемиологических требований к организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.2660-10. Учитывается необходимость включения в занятия с дошкольниками смены видов деятельности, заканчивающейся обязательной рефлексией.

Как оценивать результаты освоения воспитанниками дошкольного учреждения образовательной области «Здоровье»? В качестве критериальных показателей могут быть использованы следующие:

- интерес детей к реализуемой деятельности;
- их активность во время проведения занятий;
- сформированность и присвоение воспитанниками в качестве мировоззренческих ценностей ориентаций на здоровье и здоровый образ жизни;
- владение умениями ЗОЖ и использование их в повседневной жизни.

Организационно-содержательная модель образовательной деятельности по направлению «Здоровье» в ДОУ



ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
**«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ:
НАЧАЛО»**

Автор О. С. Гладышева

МОДУЛЬ I

Давайте познакомимся!

Как знакомиться друг с другом. Что такое имя и фамилия.

Как играть вместе.

Вежливые слова: когда и кому их говорить. Правила общения.

МОДУЛЬ II

Я и мир вокруг

Мир природы

Чистый воздух. Почему воздух важен для человека. Как растения создают для нас чистый воздух. Как беречь чистый воздух дома. Почему пыль — это плохо. Делаем влажную уборку.

Чистая вода. Реки, моря, океаны, родники. Зачем нужна вода человеку. Что загрязняет воду и делает ее опасной для человека. Как беречь воду.

Чистая земля. Что растет на земле. Основные продук-

ты питания человека и животных (злаки, овощи, фрукты, ягоды). Что загрязняет землю (мусор и другие отходы). Как беречь землю. Убираем территорию.

Мир людей

Моя семья. Детский сад; школа; улица. Знакомые и незнакомые люди. Доброе и злое в поступках людей. Как общаться со знакомыми и незнакомыми. Как избегать опасности.

МОДУЛЬ III

Мой организм и здоровье

Я дышу. Дыхание — это жизнь. Чистый воздух и дыхание. Как дышать правильно. Болезни органов дыхания; кашель, боль в горле. Какие правила нужно соблюдать, чтобы не препятствовать дыханию (не разговаривать во время еды и т. д.). Упражнения для правильного дыхания. Делаем влажную уборку в своей комнате.

Я ем. Для чего нужна еда человеку. Главные заповеди правильного питания (режим, регулярность, разнообразие в еде). Выбираем блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Как относиться к сладкому. Как беречь зубы.

Я двигаюсь. Почему говорят: движение — это жизнь. Мышцы помогают нам двигаться. Что необходимо для работы мышц и откуда берется энергия.

Утренняя зарядка и другие виды движений. Подвижные игры, физкультура и спорт; физическая работа дома, в саду и на даче; почему это важно. Движение — это здоровье.

Что такое осанка. Как заботиться о том, чтобы осанка была правильной.

Какие бывают нарушения мышц и костей (растяжения, ушибы, переломы) и как их избежать. Как оказать первую помощь при травме.

Я расту и развиваюсь. Что значит — расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым (гигиена). Резервы нашего организма. Закаливание. Физкультура — каждый день!

Прогулки и игры на улице. Правила безопасного поведения на улице, во дворе.

Купание. Правила безопасного поведения у реки летом и зимой.

Жизнь на земле непрерывна. Смена поколений и продолжение жизни. Родители — мама и папа, бабушка и дедушка. Дети — сестры и братья. Родственники — близкие и дальние. Родословная.

Периоды жизни человека. Продолжительность жизни и здоровье. Что важно для того, чтобы быть здоровым и бодрым.

Мальчики и девочки — чем они отличаются. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь и семья. Как нужно относиться к членам семьи.

МОДУЛЬ IV

Создаем здоровье вместе (система праздников, организуемых совместно с родителями)

Праздник «Добрые слова».

Праздник «Дорожим природой».

Праздник «Учимся жить среди людей».

Серия праздников «Хотим быть здоровыми».

«Традиции здоровой кухни».

«Соревнуемся в силе, ловкости и выносливости».

«Какой я сейчас и каким я стану в будущем».

«Семейные традиции здорового образа жизни» (гигиена, режим дня, питание, физкультура).

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ**

«Разговор о здоровье: начало»

(Авторы Ф. Н. Маркина, И. П. Морозова,
О. С. Гладышева)

Тема	Формы работы	Программное содержание занятия
Модуль I. «Давайте познакомимся!»		
Как знакомиться друг с другом	Беседа. Практические упражнения	Объяснить детям, как важно проявлять доброжелательное отношение и уважение друг к другу, в чем это выражается. Показать взаимосвязь положительной атмосферы общения с эмоциональным здоровьем человека
Что такое имя и фамилия	Беседа. Игры «Почтальон», «Путешествие по миру» (как твое имя звучит на другом языке), «Назови себя по имени ласково»	Помочь ребенку осознать свою индивидуальность, особенность, неповторимость. Учить детей называть свое полное имя, отчество, фамилию, полные имена и отчества родителей
Как играть вместе. Правила общения	Познавательное занятие. Обсуждение темы «Запреты». Проблемные ситуации	Расширять и активизировать словарный запас детей для общения друг с другом. Развивать коммуникативные навыки речи воспитанников (умение вести диалог друг с другом)
Вежливые слова: когда и кому их говорить	Беседа. Упражнение «Азбука вежливых слов». Игра «Когда так говорят»	Ввести определение понятия «дружеские взаимоотношения». Продолжать обогащать словарь детей словесными формулами вежливости
Модуль II. «Я и мир вокруг»		
<i>Мир природы</i> Чистый воздух —	Занятие в группе	Рассказать детям, почему важно бережно относиться

Тема	Формы работы	Программное содержание занятия
это здоровье		к природе, к чистоте воздуха, к зеленым растениям, которые являются главными источниками чистого воздуха
Зачем воздух человеку?	Дыхательная гимнастика	Учить детей правильному дыханию. Объяснить, что дыхание — это основное свойство всего живого
Как беречь чистый воздух?	Практическое занятие «Как увидеть пыль?». Домашнее задание: составить рассказ на тему «Как у нас дома сохраняется чистый воздух»	Сформировать у детей представление о том, что чистый воздух способствует сохранению и укреплению здоровья
Пыль — это плохо! Все вместе делаем влажную уборку	Трудовая деятельность детей	Сформировать и реализовать на практике представление о том, что пыль вредна, ее необходимо удалять из помещений. Помочь детям осваивать элементарные навыки уборки. Воспитывать любовь к труду, желание участвовать в совместной трудовой деятельности наравне со всеми для пользы своему здоровью
Чистая вода. Что загрязняет воду и как ее беречь? Зачем человеку нужна вода?	Познавательное занятие «Реки. Моря и океаны. Родники»	Прививать детям экологически ориентированное отношение к окружающему миру. Формировать основы знаний и представлений о природных процессах. Обосновать представление о том, что чистота воды влияет на физическое здоровье человека

Тема	Формы работы	Программное содержание занятия
<p>Чистая земля. Что растет на земле? Как беречь землю?</p>	<p>Экскурсия по территории детского сада. Занятие-беседа</p>	<p>Объяснить детям взаимосвязь человека и природы. Прививать навыки природоохранного поведения. Объяснить, какие действия человека вредят природе</p>
<p><i>Мир людей</i> Моя семья</p>	<p>Творческие рассказы детей. Построение генеалогического древа. Беседа о корнях семьи, о ее происхождении. Презентация семьи через газету, семейный альбом, детский рисунок. Диагностика психологического климата семьи. Настольная игра «Наша семья»</p>	<p>Сформировать представления о семье, роде, родственных связях, о доброжелательных отношениях родных людей. Поддержать желание детей говорить о своих близких</p>
<p>Детский сад</p>	<p>Освоение правил и норм жизни группы (рисунки, символы, обсуждение). Летопись группы (альбом). Экскурсия по ДОУ. «Этическая зарядка»</p>	<p>Познакомить детей с правилами совместного пребывания в группе детского сада (общение, совместные игры и другие занятия и т. д.), объяснить важность соблюдения этих правил каждым ребенком (отношения равенства и эмоциональный комфорт всех членов группы)</p>
<p>Улица. Знакомые и незнакомые люди</p>	<p>Познавательные занятия</p>	<p>Обучать детей правилам общения с незнакомыми людьми. Объяснить, что приятная внешность незнакомого человека не всегда говорит о его добрых намерениях</p>

Тема	Формы работы	Программное содержание занятия
Как общаться: контакты с незнакомыми людьми	Тренинг «Встреча с незнакомцем». Проблемные ситуации	Обсудить с детьми возможные опасные ситуации при контактах с чужими людьми. Научить их правильно себя вести в подобных ситуациях
Модуль III. «Мой организм и здоровье»		
Я дышу	Занятие «Как мы дышим»	Познакомить детей с процессом дыхания и органами дыхания
Правильное дыхание	Дыхательная гимнастика	Обучить детей правилам глубокого дыхания
Болезни дыхания	Познавательное занятие «Микробы и вирусы. Почему они опасны?»	Рассказать об инфекционных респираторных заболеваниях. Правила поведения при первых признаках болезни (чихании, насморке, кашле)
Я ем	Беседа «Для чего человеку нужна еда?»	Расширять знания детей о правилах питания
Главные заповеди питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Разговор о правильном питании». Проведение теста «Какие блюда выбираем на завтрак, обед, ужин». Игры «Магазин», «Сервируем стол», «Создаем меню»	Формировать у детей представления о рационе питания. Закреплять представления о том, что такое правильное питание и почему возникают различные болезни, если человек питается неправильно
Я двигаюсь	Беседа «Мышцы, кости и суставы». Проведение оздоровительных минуток	Развивать у детей интерес к выполнению физических упражнений. Развивать самостоятельность и творчество в реализации двигательной активности
Осанка — стройная спина	Практическое занятие по выполнению упражнений на со-	Приучать детей следить за своей осанкой при всех видах деятельности

Тема	Формы работы	Программное содержание занятия
	хранение правильной осанки	
Двигательный режим в детском саду	Утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные и оздоровительные паузы, пальчиковая и дыхательная гимнастика. Спортивные праздники и развлечения	Объяснить пользу движения для укрепления здоровья. Организовать двигательную активность ребенка в течение всего пребывания в детском саду
Я расту и развиваюсь	Рассматривание детьми своих младенческих фотографий. Словесная игра «Назови ласково». Беседа «Рождение ребенка». Фронтальная работа и выполнение рисунка «Моя ладошка»	Расширять и активизировать словарный запас детей на основе углубления их представлений о себе в разные возрастные периоды
Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым?	Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит». Разучивание пословиц по теме: «Режим и здоровье». Выпуск групповой газеты «Мы решили не болеть»	Познакомить детей с понятием «режим дня»
Закаливание	Гимнастика после сна. Прогулка, игры на свежем воздухе	Познакомить детей с понятием «закаливание организма». Объяснить, чем закаливание полезно для здоровья
Правила безопасного поведения у воды	Беседа по картинкам. Занятия в бассейне (если возможно)	Познакомить детей с правилами поведения у воды. Обучать выполнению правил

Тема	Формы работы	Программное содержание занятия
Жизнь на земле непрерывна	Познавательное занятие «Моделирование машины времени»	Формировать у детей положительный образ себя в будущем, умение находить для себя положительный идеал
Мои родители и другие родственники	Чтение художественных произведений и обсуждение	Познакомить детей с литературными произведениями о семье, о взаимоотношениях между близкими
Как нужно относиться к родным, к членам своей семьи	Рассказ детей из личного опыта	Обсудить общечеловеческие ценности: любовь к своей семье, близким. Формировать навык мотивированного ответа. Развивать самооценку
Продолжительность человеческой жизни	Беседа об основных периодах жизни человека	Познакомить детей с понятиями «жизнь», «продолжительность жизни»
Что важно делать, чтобы быть здоровым и бодрым в любом возрасте	Занятие на тему «Береги здоровье смолоду»	Проанализировать знания детей об основных правилах бережного и заботливого отношения к своему здоровью. Дополнить их знания о действиях, направленных на укрепление здоровья. Развивать готовность выполнять их
Мальчики и девочки — чем они отличаются?	Познавательное занятие «Кто я? Какой я?»	Проанализировать представления детей об особенностях мальчиков и девочек, о сходстве и различии их психологии и поведения. Определить характер взаимоотношений между мальчиками и девочками. Знакомить детей с нормами поведения, этикета
Заключительные праздники (проводятся после освоения каждого модуля для закрепления темы занятий)		

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ЗДОРОВЬЕ»

Составитель М. Н. Шуклина,
ст. преп. кафедры здоровьесбережения в образовании
ГБОУ ДПО НИРО

В основе здоровьесберегающих образовательных технологий, представленных в данном разделе, лежит использование особых психолого-педагогических приемов и методов работы с детьми при реализации различных видов и содержания образовательной деятельности в дошкольном учреждении. Многие из этих технологий, возможно, знакомы большинству педагогов. Освоение и применение их в практике работы с детьми предполагает стремление педагога к постоянному профессиональному самосовершенствованию.

Осуществление образовательного процесса ДОУ в соответствии со здоровьесберегающими образовательными технологиями предусматривает такую его организацию, когда при реализации педагогического содержания решаются задачи сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Цель данных технологий — обеспечить воспитанникам в условиях образовательной деятельности возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимую компетентность в вопросах здорового и безопасного образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

П р и н ц и п ы здоровьесберегающих технологий:

✳ «Не навреди!»;

- ✳ сознательности и активности;
- ✳ непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- ✳ систематичности и последовательности;
- ✳ доступности и индивидуальности;
- ✳ всестороннего и гармоничного развития личности;
- ✳ системного чередования нагрузок и отдыха;
- ✳ постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- ✳ возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Для создания на занятиях здоровьесберегающей среды могут использоваться разнообразные профилактические методики, функциональная музыка, чередование высокой и низкой двигательной активности, проводятся различные оздоровительные мероприятия и т. д.

В качестве средств здоровьесберегающих технологий применяются:

- ✳ средства двигательной направленности: элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание), физические упражнения, физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.;

- ✳ природные факторы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляции);

- ✳ гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня);

- ✳ педагогические приемы и методы здоровьесберегающей направленности: методы сотрудничества, практические занятия, игровые технологии, проблемный метод и др.

Программа реализации здоровьесберегающей деятельности в ДОУ включает следующие направления работы:

- ✳ организация рационального питания детей;
- ✳ обеспечение оптимальной для организма двигательной активности;
- ✳ предупреждение вредных и формирование полезных привычек;
- ✳ повышение психоэмоциональной устойчивости;
- ✳ мониторинг здоровья детей.

**Современные здоровьесберегающие педагогические технологии,
наиболее часто используемые в детском саду**

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин., со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность данного вида занятий, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий в течение 2—5 мин. по мере необходимости, в зависимости от утомляемости детей, во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других видов ее в зависимости от вида занятия	Воспитатели, специалисты
Подвижные и спортивные игры	Как часть культурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (при малой и средней степени подвижности). Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Релаксация	В любом подходящем помещении в течение дня. В зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать сложнейшую классическую музыку (П. И. Чайковский, С. В. Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог
Эстетотерапия	Реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещениях музеев, театров, выставок и т. д., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привлечение детей эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Пальчиковая гимнастика	Проводится ежедневно в любое удобное время в течение дня, продолжительность 3—5 мин., с младшего возраста, индивидуально либо с подгруппой. Может использоваться в динамических паузах	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. В раннем возрасте — индивидуально обучение. В старшем возрасте — с показом воспитателем. При проведении гимнастики можно использовать карандаш для массажа ладоней	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин., с младшего возраста, в любое свободное время и как динамическая пауза во время занятий в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	В младшем возрасте — с показом педагогом. Рекомендуется использовать наглядный материал. В старшем возрасте гимнастику для глаз с целью коррекции зрения рекомендуется проводить по методике А. С. Аветисова («Красная метка»)	Все педагоги

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели, специалисты
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна в течение 5—10 мин., во всех возрастных группах	Формы проведения различные: упражнения в кроватках после пробуждения, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие упражнения в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Корригирующая гимнастика (ортопедическая)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, во всех возрастных группах	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезни опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Музыкальные этюды	Через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю от 10 мин., со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, соответствие физической нагрузке возрастным показателям	Музыкальный руководитель, воспитатель по театрализованной деятельности
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком на прогулке или в спортивном зале. Длительность от 5—7 мин. в раннем возрасте до 10 мин. в старшем дошкольном	Формы проведения разнообразные. Если гимнастика проходит в спортивном зале, дети переодеваются в спортивную форму	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период на открытом воздухе — в утренний прием на улице или на прогулке	Дети занимаются в физической-ной форме и спортивной обуви	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Позы животных	1—2 мин. в течение дня для снятия напряженности позвоночника, во всех возрастных группах	В помещении группы на ковре по мере усталости детей от сидячего положения	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Стретчинг	Специальные упражнения под музыку проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин., со среднего возраста	В физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2—3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, 1 раз — на улице. Для всех возрастных групп: ранний возраст — 10 мин. (в групповой комнате или физкультурном зале), младший возраст — 15—20 мин., средний — 20—25 мин., старший — 25—30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Со старшего возраста в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано посредством включения педагога в процесс игровой деятельности и проводиться самостоятельно для ребенка	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1—2 раза в неделю по 30 мин., со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог

Занятия по теме «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин., со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий для познавательного развития	Воспитатели
Самомассаж	Сенсами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, со старшего возраста, в зависимости от поставленных педагогом целей	Индивидуальный показ для каждого ребенка. Необходимо объяснить детям серьезность процедуры и дать элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, старшая медсестра, инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы либо на занятиях по музыкальному воспитанию 2—4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей, во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий: для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги, музыкальный руководитель
Технологии воздействия цветом (цветотерапия)	Со среднего возраста, как специальное занятие, 2—4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Технологии коррекции поведения	Сенсы по 10—12 занятий по 25—30 мин., со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6—8 человек. Группы составляются не по одному признаку —	Воспитатели, психолог

Продолжение табл.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
		дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия организуются в игровой форме. Используется диагностический инструментарий и протоколы занятий	
Арттерапия	Сессии по 10—12 занятий по 30—35 мин., начиная со средней группы	Занятия проводятся по подгруппам из 10—13 человек по программе, имеющей диагностический инструментарий, используются протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1—2 раза в неделю по 25—30 мин., со старшего возраста	Занятия проводятся по специальным методикам. Психогимнастика выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используются механизмы психофизического эмоционального единства. Например, ребе-	Воспитатели, психолог

	<p>нок не только выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе. Это упражнение доставляет ему массу удовольствия, включает его фантазию, улучшает ритmicность движений. В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных движений и полной неподвижности, вращений и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга</p>
--	---

Окончание табл.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
		<p>При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, преодолевается инертность самочувствия</p>	
Психическое закаливание	<p>Ежедневно в течение дня, по мере необходимости в соответствии с психическим состоянием детей, во всех возрастных группах</p>	<p>Создание эмоционального комфорта детям посредством доброго, ласкового слова. Для этого используются пословицы и поговорки, стихи, песенки, потешки</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
Сказкотерапия	<p>Со старшего возраста, 2—4 занятия в месяц по 30 мин.</p>	<p>Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает либо взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиками выступает группа детей, а остальные повторяют за рассказчиками необходимые движения</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ЗДОРОВЬЕ»

Составитель М. Н. Шуклина

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

(по И. М. Новиковой)

Система включает в себя диагностический комплекс:

- ✳ опрос в беседе;
- ✳ диагностическое задание;
- ✳ проблемные ситуации;
- ✳ рисуночный тест;
- ✳ вербальный тест;
- ✳ наблюдение за детьми в специально организованной игровой деятельности, в ходе режимных моментов и свободного общения.

Дошкольники, само собой разумеется, не могут не отличаться друг от друга по уровню развития познавательной деятельности. Исходя из этого были разработаны показатели и критерии качественного анализа когнитивных и поведенческих компонентов их представлений, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни (ЗОЖ).

- ✳ **Когнитивные компоненты:** полнота, осознанность, обобщенность, системность. **Поведенческие компоненты:** интерес, инициативность, самостоятельность.

Показатели качественного анализа представлений
дошкольников 5—7 лет о ЗОЖ
(оцениваются в условных баллах по 4-балльной системе)

Когнитивные компоненты

Полнота

4 балла: ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

3 балла: ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывает его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья.

2 балла: представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер.

1 балл: ребенок затрудняется объяснить смысл понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности.

Осознанность

4 балла: ребенок осознает значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.

3 балла: ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды.

2 балла: ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, но ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных примеров.

1 балл: ребенок не осознает зависимости здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды.

Обобщенность

4 балла: ребенок способен выявить сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности, значимых для формирования ЗОЖ.

3 балла: ребенок способен выявить сущность некоторых видов деятельности, объектов и явлений окружающей действительности, значимых для формирования ЗОЖ.

2 балла: ребенок способен выявить сущность некото-

рых видов деятельности, предметов окружающей действительности, имеющих значение для формирования ЗОЖ.

1 балл: ребенок неспособен выявить сущность значимых для здоровья видов деятельности, явлений и объектов окружающей действительности.

Системность

4 балла: представления ребенка о здоровом образе жизни носят элементарный, но целостный характер.

3 балла: у ребенка сформированы отдельные представления о здоровом образе жизни.

2 балла: у ребенка имеются отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

1 балл: у ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.

Поведенческие компоненты

Интерес

4 балла: ребенок активно проявляет интерес.

3 балла: ребенок проявляет интерес, но отвлекаются на посторонние действия.

2 балла: ребенок неохотно проявляет кратковременный интерес.

1 балл: ребенок не проявляет интереса.

Инициативность

4 балла: ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.

3 балла: ребенок может проявлять инициативу при проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

2 балла: ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и собственной потребности в данных мероприятиях у него нет.

1 балл: ребенок инициативы не проявляет.

Самостоятельность

4 балла: ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости.

3 балла: ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе положительного эмоционально-чувственного переживания по следам обучения.

2 балла: ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в данных мероприятиях у него нет.

1 балл: ребенок не проявляет самостоятельности.

Оценка уровня представлений дошкольников о здоровом образе жизни

*Уровень когнитивного компонента представлений
дошкольников о ЗОЖ:*

$$K = П + ОС + ОБ + С,$$

где K — уровень когнитивного компонента представлений дошкольников о ЗОЖ;

П — оценка полноты представлений;

ОС — оценка осознанности представлений;

ОБ — оценка обобщенности представлений;

С — оценка системности представлений.

ж Уровни сформированности когнитивного компонента: высокий — 13 — 16 баллов; средний — 9 — 12 баллов; низкий — 5 — 8 баллов; очень низкий — 4 балла.

*Уровень поведенческого компонента представлений
дошкольников о ЗОЖ:*

$$П = И_n + И + Сам,$$

где $П$ — уровень поведенческого компонента представлений о ЗОЖ по результатам диагностических наблюдений за детьми в режимные моменты и в условиях свободного общения;

$И_n$ — оценка интереса;

$И$ — оценка инициативности;

Сам — оценка самостоятельности.

✳ Уровни сформированности поведенческого компонента: высокий — 11 — 12 баллов; средний — 7 — 10 баллов; низкий — 4 — 6 баллов; очень низкий — 3 балла.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ (по С. Б. Шармановой, Э. Я. Степаненковой)

Ц е л ь: обследование физического состояния отдельного ребенка, группы воспитанников в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

З а д а ч и:

✳ Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

✳ Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

✳ Упорядочить сбор информации и запись данных.

Предлагаемые диагностические задания и тесты рассчитаны на детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Материал диагностики соответствует требованиям государственного стандарта и подобран в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой и «Методическими рекомендациями к программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. В нем прослеживается связь между возрастными группами, учитываются возрастные особенности детей 4—7 лет.

Для оценки уровня физического состояния ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), соотнесенные со следующими объектами диагностики:

- физическое развитие;
- физическая подготовленность;
- двигательная активность;
- функциональное состояние.

✳ Ф и з и ч е с к о е р а з в и т и е — это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое созревание организма ре-

бенка в том или ином периоде детства. Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

Ж Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функции равновесия, координационных способностей. Оценка физической подготовленности — это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Использование предлагаемой диагностической методики позволит провести обследование физического состояния каждого из детей и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование можно осуществлять как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Тесты прошли широкую апробацию и утверждены Министерством образования РФ, полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников, позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с соответствующими показателями прошлых лет.

В основу диагностики легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры С. Б. Шармановой, кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения Московского педагогического государственного университета Э. Я. Степаненковой.

Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности детей

1. Определение целей и постановка задач диагностики.
2. Определение критериев оценки уровней физического развития и физической подготовленности.

3. Разработка плана-программы тестирования детей.
4. Подготовка стимульного материала (спортивного оборудования).
5. Внесение результатов в «Диагностическую карту».
6. Обработка и анализ результатов диагностики.
7. Распределение детей на группы.

Критерии оценки уровней физической подготовленности дошкольников

2 - я младшая группа

Низкий уровень. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстают от общего темпа выполнения упражнений; ему необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний уровень. Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность движений, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий уровень. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. С большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает их правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средняя группа

Низкий уровень. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданного темпа и ритма, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в

них участвует. Ошибок в действиях других детей не замечает.

Средний уровень. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым, упражнениям.

Высокий уровень. Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных движений в самостоятельную деятельность.

Старшая группа

Низкий уровень. Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок как других детей, так и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь процессом. С трудом управляет своими желаниями, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний уровень. Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда прилагает должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. В игре хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игры не проявляет.

Высокий уровень. Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его

результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Подготовительная группа

Низкий уровень. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний уровень. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать действия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (проявляются эпизодически).

Высокий уровень. Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

✎ **Условные обозначения:**

низкий уровень — черный цвет;

средний уровень — синий цвет;

высокий уровень — красный цвет.

Оценка физического развития дошкольников проводится два раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Диагностическую карту», в которой отражаются данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка (с использованием условных цветовых обозначений). Карта составляется на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания его в детском саду.

Диагностическая карта

Фамилия, имя ребенка _____

Год рождения _____

Поступил в ДОУ _____

№ п/п	Показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
Физическое развитие							
1	Вес						
2	Рост						
3	Объем груди						
Физическая подготовленность							
1	Быстрота (бег 30 м)						
2	Сила (прыжок в длину, метание вдаль: правая, левая рука)						
3	Гибкость						
4	Выносливость						

Измерение показателей физического развития детей проводится медицинской сестрой ДОУ в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам (В. В. Бунак). Измеряются рост, вес, окружность грудной клетки. Средние показатели нормального физического развития детей 3—6 лет представлены в таблице на с. 39.

Показатели физического развития детей 3—6 лет

Показатели	Возраст			
	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Девочки				
Масса тела, кг	13,8—17,1	16,8—19,8	17,5—22	19,9—25,9
Длина тела, см	96—104	103—110	109—116	115—123
Окружность грудной клетки, см	52—54	54—56	56—58	58—61
Мальчики				
Масса тела, кг	14,7—17,5	16—20,1	18—22,9	20—25
Длина тела, см	99—106	105—111	109—118	115—125
Окружность грудной клетки, см	53—54	54—57	57—58	58—60

К числу основных физических качеств, характеризующих физическую подготовленность ребенка, относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются следующие контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

✳ Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время преодоления дистанции (как один из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2—3 м дальше финишной линии (это предупреждает снижение скорости перед финишем). С началом движения ребенка включается секундомер и останавливается сразу после пересечения ребенком линии финиша. Дистанцию пробегают поочередно все дети. Затем дается вторая попытка. Дети бегут в том же порядке, что и в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также

отмечаются качественные особенности положения туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега у каждого из детей.

✳ **Метание на дальность.** Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, а младшим — показать, как нужно его выполнять. Для метания используют мешочки с песком весом 200 г. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. В протоколе наряду с количественными отмечают и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

✳ **Прыжок в длину с места.** Прыжки в длину могут проводиться как в помещении, так и на открытой площадке в зависимости от погодных условий. Место для проведения прыжков необходимо оборудовать соответствующим образом: положить маты, сделать разметку и т. д.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить попробовать допрыгнуть до самого дальнего из них. Дети выполняют прыжок по очереди, на гимнастический мат, в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Стар-

шие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Педагог оценивает качество прыжка, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания (носов ног в начале прыжка) до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку — туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание — энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; полет — в начале полета ноги согнуты, перед приземлением они выносятся вперед; приземление — мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Показатели физической подготовленности детей 4—6 лет

Виды движений	4 года		5 лет		6 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Бег 30 м, с	10,7–8	10,5–8	9,8–8,3	9,2–7,9	7,5–7,8	7,0–7,3
Метание на дальность мешочка с песком весом 200 г, прав./лев., м	2,4–3,4/ 1,8–2,8	2,5–4,1/ 2,0–3,4	3,0–4,4/ 2,5–3,5	3,9–5,7/ 2,4–4,2	4,0–4,6/ 4,0–4,4	6,7–7,5/ 5,8–6,0
Прыжок в длину с места, см	55–93	60–90	95–104	100–110	111–123	116–123

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

(по Ф. Н. Маркиной)

Рисуночный тест «Как я представляю здоровье» для старшей и подготовительной групп разработан Ф. Н. Маркиной, руководителем отдела «Здоровье человека и окружающая среда» МБОУ ДОД «Эколого-биологический центр» г. Дзержинска. Тест проводят в начале учебного года, чтобы проанализировать имеющиеся представления детей о здоровье, в середине года — для изучения динамики развития их и в конце года — для получения полной картины сформированности представлений детей о здоровье.

Дошкольникам предлагается нарисовать здоровье так, как они его представляют себе, используя при этом карандаши, краски, ручки и фломастеры любого цвета. Затем воспитатель диагностирует детские рисунки и заполняет следующую таблицу:

Матрица для оценивания рисуночного теста

Кодовое обозначение имени ребенка (условный номер)	Составляющие здоровья, баллы						Общая сумма баллов	Примечания
	Физический аспект	Эмоциональный аспект	Социальный аспект	Личностный аспект	Духовный аспект	Интеллектуальный аспект		
1.	4	5	5	3	3	4	24	
...								

В первом столбце вписывается условное кодовое обозначение имени ребенка. Затем на основе анализа рисунка (элементов изображения) оцениваются различные аспекты сформированности представлений дошкольника о здоровье. Оценка производится по 5-балльной системе с учетом того, присутствует ли данная составляющая в выполненном ребенком рисунке. Например: физический аспект — изобра-

жение человека со всеми частями тела; эмоциональный аспект — насколько рисунок эмоционально насыщен, какая у него цветовая гамма; социальный аспект — присутствуют ли на рисунке друзья, домашние животные; личностный аспект — отражение в рисунке гендерных особенностей, изображение папы или мамы; духовный аспект — наличие в рисунке элементов духовной сферы — например, музыкальных инструментов, картин и т. п.; интеллектуальный аспект — использование в рисунке изображения книги, глобуса, схемы и т. п.

Над развитием тех аспектов, которые присутствуют в детских работах не полностью, и необходимо будет работать воспитателю.

Приложение

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Составитель М. Н. Шуклина

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. *«Вырастем большими»*. И. п.* — в ходьбе. Ходьба на носках, хлопки руками над головой (30—40 сек.). Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2. *«Цапля на болоте»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба высоко поднимая колени (30—40 сек.). Не наклоняться вперед, колени поднимать выше.

3. *«Переходим с кочки на кочку»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба с глубокими выпадами (6—8 раз). Выпады выполнять шире, но не прыгать. Спину держать ровно.

4. *«Гонюхаем цветок»*. И. п. — основная стойка (о. с.). Глубокий вдох носом. «Подуем на пушинку» — долгий выдох через полуоткрытый рот, губы трубочкой (4—5 раз). Выдох выполнять как можно дольше.

5. *«Надуваем шарик»*. И. п. — о. с., ноги в стороны.

* В описании гимнастических упражнений используются следующие условные сокращения: И. п. — исходное положение; о. с. — основная стойка (стоя ноги на ширине плеч, руки по швам).

Сжать кисти в кулачки, согнуть руки в локтях. Имитировать надувание шарика: «надули шарик» — развести руки в стороны; «большой шарик» — вдох; «шарик улетел» — поднять руки вверх, как будто выпустить шарик, опустить руки — выдох (3—4 раза). Выполнять медленно, на выдохе расслабить руки.

6. *«Не упаду»*. И. п. — о. с. Перекатываться с пяток на носки, одновременно сжимая в кулак пальцы рук (4—5 раз). Смотреть вперед, не наклоняться.

7. *«Поймай комара»*. И. п. — о. с. Прыжки с хлопками над головой (4—6 раз). Стараться выполнять мягко, приземляться на носочки.

8. *«Тик-так»*. И. п. — о. с., руки на поясе. Наклоны туловища в стороны с произнесением на выдохе слов «тик», «так» (6—8 раз). Спину держать ровно, наклоняться ниже.

9. *«Павлин распустил хвост»*. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты. Разжать и максимально развести пальцы рук — вдох; сильно сжать пальцы в кулак — выдох (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

10. *«Здравствуйте, до свидания»*. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги слегка в стороны. Тыльное и подошвенное сгибание ног в голеностопных суставах (5—7 раз). Колени не сгибать. Выполняя движения, произносить «здравствуйте», «до свидания».

11. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях — выдох; вернуться в И. п., ноги выпрямить — вдох (5—6 раз). Носочки оттягивать. Не сгибать руки в локтях.

12. *«Езда на велосипеде»*. И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Имитация езды на велосипеде (20—30 сек.). Не наклоняться вперед, не задерживать дыхание. Если выполнять упражнение трудно, можно руки поставить в упор сзади.

13. *«Неваляшка»*. И. п. — сидя на полу, руки назад, ноги в стороны. Пружинящие наклоны вперед — выдох, И. п. — вдох (5—6 раз). Наклоняться как можно ниже, колени не сгибать.

14. *«Марик надулся и лопнул»*. И. п. — лежа на спине. Выпятив живот как можно больше — вдох; втянуть живот — выдох с произнесением звука «пфф-ф-ф» («шарик лопнул») (3—4 раза). «Надувать шарик» как можно сильнее.

15. *«Хлопнем под ногой»*. И. п. — лежа на спине, руки опущены. Поочередное поднимание ног с хлопком под каждой ногой, во время хлопка — выдох (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать.

16. *«Мы топаям ногами»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Делать «шаги» ногами, высоко поднимая колени (8—10 раз). Дыхание не задерживать.

17. *«Побежали по дорожке»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Имитация беговых движений ногами (8—10 раз). Дыхание произвольное.

18. *«Перекаты»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Поднять ноги как можно выше на носочки — вдох, опустить пятки — выдох (6—8 раз). Дыхание не задерживать.

19. *«Ежик вышел на охоту, ежик спрятался в клубочек»*. И. п. — лежа на спине, ноги вместе. Сжать, затем разжать и развести в стороны пальцы ног (4—5 раз). Дыхание произвольное.

20. *«Щелкунчики»*. И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Щелчки пальцами рук (5—6 раз).

21. *«Барабан»*. И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах (30—40 сек.). При выполнении имитируются движения барабанщика — «выстукивается» какой-либо ритм.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (носовое дыхание)

1. И. п. — о. с. На счет 1—2 — медленно руки через стороны вверх, вдох через нос; 3—4 — руки через стороны вниз, выдох через нос (5—6 раз). Не задерживать дыхание.

2. И. п. — о. с. Наклон головы вправо — вдох через нос, и. п. — выдох через нос; то же в другую сторону (6—8 раз). Голову наклонять ниже, плечи не поднимать.

3. И. п. — о. с. Наклон головы вперед — выдох через нос, наклон головы назад — вдох через нос (5—6 раз). Наклоны выполнять медленно, с максимальной амплитудой движений.

4. И. п. — о. с. На счет 1—3 поднять через стороны руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох через нос; 4 — медленно присесть, руки на бедра — выдох через нос (4—5 раз). Выдох выполнять медленно, не наклоняться вперед.

5. И. п. — о. с. На вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть; дыхание через нос (4—5 раз). Выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

6. И. п. — о. с. Медленно выполнять глубокие вдохи и выдохи правой половиной носа (5—6 раз). Левая сторона носа при этом прижата пальцами, рот плотно прикрыт. Затем то же — другой стороной носа.

7. И. п. — о. с. Зажать нос пальцами, громко и медленно сосчитать до 6; затем сделать полный вдох и полный выдох через нос, рот плотно закрыт (5—6 раз). Постепенно увеличивать продолжительность выполнения до 10—12 счетов.

8. И. п. — о. с. Бег на месте в среднем темпе, дыхание через нос (1—1,5 мин.). Активно работать руками, высоко поднимать колени.

9. И. п. — о. с. Ритмичная ходьба (на месте или по залу): на 2 шага — вдох через нос, на 4 шага — выдох через нос (2—3 мин.). Постепенно удлинять фазу выдоха (на 2 шага — вдох, на 6 — выдох; на 2 — вдох, на 8 — выдох и т. д.).

10. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. На счет 1 развести шире локти, соединить лопатки — вдох через нос; 2—4 — наклониться вперед, коснуться локтями колен — выдох через нос (5—6 раз). Выполнять медленно, колени при наклоне не сгибать.

11. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 отвести правую руку вверх — в сторону, повернуться

за рукой — вдох через нос; 2 — вернуться в И. п., выдох через нос; затем то же — в другую сторону (5—6 раз). Ноги не сдвигать с места. Поворот туловища максимальный.

12. И. п. — о. с., руки в замке за головой. Наклонять голову назад, оказывая руками сопротивление наклону головы — вдох через нос; наклон головы вперед, стараясь руками наклонить голову как можно ниже, — выдох через нос (5—6 раз). Локти развести шире. Дыхание не задерживать.

13. И. п. — о. с. Сделать прерывистый вдох через нос, как бы принюхиваясь (5—6 раз); затем длительный выдох (5—6 раз). Выдох выполнять как можно дольше.

14. И. п. — о. с. Делая вдох через нос, надуть живот как можно больше; на выдохе живот втянуть (4—5 раз). Не задерживать дыхание, дышать только носом.

15. И. п. — о. с. Глубокий вдох через нос; на выдохе похлопывать пальцами по крыльям носа и произносить носовой звук «м» (3—4 раза). Выдох делать как можно дольше.

16. И. п. — о. с. Самомассаж шеи: руки заложить за голову, ладонями медленно поглаживать шею сверху вниз до подмышечных впадин; дышать ровно, через нос (15—20 раз).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

1. *«Шагом марш»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба обычная. На 2 счета — вдох через нос; на 4 — выдох через рот (выполнять в течение 1,5—2 мин.). Следить за правильным ритмом дыхания.

2. *«Выросли большими»*. И. п. — в ходьбе. На счет 1—4 — ходьба на носках, тянуться руками вверх; 5—8 — ходьба обычная с активными взмахами руками (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

3. *«Дышим под счет»*. И. п. — о. с. На счет 1, 2 — вдох через нос; 3—6 — выдох через рот (губы трубочкой); 7, 8 — пауза (5—6 раз). Стараться соблюдать правильный ритм дыхания.

4. *«Ветер качает деревья»*. И. п. — о. с., руки вверх.

Наклоны туловища вправо и влево с произношением на выдохе звука «ш» (5—6 раз). Постепенно увеличивать амплитуду наклонов, произносить звук как можно дольше и громче — «поднимается буря».

5. *«Стало холодно, и дети замерзли»*. И. п. — о. с. На счет 1 — развести руки в стороны на уровне плеч, вдох; 2—8 — свести руки перед грудью, скрестно обнять себя за плечи, похлопывать по спине руками на выдохе, произнося «ух-ух» (5—6 раз). Вдох выполнять через нос; при выдохе слегка наклоняться.

6. *«Тик-так»*. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо — правая рука на поясе, левая вверх; то же в левую сторону со сменой рук (8—10 раз). Выполняя наклоны, произносить «тик-так». Наклоняться в стороны как можно ниже.

7. *«Дровосек»*. И. п. — о. с. Имитация движений дровосека: наклоны вперед с произнесением звука «ух-ух» на выдохе (5—7 раз). Наклоны выполнять как можно ниже, колени не сгибать.

8. *«Бокс»*. И. п. — о. с. Имитация движений боксера: на выдохе резким движением поочередно выбрасывать руки со сжатыми кулаками вперед (10—12 раз). Не задерживать дыхание, выдох делать через рот.

9. *«Как мячик»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание: на вдохе надуть живот как можно больше; на выдохе втянуть (3—4 раза). При выдохе не наклоняться вперед.

10. *«Большой и маленький»*. И. п. — о. с. Поднять руки через стороны вверх, встать на носочки — вдох носом; присесть, обнять руками колени — выдох через рот как можно дольше (5—6 раз). Не задерживать дыхание.

11. *«Плопыли»*. И. п. — о. с. Имитация движений плавания стилем кроль: попеременное вращение рук в плечевых суставах (40—50 сек.). Дыхание произвольное. Движения делать с максимальной амплитудой, в среднем темпе.

12. *«Паровоз»*. И. п. — о. с. Бег на месте, руки согнуты в локтях, во время бега произносится звук, имитирующий звук паровоза: «чух-чух-чух» (1—1,5 мин.). Постепенно увеличивать скорость бега. Выше поднимать колени.

13. *«На лыжах»*. И. п. — то же. Имитация езды на лыжах. Поочередно выполнять активные махи руками в плечевых суставах вперед-назад одновременно с небольшим приседанием (8—10 раз). На каждом взмахе — выдох с произнесением «шух-шух».

14. *«Лыжник спускается с горы»*. И. п. — то же. Руки поднять вверх — вдох через нос; сильно «оттолкнуться» руками, слегка присесть, руки назад, длительный выдох — «спуск с горы на лыжах» (3—5 раз). «Спускаться с горы» стараться как можно дольше.

15. *«Тусиная ходьба»*. И. п. — присед. Ходьба в приседе с произнесением на выдохе «га-га-га» (до 1 мин.). Не наклоняться вперед, спину держать прямо; ходьба на всей стопе.

16. *«Лягушка прыгает»*. И. п. — упор присев. Выпрыгивать вперед, прерывисто проговаривая «ква-ква-ква» (до 1 мин.).

17. *«Коровка»*. И. п. — на четвереньках. Лбом толкать лежащий перед собой мяч, продвигаясь на четвереньках, на выдохе произносить «му-му-му» (до 1 мин.).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

1. *«Как мячик»*. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание: на вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

2. *«Искусственное дыхание»*. И. п. — лежа на спине, ладони на боковых поверхностях грудной клетки. На выдохе сильнее нажимать на грудную клетку (5—6 раз). Выдох делать через рот, губы трубочкой. Можно выполнять его прерывисто.

3. *«Мостик»*. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять грудную клетку, опираясь на согнутые в локтях руки — вдох, вернуться в И. п. — выдох (5—6 раз). Выдох выполнять через рот как можно дольше.

4. *«Ванька-встанька»*. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть без помощи рук — выдох, вернуться в И. п. — вдох (5—6 раз). Если очень трудно, можно помогать руками.

5. *«Жук жужжит»*. И. п. — лежа на спине. Произвольные движения руками и ногами с произнесением звука «ж-ж-ж-ж» на выдохе (1—1,5 мин.). Жужжать как можно дольше.

6. *«Вправо и влево»*. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Поворот туловища вправо, не отрывая пяток от пола, до касания левой руки с правой — выдох; вернуться в И. п. — вдох. То же в другую сторону (5—6 раз).

7. *«В клубочек»*. И. п. — лежа на спине, руки опущены. Прижать руками колени к груди — выдох; И. п. — вдох (5—6 раз). На выдохе крепче прижимать колени к груди. Выдох длительный через рот. На вдохе расслабиться.

8. *«Руки выше»*. И. п. — лежа на животе, руки вверх, ноги вместе. Поднять руки, прогнуться как можно больше — вдох через нос; И. п. — выдох через рот (5—6 раз). Не задерживать дыхание.

9. *«Ноги выше»*. И. п. — лежа на животе, руки под головой. Поднять ноги вверх как можно выше — выдох; И. п. — вдох. Руки от пола стараться не отрывать (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

10. *«Рыбка»*. И. п. — лежа на животе, руки под головой. Одновременно поднять руки и ноги вверх — выдох; вернуться в И. п. — вдох (4—5 раз). Вдох делать через нос, выдох через рот. Дыхание не задерживать.

11. *«Гловец»*. И. п. — лежа на животе. Имитация плавания стилем брасс. Отведение рук вперед и в стороны — вдох; руки вниз, И. п. — выдох. Ноги от пола не отрывать, следить за правильным ритмом дыхания.

12. *«Смотрим вверх»*. И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Выпрямить руки, прогнуться, посмотреть вверх — вдох через нос; вернуться в И. п. — выдох через рот (5—6 раз). Полностью выпрямлять руки в локтевых суставах, ноги не отрывать от пола.

13. *«Потянись»*. И. п. — лежа на боку, одна рука под головой, другая перед грудью. Поднять вверх одноименные руку и ногу — вдох; И. п. — выдох (5—6 раз). Вдох делать через нос, выдох через рот, руку и ногу держать прямыми. Затем то же другой рукой и ногой.

14. *«Журавлик»*. И. п. то же. Отведение одноименных руки и ноги: рука вверх, нога назад — вдох через нос; И. п. — выдох через рот (4—5 раз). Не задерживать дыхание. На выдохе можно прижимать рукой ногу к грудной клетке. Затем то же — лежа на другом боку.

15. *«Скрепка»*. И. п. то же. Одновременно поднять обе ноги вверх — выдох; И. п. — вдох (5—6 раз на каждом боку). В И. п. максимально расслаблять мышцы ног и брюшного пресса. Выполнять медленно.

16. *«Кошечка»*. И. п. — стоя на четвереньках. Выгнуть спину вверх, зашипеть на выдохе: «ш-ш-ш» — «злая кошечка»; прогнуть спину, произнести: «мяу-мяу» — «добрая кошечка» (4—5 раз).

17. *«Собачка»*. И. п. то же. Поочередное отведение ног в стороны: отвести ногу — выдох; И. п. — вдох (6—8 раз). Не опускать голову. Не задерживать дыхание.

18. *«Рисуем»*. И. п. то же. Поочередное отведение рук: вверх — в сторону — вдох; И. п. — выдох (6—8 раз). Вдох делать через нос, выдох через рот. Поворачиваться как можно больше в сторону.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

1. *«Годуем на пушинку»*. И. п. — сидя на скамейке, ноги вместе. Руки сложены лодочкой перед грудью. Длительный выдох через вытянутые в трубочку губы (5—6 раз). Спину держать прямо, плечи расправить.

2. *«Цветочки потянулись к солнышку»*. И. п. то же. Поднять руки через стороны вверх с постепенным увеличением вдоха через нос; на выдохе опустить руки на бедра — выдох длительный, через рот (4—5 раз).

3. *«Соедини лопатки»*. И. п. то же. Отвести назад согнутые в локтевых суставах руки — вдох через нос; на выдохе руками сжать грудную клетку (4—6 раз). Руки держать на уровне груди, на вдохе стараться соединить лопатки.

4. *«Дотянись»*. И. п. — сидя на скамейке в позе «наездника», руки в стороны. Наклоняться поочередно в стороны, стараясь дотянуться пальцами до пола. Наклон — выдох через рот; И. п. — вдох через нос (6—8 раз). При наклоне в сторону спину держать ровно.

5. *«Достань колени»*. И. п. — сидя на скамейке, ноги выпрямлены, руки в замке за головой. Выполнять наклоны вперед, стараясь достать колени поочередно локтем правой и левой руки. Наклон — выдох через рот; И. п. — вдох через нос (5—6 раз). Локти развести шире, колени не сгибать.

6. *«Повернись»*. И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поочередное отведение рук в сторону с поворотом туловища. Отвести руку — вдох через нос; и. п. — выдох через рот (5—6 раз в каждую сторону). Ноги от пола не отрывать. Поворачиваться как можно больше.

7. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — сидя на скамейке, руки опущены. Поочередное подтягивание коленей к груди руками. Подтянуть колено — выдох через рот; И. п. — вдох через нос (6—8 раз). Крепче прижимать колени к груди. Не наклоняться вперед.

8. *«Прогнись, потянись»*. И. п. — сидя на скамейке, руки сзади в замке ладонями вниз. Наклонить голову назад, прогнуться, потянуться руками вниз, стараться соединить лопатки — вдох через нос; И. п. — выдох через рот. На выдохе максимально расслабить мышцы плечевого пояса.

9. *«Выше живот»*. И. п. — сидя на скамейке, ноги прямые, руки в упоре сзади на скамейке. Прогнуться, потянуться как можно выше животом вверх — вдох через нос; И. п. — расслабиться, выдох через рот (4—5 раз). Не задерживать дыхание.

10. *«Едем на велосипеде»*. И. п. — сидя на скамейке. Выполнять ногами движения в тазобедренных и коленных суставах, как при езде на велосипеде (1—1,5 мин.). Дышать через нос, следить за ритмом дыхания.

11. *«Наклоны с поворотом»*. И. п. — сидя на полу, ноги слегка в стороны, руки за головой. Выполнять наклоны туловища с поворотом, поочередно касаясь локтями коленей; при касании — выдох через рот; И. п. — вдох (5—6 раз). Локти развести пошире, дыхание не задерживать.

12. *«Поднимись выше»*. И. п. — сидя на полу, руки сзади в упоре. Прогнуться, стараясь коснуться носками ног пола, — вдох; вернуться в И. п. — выдох через рот (4—5 раз). Не сгибать ноги в коленях, выполнять медленно, дыхание не задерживать.

13. *«Коснись пола»*. И. п. то же. Отвести правую ногу влево, коснуться носком пола — выдох; вернуться в И. п. — вдох; то же в другую сторону (4—6 раз). Ноги в коленях не сгибать. Дыхание не задерживать.

14. *«Пружинка»*. И. п. — сидя на полу, ноги широко в стороны. Выполнять пружинящие наклоны с одновременным прерывистым выдохом к правой ноге, вперед, к левой ноге и т. д. Делать как можно больше выдохов. Ноги в коленях не сгибать.

15. *«Ходим сидя»*. И. п. — сидя на полу, руки и ноги произвольно. Выполняется «ходьба» сидя с продвижением вперед и назад (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное. Не задерживать дыхание. Активно помогать передвижению плечевым поясом.

16. *«Черепашка»*. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять корпус и продвигаться ногами вперед (1—1,5 мин.), живот поднять повыше; дышать носом.

17. *«Поднимись»*. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки произвольно. Стараться подняться в положение стоя без помощи рук на задержке дыхания (2—3 раза).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. *«Бабочки летят»*. И. п. — о. с. На счет 1—2 поднять руки вверх ладонями внутрь — вдох через нос; 3—4 — опустить через стороны руки вниз — выдох (6—8 раз). Выполнять медленно, с полной амплитудой движений.

2. *«Потянулись»*. И. п. — о. с. На счет 1—2 — руки в замок, подняться на носки, потянуться вверх, вдох; 3—4 — вернуться в И. п., выдох (5—6 раз). Спину держать прямо.

3. *«Пружинка»*. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1—3 — пружинящие наклоны в сторону с прерывистым выдохом; 4 — И. п., вдох через нос; то же в другую сторону (5—6 раз). Спину держать прямо, наклоняться в сторону как можно ниже.

4. *«Насос»*. И. п. — о. с. Поочередные наклоны в стороны, руки скользят по туловищу к коленям (8—10 раз). Внимание на выдох. На выдохе произносить «кач-кач-кач».

5. *«Солнышко»*. И. п. — о. с. Поднять руки через стороны вверх — вдох через нос; опустить руки вниз скрещенными дугами — выдох через рот (5—6 раз). Движения выполнять плавно.

6. *«Ножницы»*. И. п. — о. с. Руки прямые перед грудью. Развести руки в стороны — вдох через нос, свести скрестно перед грудью — выдох через рот (6—8 раз). Вдох делать короткий, резкий; выдох длительный.

7. *«Ножницы наоборот»*. И. п. — о. с. Выполнять так же, как и предыдущее упражнение, но при скрестном сведении рук — вдох через нос, а при разведении рук — выдох через рот, то есть дыхание «наоборот» (4—5 раз). Следить за правильным выполнением дыхания.

8. *«Руки шире»*. И. п. — о. с. Кисти к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны — вдох через нос; вернуться в И. п. — выдох через рот; то же в другую сторону (5—6 раз). Повороты туловища в стороны выполнять максимальные.

9. *«Наклоны»*. И. п. — ноги шире плеч, руки в замке за головой. Наклон вперед, руки в стороны — резкий выдох; вернуться в И. п. — короткий вдох через нос (5—8 раз). Наклоняться как можно ниже. Можно выполнять пружинящие наклоны.

10. *«Вдохни — выдохни»*. И. п. — о. с. Сделать максимально глубокий вдох через нос, затем — резкие прерывистые выдохи через рот. Стараться выполнить больше выдохов (5—8 раз).

11. *«Задержи дыхание»*. И. п. — о. с. На счет 1—2 — вдох через нос; 3—4 — задержать дыхание; 5—10 — длительный выдох через рот (5—8 раз). Постепенно увеличивать время задержки дыхания до 10 секунд. Одновременно увеличивать время выдоха до 10—12 счетов. Следить за правильным дыханием (вдох всегда делать через нос, выдох — ртом).

12. *«Марик»*. И. п. — о. с. Сделать максимально глубокий вдох, затем максимальный выдох и задержать дыхание (5—8 раз). Постепенно увеличивать время задержки дыхания до 10 секунд.

13. *«Ныряем»*. И. п. — о. с. Сделать максимально глубокий вдох, задержать дыхание на 5—10 секунд; затем максимально возможный выдох, вновь задержать дыхание на 5—10 секунд (5—8 раз). Постепенно увеличивать время задержки дыхания.

14. *«Колобок»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание. На вдохе выпятить живот, на выдохе — втянуть (3—4 раза).

15. *«Мячик»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание с задержкой на вдохе и выдохе. На вдохе надуть живот, задержать дыхание на 5—7 секунд, на выдохе живот втянуть — и вновь задержать дыхание на 5—7 секунд (3—4 раза). Постепенно время задержки дыхания увеличивать.

16. *Игра «Кто дольше»*. И. п. — о. с. По команде выполняется вдох, и дыхание задерживается. Победитель — тот, кто смог дольше всех задержать дыхание. Затем игра повторяется с задержкой дыхания на выдохе.

17. *«Наклоны»*. И. п. — о. с. Руки через стороны вверх, потянуться — вдох; бросить руки вниз, слегка наклониться вперед и встряхнуть руками — выдох (3—4 раза). На выдохе полностью расслаблять мышцы плечевого пояса.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

1. *«Выросли большие»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба на носках, руки за головой (40—50 сек.). Стараться свести лопатки, не наклоняться вперед.

2. «Часос». И. п. — в ходьбе. Шаг правой ногой — наклон вправо; шаг левой ногой — наклон влево (40—50 сек.). Стараться наклоняться в сторону как можно ниже.

3. «Аист на болоте». И. п. — в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (40—50 сек.). Спину держать ровно, не наклоняться, колени выше.

4. «Ванька-встанька». И. п. — в ходьбе. Ходьба с наклоном на каждый шаг (30—40 сек.). Не сгибать колени во время наклона.

5. «Посмотри назад». И. п. — о. с. Повороты туловища поочередно в разные стороны, во время поворота — хлопок руками (5—6 раз). Руки держать на уровне плеч.

6. «Будь внимателен». И. п. — о. с. На счет 1 прогнуться назад, руки вверх; 2 — руки вниз, коснуться руками пола; 3 — руки вперед, присесть; 4 — вернуться в И. п. Внимательно выполнять упражнение. Сначала выполняется вместе с руководителем.

7. «Обруч». И. п. — о. с. Круговые вращения туловищем — имитация вращения обруча (40—50 сек.). Выполнять с большой амплитудой движения.

8. «Наклонись». И. п. — сидя на полу, ноги в стороны. Поочередные наклоны к каждой ноге и вперед. Стараться коснуться руками носков ног, грудью пола (6—8 раз). Ноги в коленях не сгибать.

9. «Хлопки». И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног с хлопком под ногой (6—8 раз). Спину держать ровно. Колени не сгибать.

10. «Маятник». И. п. — то же. Руки в замке за головой. Наклоны поочередно в каждую сторону (10—12 раз). Стараться коснуться локтем пола.

11. «Дотянись». И. п. — сидя на полу, руки в замке за головой, ноги вместе. Наклоны вперед, стараться дотянуться лбом до коленей (6—8 раз). Ноги в коленях не сгибать.

12. «Мост». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Поднять таз вверх, прогнуться; вернуться в И. п. (6—8 раз). Стараться сильнее прогнуться.

13. «На велосипеде». И. п. то же. Выполнять круговые

движения ногами, имитируя езду на велосипеде (50—60 сек.). Можно держать руки перед грудью. Дыхание не задерживать.

14. *«Как мячик»*. И. п. — лежа на полу, на спине. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот; на выдохе — втянуть (5—6 раз). Стараться выполнять с максимальной амплитудой.

15. *«Колени к полу»*. И. п. то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поочередно опускать колени в правую и левую стороны (6—8 раз). Стараться касаться коленями пола. Лопатки от пола не отрывать.

16. *«Шше»*. И. п. то же. Поочередно поднять ноги вверх, затем медленно опустить обе ноги на пол (5—6 раз). Стараться делать это бесшумно, не ударять пятками по полу при опускании ног. Ноги не сгибать в коленях.

17. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях (6—8 раз). Полностью разгибать ноги и плавно опускать на пол, стараясь делать это бесшумно.

18. *«Мостик»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Поднять таз вверх, не отрывая лопатки от пола, прогнуться как можно выше (5—6 раз). Дыхание не задерживать. Стараться больше прогибаться вверх.

19. *«Выше ноги»*. И. п. — стоя на четвереньках. Поочередное поднимание ног вверх (8—10 раз). Оттягивать носок, не сгибать ноги в коленях, смотреть вперед.

20. *«Как мячик»*. И. п. то же. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот, на выдохе — втянуть (4—5 раз). Выполнять с максимально возможной амплитудой движения.

21. *«Ползком»*. И. п. то же. Ползание на четвереньках с выполнением различных заданий: проползать под препятствиями разной высоты, катить перед собой мяч лбом и др.

22. *«Шаг за шагом»*. И. п. — то же или на носках. Передвижение на ногах с опорой на руки поочередно, приставным шагом, попеременно и пр.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЭНУРЕЗЕ (недержании мочи)

1. *«Го прямой»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба по прямой линии: пятку правой ноги приставлять к носку левой и т. д. (1—1,5 мин.). Следить за осанкой, не наклоняться.

2. *«Ногу за ногу»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба скрестным шагом: правая нога — в левую сторону, левая — в правую и т. д. (1—1,5 мин.). Постепенно увеличивать ширину шага. Не наклоняться вперед.

3. *«Скрестным шагом»*. И. п. то же. Выполнять скрестный шаг в ходьбе правым боком вперед, затем левым (50—60 сек.). Координировать движения.

4. *«Удержи мяч»*. И. п. — в ходьбе с мячом. Ходьба по залу, мяч удерживать голеностопными суставами; затем то же — коленями, бедрами (до 3 мин.). Стараться не упустить мяч.

5. *«Удержись»*. И. п. — о. с. Подняться на носки и постоять так 3—5 секунд (на счет), затем расслабить мышцы ног, поочередно встряхивая их (3—4 раза). Стараться удерживать равновесие. Не наклоняться вперед, следить за осанкой.

6. *«Планем-потянем»*. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе. Руками с двух сторон взяться за края сиденья стула. На счет 1—3 потянуть сиденье на себя, на счет 4 — отпустить руки, расслабиться, встряхнуть руки (5—6 раз). Постепенно увеличивать время и силу тяги. Дыхание не задерживать.

7. *«Вниз и вверх»* И. п. — сидя на краю стула, ноги прямые, руки в упоре на стуле. На счет 1 — присесть, коснуться ягодицами пяток, животом бедер; 2 — вернуться в И. п., сесть на стул (5—6 раз). Руками помогать себе подняться на стул.

8. *«Шагаем»*. И. п. — то же, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях (10—12 раз). Ноги поднимать как можно выше, но не топать.

9. *«Перекаты»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, пятка правой ноги на левом колене, левая стопа на полу. Перекаты левой ногой с пятки на носок (10—12 раз), затем

то же другой ногой. Выполнять с максимально возможной амплитудой движения.

10. *«Как мячик»*. И. п. — лежа на спине. Диафрагмальное дыхание: на вдохе — выпятить живот, на выдохе — втянуть (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

11. *«На велосипеде»*. И. п. — лежа на спине, руки вниз. Имитация езды на велосипеде: круговые движения ногами с максимально возможной амплитудой (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

12. *«Мостик»*. И. п. — лежа на спине, руки опущены. Поднимание таза с опорой на стопы и лопатки (5—8 раз). Прогибаться в пояснице как можно больше.

13. *«Круги»*. И. п. то же. Поочередные круговые вращения ногами в тазобедренных суставах (5—6 кругов каждой ногой). Ногу в колене не сгибать, носочек оттянут.

14. *«Ножницы»*. И. п. то же. Махи ногами: развести ноги максимально в стороны, затем скрестить и т. д. (3—5 махов). Не сгибать ноги в коленях, постепенно увеличивать амплитуду движений и количество повторений.

15. *«Расслабились»*. И. п. то же. Поочередное расслабление мышечных групп нижних конечностей: потряхивание в голеностопных суставах; колебательные движения мышц голени — нога согнута в коленном суставе, стопа на полу; встряхивание мышц бедра — нога лежит на полу; мелкие произвольные движения нижними конечностями, способствующие расслаблению (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

16. *«Кто кого»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч. Разведение и сведение ног с сопротивлением (30—40 сек.). Сопротивление оказывает воспитатель. Постепенно оказывать сопротивление может научиться сам ребенок.

17. *«Маг в сторону»*. И. п. — лежа на боку. Поочередное отведение ног — сначала на одном, затем то же на другом боку (5—6 раз). Постепенно увеличивать угол отведения. Ноги держать ровно, не сгибать.

18. *«Ноги вверх»*. И. п. — то же. Одновременное отведение ног (3—4 раза). Не наклоняться вперед. Постепенно уве-

личивать статическое напряжение (время удержания ног вверх). Затем то же на другом боку.

19. *«Кошечка»*. И. п. — стоя на четвереньках. Выгнуть спину вверх — «злая кошечка», затем прогнуть спину — «добрая кошечка» (3—4 раза). Стараться выгибать спину возможно больше.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

1. *«Магом марш»*. И. п. — в ходьбе. Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с выпадами и пр. (1,5—2 мин.). Следить за осанкой.

2. *«Бегом»*. И. п. — легкий бег. Разные виды бега: приставными шагами, спиной вперед, скрестным шагом, на носках и пр. (1—1,5 мин.). Следить за дыханием, не допускать появления одышки.

3. *«Вырастем большие»*. И. п. — о. с. Руки поднять через стороны вверх — вдох через нос; опустить скрещенными перед собой дугами вниз — выдох через рот (5—6 раз). На выдохе — максимальное расслабление мышц плечевого пояса.

4. *«По канату»*. И. п. — о. с. Имитация движений как при лазании по канату. Поднять руку вверх — вдох через нос, медленно опустить руку, кисть сжата в кулак — длительный выдох через рот; то же другой рукой (6—8 раз). Кулак сжимать с силой. Дыхание не задерживать.

5. *«Рука к руке»*. И. п. — о. с. Руки перед грудью, ладонь к ладони. Статическое напряжение мышц рук — руки давят друг на друга (8—10 сек., повторить 5—6 раз). Не задерживать дыхание. Не наклоняться вперед.

6. *«Выше на носок»*. И. п. — о. с. Перекаты с пятки на носок с активным взмахом руками. Руки вверх — вдох (5—6 раз). Стараться удерживать равновесие.

7. *«Достань»*. И. п. — о. с. Махи ногами. Стараться достать носками ног пальцев вытянутых рук (8—10 раз). Руки держать на уровне плеч, ноги в коленях не сгибать.

8. *«Пружинка»*. И. п. — о. с. Пружинящие приседания

(6—8 раз). Присесть глубже, опираться на всю стопу, не наклоняться вперед.

9. *«Каша кипит»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — как можно сильнее выпятить живот, на выдохе — так же сильно втянуть (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

10. *«Хлопки»*. И. п. — сидя на полу. Поочередно поднимать прямые ноги, делать хлопки под ногами (5—8 раз). Спину держать ровно, ноги в коленях не сгибать.

11. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. На счет 1 согнуть ноги в коленях — выдох; 2 — поднять прямые ноги вверх; 3 — согнуть ноги в коленях, опустить на пол; 4 — вернуться в И. п. — вдох (5—6 раз). Не сгибать руки в локтях.

12. *«Посмотри назад»*. И. п. — сидя, ноги вместе. Поочередные повороты и наклоны туловища то в правую, то в левую стороны; при наклоне коснуться руками пола как можно дальше от себя (6—8 раз). Ноги с места не сдвигать. Выдох выполнять во время поворота.

13. *«Мельница»*. И. п. — лежа на полу. Поочередные круговые вращения ногами в тазобедренных суставах (6—8 раз). Вращения выполнять с максимально возможной амплитудой. Дыхание произвольное.

14. *«Внимательно»*. И. п. — то же, руки опущены. На счет 1 согнуть ноги в коленях; 2 — поднять обе ноги вверх; 3, 4 — медленно развести ноги в стороны; 5, 6 — медленно соединить ноги вверху; 7 — согнуть ноги в коленях; 8 — вернуться в И. п. (4—5 раз). Выполнять медленно. Дыхание произвольное.

15. *«Ножницы»*. И. п. — лежа на спине. Разведение и скрещивание ног с максимально возможной амплитудой движения. Начинать выполнение упражнения, подняв ноги вверх, затем постепенно опускать их и в конце выполнять над полом (3—4 раза).

16. *«Отдыхаем»*. И. п. — то же. Максимально расслабить мышцы ног, потряхивая ими (30—40 сек.). Дыхание произвольное.

17. *«Лягушата»*. И. п. — присед. Выпрыгнуть вверх как

можно выше и вернуться в И. п. (5—8 раз). Выполнять в медленном темпе, с максимальной амплитудой.

18. *«Гусиная ходьба»*. И. п. — то же. Ходьба в глубоком приседе, дыхание произвольное (1—1,5 мин.). Спину держать ровно, не наклоняться вперед.

19. *«Ванька-встанька»*. И. п. — стоя на коленях, руки за головой. Присесть на пол сбоку (мимо ног) и вернуться в И. п.; попеременно в каждую сторону (8—10 раз). Не наклоняться вперед. Если выполнять упражнение очень трудно, руки можно поставить на пояс или опереться ими на пол.

20. *«Качели»*. И. п. — то же. Раскачиваться вперед-назад, стараясь пальцами коснуться пяток (10—12 раз). Корпус держать ровно. Дыхание произвольное.

21. *«Поднимись»*. И. п. — упор присев. Ладони плотно стоят на полу около стоп. Выпрямлять ноги в коленях, не отрывая рук от пола (5—6 раз). Присед — выдох; выпрямление ног — вдох. Колени выпрямлять полностью.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ (при сахарном диабете)

1. *«Танцуют ручки, ножки»*. И. п. — сидя на скамейке. Вращательные движения кистями рук и стопами (до 1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

2. *«Нарисуй круг»*. И. п. — то же. Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. Круговые вращения руками в плечевых суставах (10—12 раз). При движении рук назад — вдох, вперед — выдох. Выполнять движения с максимальной возможной амплитудой.

3. *«Назад-вперед»*. И. п. — то же, руки в замке над головой. Прогнуться назад, развести локти широко в стороны — вдох; наклониться вперед, соединить локти, коснуться локтями колен — выдох (5—8 раз). Ноги в коленях не сгибать. Наклоняться ниже.

4. *«Посмотри назад»*. И. п. — то же, ноги вместе, руки на бедрах. Повороты туловища поочередно в разные сторо-

ны (6—8 раз). Не отрывать ноги от пола, поворачиваться как можно больше.

5. *«Вверх-вниз»*. И. п. — о. с. Приседания, руки вперед (6—8 раз). Не отрывать пятки от пола, не сгибать спину.

6. *«Качели»*. И. п. — то же. Перекатывание с пяток на носки (20—25 раз). Спину держать ровно. Дыхание произвольное.

7. *«Как мячик»*. И. п. — сидя на скамейке. Сильно надуть живот — вдох; втянуть — выдох (5—6 раз). Стараться надувать живот как можно больше.

8. *«Нарисуй круг»*. И. п. — сидя на скамейке, прямые ноги вперед, руки в упоре на скамейке. Вращения ногами в тазобедренных суставах (по 4—5 кругов 3—4 раза в разные стороны). Постепенно увеличивать диаметр круга. Дыхание не задерживать.

9. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. то же. На счет 1 согнуть ноги в коленях, поставить пятки на скамейку; 2 — выпрямить ноги, поднять их вверх; 3 — поставить пятки на скамейку; 4 — вернуться в И. п. (3—4 раза). Оттягивать носочки. Не сгибать ноги, поднимая их вверх. Дыхание не задерживать.

10. *«Велосипед»*. И. п. то же. Имитация движения ногами как при езде на велосипеде (1—1,5 мин.). Спину держать ровно, дыхание произвольное.

11. *«Тик-так»*. И. п. — сидя верхом на скамейке (как наездник), руки опущены. Наклоны в стороны, стараться коснуться руками пола (8—10 раз). Наклон — выдох; И. п. — вдох. Не наклоняться вперед.

12. *«Бокс»*. И. п. — сидя на скамейке, руки перед грудью. Имитация руками движений боксера: поочередно резко выбрасывать руки вперед, кисть сжата в кулак (8—10 раз). Рука вперед — выдох; И. п. — вдох.

13. *«Спрыгивание»*. И. п. — стоя около скамейки. Произвольные спрыгивания со скамейки (6—8 раз). Стараться спрыгивать на носочки. Не спешить. Соблюдать технику безопасности.

14. *«Наклонись»*. И. п. — сидя на полу, ноги на скамейке, руки в упоре сзади. Выполнять наклоны вперед, стара-

ась коснуться лбом коленей (5—8 раз). Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.

15. *«Магом марш»*. И. п. — в ходьбе. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, прокатом и пр. (1,5—2 мин.). Дыхание произвольное. Следить за осанкой.

16. *«Встряхнулись»*. И. п. — в ходьбе. Поочередное встряхивание мышц ног и потряхивание руками (до 1 мин.). Дыхание произвольное.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ БЕЗ НАРУШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ

Упражнения с малым мячом

1. *«Из руки в руку»*. И. п. — стоя, мяч в левой руке. На счет 1—2 поднять руки вверх дугами наружу, потянуться, встать на носочки, передать мяч в правую руку — вдох через нос; 3—4 — опустить руки вниз дугами наружу, передать мяч в левую за спиной — выдох (3—4 раза). Следить за дыханием и осанкой.

2. *«Наклоны с мячом»*. И. п. — стоя ноги врозь, мяч в левой руке. На счет 1 наклониться к правой ноге, руки вниз, передать мяч в правую руку за ногой — выдох; 2 — вернуться в И. п. — вдох; 3 — то же к другой ноге, передать мяч в левую руку — выдох; 4 — вернуться в И. п. — вдох (4—6 раз). Не задерживать дыхание. Не сгибать колени.

3. *«Кто выше»*. И. п. — мяч внизу в двух руках. Поднять мяч вверх, потянуться за ним, встать на носки — вдох; вернуться в И. п. — выдох (4—6 раз). Выполнять медленно, выше тянуться на носках.

4. *«Повернись»*. И. п. — то же. Поочередные повороты в стороны (4—6 раз). Не отрывать ноги от пола, не наклоняться вперед, не задерживать дыхание.

5. *«Подбрось и поймай»*. И. п. — стоя, мяч в двух руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх двумя руками (8—10 раз). Стараться ловить мяч не сходя с места. Бросать мяч на высоту 50—70 см.

6. *«Мяч вверх»*. И. п. то же. Присесть, руки с мячом вверх — выдох; И. п. — вдох (5—6 раз). Не ронять мяч, спину держать ровно, дыхание не задерживать.

7. *«Попрыгунчик»*. И. п. то же. Удары мячом об пол (10—12 раз). Стараться поймать мяч после отскока от пола.

8. *«Вверх и вниз»*. И. п. то же. Подбрасывать мяч вверх, ловить после отскока от пола (8—10 раз).

9. *«Прокати мяч»*. И. п. стоя, мяч на полу. Поочередное прокатывание мяча по полу стопами (мяч вдоль стопы) от носка к пятке (1—1,5 мин.). Стараться не упустить мяч. Постепенно увеличивать силу надавливания.

10. *«Не потеряй»*. И. п. — стоя, мяч удерживать голеностопными суставами. Передвигаться вперед, удерживая мяч ногами (до 1—1,5 мин.). Не наклоняться вперед. Дыхание произвольное.

11. И. п. то же, мяч удерживается коленями (до 1—1,5 мин.).

12. И. п. то же, мяч удерживается бедрами (до 1—1,5 мин.).

13. *«Мяч под ногой»*. И. п. — сидя, руки в стороны, мяч в левой руке. На счет 1 — мах левой ногой вверх, руки вперед, передать мяч под ногой в правую руку — выдох; 2 — опустить ногу, прогнуться, соединить лопатки, руки в стороны — вдох; 3—4 — то же другой ногой и рукой (5—6 раз). Следить за дыханием, не сгибать ноги в коленях.

14. *«Вокруг себя»*. И. п. — сидя ноги скрестно; мяч справа. Прокатывать мяч вокруг себя, не выпуская его из рук (3—4 раза в каждую сторону). Дыхание произвольное.

15. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, мяч удерживается между ногами (в голеностопных суставах). На счет 1 согнуть в коленях ноги с мячом — выдох; 2 — поднять ноги вверх вместе с мячом; 3 — вновь согнуть ноги в коленях; 4 — вернуться в И. п. (4—5 раз). Не сгибать руки в локтях. Не задерживать дыхание.

16. *«Прокати под мостом»*. И. п. — лежа на спине, мяч справа. Приподнять туловище, опираясь на лопатки, и прокатить мяч под спиной (5—6 раз). Корпус поднимать выше. Стараться не упустить мяч.

17. «*Выше мяч*». И. п. — лежа на животе.

1-й вариант. Руки вперед с мячом, ноги от пола не отрывать. Прогнуться, поднять мяч как можно выше — вдох; И. п. — выдох.

2-й вариант. Руки согнуты в локтях под подбородком; мяч удерживается голеностопными суставами. Прогнуться в пояснице, поднять ноги с мячом как можно выше — выдох; И. п. — вдох (5—7 раз). Не сгибать ноги в коленях. Дыхание не задерживать.

18. «*Вверх за мячом*». И. п. — стоя на четвереньках. Последовательное поднятие рук с мячом вверх: поднять руку, прогнуться — вдох; И. п. — выдох (5—6 раз). Стараться больше прогибаться в пояснице.

19. «*Ванька-встанька*». И. п. — стоя на коленях, руки с мячом вперед. Поочередные приседания на пол в правую и левую стороны (5—6 раз). Спину держать ровно, не наклоняться. Дыхание не задерживать.

Упражнения с лентами

1. И. п. — в ходьбе. «Полетели как бабочки»: ходьба, постепенно переходящая в медленный бег; руки с лентами в стороны. «Бабочки машут крыльями»: движения руками вверх-вниз; бег на носках (1—1,5 мин.). Движения плавные, выразительные.

2. И. п. — о. с., руки опущены. На счет 1—4 медленно поднять руки вверх, встать на носки, потянуться, потрясти лентами, придавая им волнообразные движения; 5—6 — круг прямой правой рукой в боковой плоскости; 7—8 — то же левой рукой (5—6 раз). Следить за точностью и красотой выполнения движений. Дыхание не задерживать.

3. И. п. — то же. Круговые вращения в плечевых суставах: ленты навстречу друг другу (5—6 кругов); то же в противоположную сторону (5—6 кругов). Повторить 2—3 раза. Стараться не запутать ленты, выполнять плавно, красиво. Следить за осанкой.

4. И. п. — о. с., руки внизу. Поворот туловища вправо со взмахом рук вверх-вправо — вдох; И. п. — выдох; затем то же в другую сторону (5—6 раз). Стараться больше поворачиваться в сторону. Ноги с места не сдвигать.

5. И. п. — о. с., лента в правой руке. На счет 1 — правую руку взмахом вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклониться, коснуться правой рукой носка левой ноги — выдох, 3—4 — то же другой рукой; 5—8 — переступающим шагом повернуться вокруг себя, руки с лентой вверх (5—6 раз). Стараться не запутать ленты. Дыхание не задерживать.

6. И. п. — о. с., руки вверх. На счет 1—4 — круговые вращения туловищем вправо; 6—8 — махи руками вниз навстречу друг другу; затем то же в другую сторону (3—4 раза). Вращение туловищем — с максимальной амплитудой. Стараться выполнять плавно, красиво.

7. И. п. — о. с., руки назад — в стороны, ладонями вверх. Поочередные махи ногами назад; руками обхватить носок ноги и прижать ногу к ягодице (5—6 раз). Не сгибать опорную ногу в колене. Оттягивать носок.

8. И. п. — о. с. Круговые вращения руками в плечевых суставах в боковых плоскостях (8—10 раз). Вращение выполнять с максимальной амплитудой. Не сгибать руки в локтях. Дыхание произвольное.

9. И. п. — сидя на полу. Поочередные махи ногами с одновременным махом руками навстречу друг другу под ногой — выдох; И. п. — вдох (5—8 раз). Оттягивать носки, ноги в коленях не сгибать.

10. И. п. — сидя на полу, руки на бедрах. Повороты туловища в разные стороны с одновременным взмахом руками в сторону поворота (5—6 раз). Не отрывать пятки от пола. Руки держать на уровне плеч. Поворачиваться больше в сторону.

11. И. п. — лежа на спине. Руки с лентами вверх. Одновременно поднимать руки и ноги вверх до касания пальцами рук носков ног; ленты при этом описывают дугу по максимально возможной амплитуде (5—6 раз). При касании — выдох; И. п. — вдох. Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носки. Удерживать равновесие.

12. И. п. — лежа на животе, руки вперед. Прогибание туловища: тянуться как можно выше вверх, выполняя при этом волнообразные движения лентами (4—5 раз). Дыхание не задерживать.

13. И. п. — лежа на животе, руки сзади, ноги вместе. Круговые вращения руками в плечевых суставах. Руки назад, прогнуться — вдох; руки вперед, через стороны вниз — выдох (3—4 раза). Стараться описывать лентами красивые ровные дуги.

14. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку и левую ногу — вдох; И. п. — выдох. То же другой рукой и ногой (5—6 раз). На вдохе прогибать спину вниз, на выдохе выгибать вверх. Лентами стараться описывать ровные дуги.

15. И. п. — стоя на коленях, руки вверх. Круговые вращения туловищем в разные стороны, руки описывают большие круги вверх (4—6 раз). Дыхание не задерживать. Выполнять с максимально возможной амплитудой.

16. И. п. — стоя, ленты держать руками за оба конца. Перешагивание через ленту вперед и назад (6—5 раз). Стараться не упустить концы ленты.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ МИОПИИ (БЛИЗОРУКОСТИ) (по А. С. Аветисову)

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть на 3—5 секунд (6—8 раз).

2. И. п. — сидя. Быстро моргать (1—1,5 мин.).

3. И. п. — сидя. Смотреть прямо перед собой 2—3 секунды. Поставить указательный палец руки по средней линии лица на расстоянии 20—25 см от глаз, перевести взгляд на палец и смотреть на него 3—5 секунд (до 1 мин.).

4. И. п. — сидя. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцами рук (до 1 мин.).

5. И. п. — сидя, руки (обе или одна) вперед. Смотреть на вытянутый указательный палец руки, постепенно приближая его к носу (5—6 раз). Не сводить взгляд с пальца. Выполнять медленно.

6. И. п. — сидя. Легко нажать пальцем на верхнее веко; через 1—2 секунды снять пальцы с век (3—4 раза).

7. И. п. — сидя. Медленно передвигая перед собой палец полусогнутой руки справа налево и в обратном направлении, следить глазами за пальцем, голову при этом не поворачивать (6—8 раз).

8. И. п. — сидя. «Рисовать» взглядом различные фигуры (до 2 мин.). Можно «писать» цифры от 1 до 10.

9. И. п. — сидя. Перемещать взор вверх-вниз, вправо-влево, вверх — вниз влево, вниз вправо — вверх влево (8—10 раз). Выполнять медленно.

10. И. п. — сидя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону с максимально возможной амплитудой (3—4 раза в каждую сторону).

11. И. п. — сидя. Закрывать глаза, массировать веки круговыми движениями пальцами рук (до 1 мин.).

12. И. п. — сидя. Посмотреть на носок правой ноги, перевести взгляд на пальцы правой руки, затем на носок левой ноги и пальцы правой руки (5—6 раз).

13. *«Красная метка»*. Встать на расстоянии 30—35 см от окна. Прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем вдали от линии зора, проходящей через метку, наметить для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотреть, не снимая очков, обоими глазами на метку 1—2 секунды, затем перевести взгляд на намеченный объект и смотреть на него также в течение 1—2 секунд, после чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня выполнять в течение 5 минут, в последующие дни — 7 минут. Повторять систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2—3 раза в день.

14. *«Веселая неделька»* (гимнастика для глаз).

— Всю неделю по порядку
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх, затем опустить их книзу; голова неподвижна (снимает глазное напряжение).

— Во вторник часики-глаза
Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

Посмотреть в правую сторону, затем в левую; поворачивать только глаза, голова неподвижна (снимает глазное напряжение).

— В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем —
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть (снимает глазное напряжение).

— По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль!
Что вблизи и что вдали —
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, затем поставить перед собой палец на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, затем опустить руку (укрепляет мышцы глаз и совершенствует координацию).

— В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, затем посмотреть вправо, вниз, влево и снова вверх. И обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх (совершенствует сложные движения глаз).

— Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый угол, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

— В воскресенье будем спать,
А потом пойдем гулять.
Чтобы глазки закалялись,
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

— Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

15. «Дни недели» (комплекс гимнастики на каждый день).

Понедельник

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики.

(прыжки на двух ногах)

Полюбили крепко их
Девочки и мальчики.

(обхватить себя руками)

Пригласили их плясать,
Дружно ножки выставлять!

*(по очереди выставлять вперед правую
и левую ногу)*

Присядь вправо,

*(поворот вправо с приседанием, посмотри
назад)*

Присядь влево,

*(поворот влево с приседанием, посмотри
назад)*

А затем кружись ты смело!

(покружиться)

И ладошки у ребят,

Словно листики, шуршат!

(потереть ладошки друг о дружку)

Вторник

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий,

(взмахи руками вверх-вниз)

По болоту он шагал,
*(ходьба на месте с высоким подниманием
коленей)*
Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся,
(наклоны вперед, руки отвести назад)
Вдаль смотрел на край болота...
*(посмотреть вдаль, приставив руку к гла-
зам, как козырек)*
И на нос. Ой, где он? Вот он!
*(посмотреть на выставленный вперед па-
лец, затем подвести его к носу, не отрывая
взгляд от пальца)*
Аист полетел домой,
(взмахи руками вверх-вниз)
Машем мы ему рукой!
(помахать рукой или одновременно двумя)

Среда

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил,
(ходьба на месте)
И наклоны выполнять,
(наклоны вперед)
И на цыпочках стоять.
(подняться на носочки)
Мы покрутим головой,
Словно хоботом, с тобой,
*(круговые движения головой, взгляд направ-
лен вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*
В прятки поиграем —
Глазки закрываем,
Раз, два, три, четыре, пять —
Мы идем слона искать.
Пять, четыре, три, два, один —
Слон уходит в магазин!
*(плотно закрыть глаза пальцами рук,
досчитать до пяти и широко открыть
глаза)*

Четверг

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка,

*(ходьба на месте, имитирующая мягкие
шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий,

Мягкий и пушистый.

*(повороты туловища вправо и влево, ста-
раться посмотреть как можно дальше
назад)*

Посидели, постояли,

Притаились, как лиса,

(приседания)

Мышку в норке поискали —

*(присесть и пальчиками рук делать дви-
жения, как будто разгребаете землю)*

Вот такие чудеса!

*(встать и развести руки в стороны, при-
поднимающая плечи)*

Пятница

Мишка в пятницу пришел.

*(ходьба на месте, имитирующая тяже-
лые шаги медведя)*

Он в лесу медок нашел —

*(руки перед собой — как будто держишь
в них бочонок меда; приседания с поворо-
том туловища вправо, влево)*

На высокой елке,

Где колкие иголки.

*(взгляд поднять вверх, затем опустить
вниз; пальцы рук раздвинуть, как иголки
у елочки)*

Мы у пчел медку попросим!

(встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень,

(потянуться)

Скоро мишка ляжет спать,

(медленно присесть)

Будет лапу он сосать.

(наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчелы дали меду

Целую колоду!

(хлопая в ладоши, прыгать на двух ногах)

Суббота

Мы в субботу пригласили

(взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед,

(повороты туловища вправо и влево с приседанием)

Щей капустных наварили,

(кисти рук сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет,

(ладошки положить одну на другую, поменять местами)

Белки в гости прискакали,

(прыжки на месте)

Посмотрели на столы...

(глаза широко открыть, затем крепко зажмурить)

В лес обратно убежали

(бег на месте)

За орешками они!

(постукивание кулаками друг об друга)

Воскресенье

В воскресенье — выходной.

Мы идем гулять с тобой!

(ходьба на месте)

Смотрим вправо,

(поворот туловища вправо, посмотреть назад)

Смотрим влево —

(поворот влево, посмотреть назад)

Ничего не узнаем!

(развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором

(руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты)

Ходит, лая, грозный пес.

(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала:

«Му-у-у!»,

(наклоны вперед)

Заработал паровоз:

«Ду-ду-ду-у!»,

(имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться!

(руки на поясе, приподнять и опустить правую, а затем левую ногу)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели!

(произвольные круговые движения руками)

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1. «*Шар надулся и лопнул*». И. п. — лежа на спине. На выдохе выпятить живот, на вдохе — втянуть (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать.

2. «*Клубок*». И. п. то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к грудной клетке, прижать руками — выдох; вернуться в И. п. — вдох (5—6 раз). Крепче сжиматься в клубочек.

3. «*Качели*». И. п. — то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Наклонять ноги попеременно в правую и левую стороны, стараясь коснуться коленями пола справа и слева от себя (5—6 раз). Пятки от пола не отрывать.

4. *«Лошагали»*. И. п. то же. Имитация ходьбы с высоким подниманием колен (10—12 раз). Ноги поднимать как можно выше.

5. *«Мост»*. И. п. то же. Поднять туловище вверх с опорой на пятки и лопатки, прогнуться как можно больше (5—6 раз). Прогнуться — вдох; вернуться в И. п. — выдох.

6. *«Жук жужжит»*. И. п. то же. Произвольные движения руками и ногами с произнесением на выдохе звука «ж-ж-ж-ж» (до 1 мин.). Выполнять движения во всех суставах верхних и нижних конечностей.

7. *«Высоко шагаем»*. И. п. — лежа на спине, ноги прямые. Поочередное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах: прижать ногу к груди — выдох; вернуться в И. п. — вдох (5—8 раз). Не сгибать ногу, лежащую на полу, не поднимать плечи.

8. *«Велосипед»*. И. п. то же. Имитация езды на велосипеде (до 1 мин.). Выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

9. *«Хлопки»*. И. п. то же. Поочередное поднимание ног с одновременным выполнением хлопка под ногой (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носок.

10. *«Левой, правой»*. И. п. — лежа на спине, упор на предплечьях. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах (5—6 раз). Не касаться пятками пола. Не задерживать дыхание.

11. *«Ножницы»*. И. п. то же. Скрестные махи прямыми ногами (3—4 серии по 5—6 движений). Дыхание произвольное. Выполнять с максимальной амплитудой. Постепенно усложнять выполнение упражнения, опуская ноги ближе к полу.

12. *«Массаж»*. И. п. — лежа на спине. Поглаживание живота по часовой стрелке (до 1 мин.). Движение руки спокойное, ровное.

13. *«Качели»*. И. п. — лежа на спине. Подтянуть к груди согнутые в коленях ноги, наклонить вперед голову и раскачиваться на спине; затем вернуться в И. п., расслабиться (3—4 раза). Сильнее прижимать руками колени к груди. Не задерживать дыхание.

14. *«Ногу выше»*. И. п. — лежа на боку. Поочередные махи ногами в сторону как можно выше (5—6 раз на каждом боку). Носок оттягивать, ноги в коленях не сгибать. Дыхание не задерживать.

15. *«Лодочка»*. И. п. — лежа на животе. Одновременно поднять руки и ноги вверх, прогнуться и раскачиваться на животе, как лодка на волнах (4—5 раз). Дыхание произвольное. Сильнее прогибаться в пояснице.

16. *«Ноги вверх»*. И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Поочередные махи ногами как можно выше (5—6 раз). Таз от пола не отрывать.

17. *«Партизаны»*. И. п. — то же. Имитация ползания. Приведение ног, согнутых в коленях, к одноименной руке (8—10 раз). Руки с места не сдвигать; колени подтягивать выше.

18. *«Посмотри назад»*. И. п. — то же. Повороты туловища назад; при повороте постараться увидеть пятки (5—8 раз). Руками тянуться в стороны как можно больше; носки ног не отрывать от пола.

19. *«Поплыли»*. И. п. — лежа на животе, руки вперед. Поочередно поднимать руки и ноги вверх и опускать вниз (10—12 раз). Ноги и руки прямые.

20. *«Кошечка»*. И. п. — стоя на четвереньках. На вдохе выгнуть спину вверх — «кошечка злая»; на выдохе прогнуть спину вниз — «кошечка добрая» (5—6 раз). Выгибать и прогибать спину возможно сильнее.

21. *«Кошечка потягивается»*. И. п. — то же. Поочередное поднятие ног. Ногу вверх, прогнуться — выдох; И. п. — вдох (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать, дыхание не задерживать.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПЕЧЕНИ

1. И. п. — лежа на спине. На вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть (4—5 раз). Максимально возможное сокращение мышц брюшной стенки во время выпячивания и вытягивания живота.

2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Согнуть правую ногу в колене, наклониться; коснуться левым локтем правого колена. То же другой рукой и ногой (5—6 раз). Локти стараться держать шире, поворачивать корпус больше.

3. И. п. то же. На счет 1—2 — глубокий вдох, ноги согнуть в коленях; 3—6 — поворот вправо, выдох; 7—8 — вернуться в И. п. То же в другую сторону (5—6 раз).

4. И. п. — то же. Имитация езды на велосипеде (1—1,5 мин.). Движения ногами выполнять с максимально возможной амплитудой; дыхание не задерживать.

5. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног (6—8 раз). Ноги в коленях не сгибать; опускать их на пол бесшумно.

6. И. п. — то же. Скрестные махи ногами с максимально возможной амплитудой (до 1 мин.). Сначала махи выполняются вверху, постепенно ноги опускать к полу.

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине плеч. Сводить и разводить колени, оказывая при этом сопротивление руками (40—50 с). Постепенно увеличивать силу сопротивления.

8. И. п. — то же. Пятку правой ноги поставить на левое колено, прогнуться как можно выше; затем то же с другой ногой (5—6 раз). Можно во время прогибания туловища выполнять хлопок руками под спиной.

9. И. п. — лежа на спине, руки вверху. Одновременно поднять прямые руки и ноги до касания их вверху (5—6 раз). Дыхание произвольное.

10. И. п. — лежа на спине, руки внизу. Согнуть ноги в коленях; выпрямить вверх; развести прямые ноги в стороны; вновь согнуть ноги в коленях; вернуться в И. п. Те же движения выполнить плавно, без остановок (3—4 раза).

11. И. п. — лежа на боку. Поднимать вверх одноименную руку и ногу (6—8 раз); затем то же на другом боку. Не сгибать ногу в колене.

12. И. п. то же. Рука на полу перед грудью в упоре. Поднять вверх одну ногу, присоединить к ней другую, последовательно опустить — одну, затем другую (5—6 раз). То же на другом боку. Туловище держать ровно, не наклоняться, не сгибать ноги в коленях.

13. И. п. то же. Одновременное поднятие обеих ног вверх (4—5 раз); затем то же на другом боку. Не наклоняться, держать ноги прямыми.

14. И. п. то же. Скрестные движения одноименной рукой и ногой по возможной амплитуде. То же на другом боку (до 40—50 сек.).

15. И. п. — лежа на спине, руки внизу. Поднять обе ноги одновременно, стараясь коснуться ими пола за головой (3—4 раза). Руки не поднимать. Ноги стараться не сгибать в коленях.

16. И. п. — лежа на животе. Поочередные махи ногами вверх как можно выше (5—8 раз). Не отрывать руки от пола. Дыхание произвольное.

17. И. п. то же. Одновременно поднять обе ноги как можно выше (4—5 раз). Ноги в коленях не сгибать. Руки плотно прижаты подбородком к полу.

18. И. п. то же. Повернуться в сторону, потянуться правой рукой к левой пятке; то же — в другую сторону (5—6 раз). Ноги от пола не отрывать. Тянуться как можно дальше.

19. И. п. то же, руки под подбородком. Поднять правую ногу вверх-влево; коснуться пола слева от себя носком ноги; то же — другой ногой (5—6 раз). Руки от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

20. И. п. — упор присев. Отвести правую ногу назад, присоединить к ней левую, прогнуться; затем выполнить все в обратном порядке (3—4 раза). Прогибаться сильнее.

21. И. п. — стоя. Диафрагмальное дыхание. На вдохе надувать живот, на выдохе втянуть (4—5 раз).

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ХОЛЕЦИСТИТЕ И ДИСКИНЕЗИИ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

1. И. п. — лежа на спине, руки внизу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки — выдох; вернуться в И. п. — вдох (5—6 раз). Выполнять в медленном темпе. Колени не сгибать.

2. И. п. — лежа на спине. На вдохе — надуть живот; на выдохе — втянуть (3—4 раза). Дыхание не задерживать.

3. И. п. — лежа на левом боку. Левая рука вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх — вдох; согнуть правую ногу и прижать правой рукой колено к груди — выдох. Выполняется на каждом боку (4—5 раз). Сильнее прижимать колено.

4. И. п. то же. Отвести прямую правую руку вверх-назад — вдох; вернуться в И. п. — выдох; затем на другом боку (4—6 раз). На вдохе больше прогибаться. Выполнять в медленном темпе.

5. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову — вдох; плавно подтянуть правую ногу между руками вперед — выдох; то же другой ногой (4—6 раз). При выполнении выдоха можно согнуть руки в локтевых суставах и наклониться подбородком к кистям.

6. И. п. то же. Поднять левую руку в сторону — вверх — вдох; вернуться в И. п. — выдох; затем то же другой рукой. Поднимая руку, выполнять плавный поворот туловища (5—8 раз). Руки в локтях не сгибать.

7. И. п. то же. Согнуть руки в локтевых суставах — выдох; вернуться в И. п. — вдох (4—6 раз). Выполнять наклоны медленно. Полностью сгибать руки.

8. И. п. — то же. Поочередное отведение прямых ног в стороны (5—8 раз). Руки в локтях не сгибать. Ногу держать прямо. Дыхание произвольное.

9. И. п. — то же. Не отрывая рук от пола, сесть на пятки — выдох; И. п. — вдох (5—6 раз). Полностью перенести тяжесть тела с рук на ноги.

10. И. п. — лежа на боку, в ногах мяч. Поднять мяч, зажав его ногами, как можно выше (5—8 раз). Корпус держать ровно. Стараться не упустить мяч.

11. И. п. то же, мяч в руках. Поднять мяч как можно выше (5—8 раз). Ноги не отрывать от пола, корпус держать ровно. Дыхание не задерживать.

12. И. п. — лежа на боку. Поглаживание живота по часовой стрелке (1—1,5 мин.). Стараться полностью расслабить мышцы живота.

13. И. п. — стоя на четвереньках, в руках мяч. Поочередные махи руками с мячом, прогнуться как можно глубже (5—6 раз). Дыхание не задерживать. Ноги с места не сдвигать.

14. И. п. — стоя на четвереньках, руки на мяче. Прокатить мяч двумя руками как можно дальше от себя, затем подкатить к себе (1—1,5 мин.). Сохранять равновесие. Дыхание произвольное.

15. И. п. — стоя на четвереньках, мяч зажат между ногами в голеностопных суставах. Поднять мяч вверх и опустить его (6—8 раз). Выполнять движение с максимально возможной амплитудой. Не выпускать мяч.

16. И. п. — стоя на коленях, мяч в руках. Повороты туловища. Коснуться мячом пола за пятками с разных сторон (6—8 раз). Дыхание произвольное.

17. И. п. — упор присев, ладони плотно стоят на полу. Выпрямлять ноги в коленях, не отрывая рук от пола (3—4 раза). Дыхание произвольное.

18. И. п. — сидя на коленях. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот; на выдохе — втянуть (3—4 раза). Выполнять с максимально возможной амплитудой.

19. И. п. то же, руки на поясе. Поочередное отведение ног в сторону (6—8 раз). Туловище держать ровно; ноги в коленях при отведении не сгибать.

20. И. п. то же. Поднять руки вверх, потянуться за руками — вдох; сесть на пятки, руки как можно дальше назад; наклониться вперед — выдох (4—5 раз). На выдохе прижаться грудью к ногам как можно сильнее.

21. И. п. — стоя на коленях, руки в стороны. Сесть на пол мимо пяток вправо, руки влево; то же в другую сторону (6—8 раз). Дыхание произвольное.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

1. *«Летящие птицы»*. И. п. — в ходьбе, руки в стороны. Ходьба с активными взмахами руками вверх-вниз (30—40 сек.). Смотреть прямо перед собой. Не наклоняться.

2. *«Цапля на болоте»*. И. п. — в ходьбе, руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 сек.). Дыхание произвольное. Спину держать ровно.

3. *«Деревья выросли большими»*. И. п. — о. с. Подняться на носки, потянуться как можно выше, удерживать равновесие на носках (3—5 сек.). Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

4. *«Мельница»*. И. п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз). Руки в локтях не сгибать.

5. *«Потянись за рукой»*. И. п. то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой (5—8 раз). Стараться повернуться как можно больше в сторону. Смотреть прямо перед собой. Ноги и руки не сгибать.

6. *«Трачи летят»*. И. п. — о. с., руки в стороны. Махи руками вверх-вниз с максимально возможной амплитудой (6—8 раз). Выполнять медленно; руки держать прямыми.

7. *«Плечи танцуют»*. И. п. — о. с. Сведение и разведение лопаток, поднимание и опускание плеч одновременно, поочередно и т. д. (1—1,5 мин.). Лучше выполнять под музыку.

8. *«Хлопки»*. И. п. — о. с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок над головой; опустить вниз за спину — хлопок за спиной (6—8 раз). Стараться хлопать громче, руки в локтях не сгибать.

9. *«Наклонись ниже»*. И. п. — о. с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук (5—6 раз). Смотреть прямо перед собой. Руки отводить далеко, наклоняться как можно ниже.

10. *«Повернись»*. И. п. — о. с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком руками (5—6 раз). Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

11. *«Рыбка»*. И. п. — лежа на спине. Медленно поднять голову и плечи, посмотреть на носки в течение 3—5 секунд (5—6 раз). Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести пошире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц плечевого пояса.

12. *«Мостик»*. И. п. то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 секунд (4—6 раз). Постепенно увеличивать время удержания «моста». Ноги в коленях не сгибать.

13. *«Медуза»*. И. п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги, развести их в стороны, удерживать на весу 3—5 секунд. Постепенно увеличивать время удержания. Руки и ноги не сгибать, дыхание не задерживать.

14. *«Лодочка»*. И. п. — лежа на животе. Руки поднять вперед-вверх, прогнуться в пояснице (5—6 раз). Ноги от пола не отрывать.

15. *«Ноги выше»*. И. п. то же. Поочередно поднимать прямые ноги вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз). Поднимая ногу, отвести голову назад, потянуться. Ладони не отрывать от пола.

16. *«Поплыли»*. И. п. то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем брасс: руки вперед, в стороны, перед грудью и т. д.; ноги согнуть в коленях, стопы наружу, развести в стороны и т. д. (40—50 сек.). Дыхание произвольное.

17. *«Коровка»*. И. п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках, при этом можно произносить «му-му-му» на выдохе (40—50 сек.). Голову не опускать.

18. *«Носильщик»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.). Стараться не уронить мешочек.

19. *«Пружинка»*. И. п. — о. с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз). Спину держать ровно, смотреть вперед.

20. *«Спиной к стене»*. Выравнивание осанки — активная коррекция корпуса с помощью руководителя (1—1,5 мин.). Встать спиной вплотную к стене без плинтусов, касаясь ее пятками, икроножными мышцами (голенью), ягодицами, лопатками и затылком одновременно. В такой позе удерживать статическое напряжение мышц туловища. Постепенно увеличивать время. Дыхание произвольное.

21. И. п. — о. с. Встать к стене и скорректировать осанку так же, как в предыдущем упражнении. Отойти от стенки

на 2—3 шага, сохраняя при этом принятую осанку, затем для контроля вернуться к стене (4—5 раз).

22. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам, плечи развернуты, кисти сжаты в кулак. Поочередно выбрасывать руки вперед, стараясь руку полностью расслабить (6—8 раз). Движения выполнять в заданном ритме.

23. И. п. — о. с., руки к плечам. Круговые вращения руками в плечевых суставах (6—8 раз). Выполнять с максимально возможной амплитудой.

24. И. п. — о. с. Пружинящие наклоны в противоположную искривлению сторону, в случае сутулости — прогибания назад (8—10 раз). Дыхание произвольное.

25. И. п. — лежа на спине. Опираясь на предплечья, приподняться и прогнуться в грудном отделе позвоночника (6—8 раз). Стараться прогибаться как можно больше.

26. И. п. — лежа на спине, упор на локтях. Скрестные махи ногами (6—8 раз). Сводить и разводить ноги с максимальной амплитудой. Спину прогнуть. Дыхание не задерживать. Ноги держать прямыми.

27. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Отвести руки за спину, кисти в замок, прогнуться; вернуться в И. п. — расслабиться (5—8 раз). Прогибаясь, смотреть на потолок, носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

28. И. п. — то же. Поднять две руки вверх как можно выше (6—8 раз). Ноги от пола не отрывать. Прогибаться сильнее.

29. И. п. — лежа на животе, руки внизу. Прогнуться, обернуться назад, посмотреть на пятки. Выполнять поочередно, поворачивая голову в разные стороны (4—5 раз). Ноги от пола не отрывать. Руки можно держать в замке за спиной.

30. И. п. — то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередное поднятие прямых ног вверх (6—8 раз). Руки от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

31. И. п. то же. Последовательно поднять голову, надплечья, ноги, в конце движения сделать паузу (4—5 раз). Постепенно увеличивать паузу, начиная с 4—5 секунд.

32. И. п. то же. Руки в упоре перед грудью. Прогнуться в шейном и поясничном отделах позвоночника до выпрямления рук в локтевых суставах; затылком потянуться к пяткам (4—5 раз). Можно согнуть ноги в коленных суставах и постараться коснуться затылком пяток.

33. И. п. — стоя на четвереньках. Поочередное отведение рук вверх — в сторону с поворотом туловища (4—6 раз). Стараться повернуться как можно больше, посмотреть на потолок.

34. И. п. то же. Медленно согнуть руки в локтевых суставах, стараясь соединить лопатки — выдох; вернуться в И. п. — вдох (4—5 раз). Постепенно увеличивать расстояние между руками и коленями.

35. И. п. то же. Поочередное поднимание ног вверх с одновременным прогибанием спины (4—6 раз). Поднимая ногу, прогнуться, посмотреть на потолок; пауза 3—4 секунды. То же другой ногой.

36. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке. Пятки поставить ближе к стенке, руки вверх, держаться за рейку. Прогнуться как можно больше вперед (5—6 раз). Ноги с места не сдвигать. Постепенно руки опускать на рейку ниже.

37. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч, носками наружу, руки на рейке на высоте пояса. Приседания (5—6 раз). Следить за осанкой, не разводять лопатки.

38. И. п. то же. Поочередные повороты туловища с отведением руки вверх — в сторону; другой рукой держаться за рейку на уровне пояса; сильно прогибаться в поясничном отделе позвоночника (5—8 раз). Дыхание произвольное.

КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. *«Выросли большие»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба на носках с хлопками над головой. Дыхание произвольное (1—1,5 мин.). Следить за осанкой.

2. *«Мишка косолапый»*. И. п. то же. Ходьба на наруж-

ном крае стопы, руки на поясе (40—50 сек.). Не наклоняться вперед.

3. *«Поптыжка»*. И. п. то же. Выполнять так же, как предыдущее упражнение, но согнуть пальцы ног и привести стопы. Руки — на поясе или в замке за головой.

4. *«Не упаду»*. И. п. — о. с. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе или за головой (6—8 раз). Амплитуда движений как можно больше. Стараться удерживать равновесие.

5. *«Врозь и вместе»*. И. п. — о. с. Разведение и сведение пяток (6—8 раз). Не наклоняться вперед, спину держать ровно.

6. *«Вперед-назад»*. И. п. — сидя на стуле. Продвигать стопы по полу вперед-назад с помощью пальцев, сгибая и разгибая их — «как ползет гусеница» (1—1,5 мин.). Стараться не отрывать ноги от пола, не сгибать голеностопные суставы.

7. *«Здравствуйте, до свидания»*. И. п. то же. Одновременное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах (6—8 раз). В коленях ноги не сгибать.

8. *«Ноги танцуют»*. И. п. то же. Круговые вращения ногами в голеностопных суставах в разные стороны (40—50 сек.). Выполнять движения с максимально возможной амплитудой и разной скоростью.

9. *«Погладь»*. И. п. то же. Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передне-внутренней поверхности голени другой (1,5—2 мин.). Постепенно увеличивать силу нажима. Затем то же другой ногой.

10. *«Подними»*. И. п. то же. Захватывать пальцами ног различные предметы с пола (карандаш, скакалка, лента и пр.) и перемещать их (1—1,5 мин.). Предметы должны быть разного веса и формы.

11. *«Покатай»*. И. п. то же. Ноги на гимнастической палке, мяче и т. п. Катание предмета стопами (1—1,5 мин.). Постепенно увеличивать силу нажима.

12. *«Складочки»*. И. п. — сидя на стуле, ноги на коврик из ткани. Собрать коврик в складки с помощью пальцев ног

(3—4 раза). Не помогать себе движениями голеностопных суставов!

13. *«Ежик пошел на охоту»*. И. п. то же. Развести пальцы ног как можно шире и удерживать так до 3—5 секунд. Затем соединить. Постепенно увеличивать время паузы.

14. *«Подгребаем песочек»*. И. п. то же. Поочередное приведение переднего отдела стоп (40—50 сек.). Стараться больше повернуть стопы вовнутрь.

15. *«Врозь и вместе»*. И. п. то же. Разведение и сведение носков ног, пятки на месте (6—8 раз). Выполнять с максимально возможной амплитудой.

16. *«Вверх и вниз по лесенке»*. И. п. — стоя у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке (1,5—2 мин.). Наступать на рейку серединой стопы. Можно переступать вдоль рейки на одной высоте.

17. *«По дорожке босиком»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба по неровным поверхностям: по ребристой поверхности; по камешкам различного диаметра, песку, гальке; по резиновым коврикам с различной резьбой, поролоновому мату, наклонным поверхностям и пр. (2—3 мин.).

18. *«Торочка»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба на носках по наклонной плоскости (угол подъема плоскости 15—20 градусов, 1,5—2 мин.).

19. *«Стряхни воду с ног»*. И. п. — о. с. Расслабить мышцы ног и встряхнуть (каждой ногой 3—4 раза). Стараться максимально расслабить мышцы.

20. *«Поптание на носках»*. И. п. — о. с. Подняться на носки как можно выше и стараться удерживать равновесие (1—1,5 мин.).

21. *«В горку и с горки»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости (1,5—2 мин.). Следить за осанкой. Не наклоняться вперед. Дыхание произвольное.

22. *«Гимнаст»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба по гимнастической палке. Передвигаться по палке продольно, затем поперечно (переступание) (1,5—2 мин.). Стараться держать равновесие.

23. *«Массаж»*. И. п. — сидя или стоя. Упражнения с массажерами. Постепенно увеличивать силу нажима.

24. «Ходьба». И. п. — в ходьбе. Выполнять разные виды ходьбы: на носках; на наружном крае стопы; прокатом с пятки на носок; выпадами на каждый шаг; в полуприседе; в глубоком приседе — «гусиным шагом» и т. д. (до 10 мин.).

25. «Удержи мяч». И. п. — в ходьбе. Ходьба с удержанием мяча ногами: мяч между бедрами; между коленями; между голеностопными суставами (до 10 мин.).

26. «Зайка прыгает». И. п. — о. с. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами различными способами (10—12 раз). Стараться не упустить мяч.

27. «Прокатай мячик». И. п. — о. с. Одна нога на мяче, руки на поясе. Прокатывать мяч стопой вдоль и поперек; затем то же — другой ногой (40—50 сек.). Постепенно увеличивать силу нажима.

28. «Подними». И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, мяч удерживается голеностопными суставами; поднять ноги с мячом вверх; согнуть ноги, опустить мяч на пол; выпрямить ноги с мячом (5—6 раз). Стараться не упускать мяч.

29. «Ворота». И. п. то же. Согнуть ноги в коленях, упор на пальцы ног; прокатить мяч под ногами; то же в другую сторону (4—6 раз). Выше поднимать ноги на носки, не задерживать мяч ногами.

30. «Фокусник». И. п. то же, ноги согнуты в коленях. Поставить пятку правой ноги на левое колено, отвести колено правой ноги в сторону, передать мяч из одной руки в другую под ногой; затем то же — с другой ногой (5—6 раз). Опорную ногу держать на носке, другую отводить как можно больше в сторону.

31. «На высоте». И. п. — сидя на полу, ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поднять мяч как можно выше и удерживать его так до 5 секунд (4—5 раз). Постепенно увеличивать время удержания мяча ногами. Ноги в коленях не сгибать.

32. «Лотыанись». И. п. — сидя на полу, ноги прямые. Стараться носками коснуться пола (6—8 раз). Как можно больше оттягивать носки. Не сгибать ноги в коленях.

33. «Побежали». И. п. — то же. Поочередное сгибание

и разгибание ног в голеностопных суставах с максимальной амплитудой в возможно быстром темпе (40—50 сек.). После полного расслабления мышц (встряхнуть ногами) — круговые движения в обе стороны с максимальной амплитудой.

34. «Ласточка». И. п. — о. с. Выполнить стойку на одной ноге, нагнувшись, с последующим поворотом в сторону опорной ноги. То же — на другой ноге (4—5 раз). Во время выполнения «ласточки» — руки в стороны, прогнуться, смотреть прямо перед собой, опорную ногу не сгибать в колене, оттягивать носок отведенной ноги.

35. «Приседания». И. п. — о. с. на гимнастической палке (поперек). Выполняются приседания (6—7 раз). Спину держать ровно, не наклоняться. Если выполнять упражнение очень сложно, можно начать с полуприседаний.

36. «Птичка на жердочке». И. п. — о. с. Переступание по гимнастической палке вдоль и поперек (4—5 раз). Можно выполнять в приседе или полуприседе. Дыхание произвольное. Спину стараться держать ровно.

37. «А ну-ка, подними!». И. п. — о. с. Поднимать разбросанные на полу предметы различного диаметра и веса, захватывая их пальцами ноги (2—3 мин.). Не наклоняться! Ногу поднимать выше, чтобы можно было без наклона взять поднятый с пола предмет из пальцев ноги в руку.

38. «Кто скорее». И. п. — о. с. на коврике из ткани. Как можно быстрее собрать коврик в складки, работая при этом только пальцами ног (2—3 раза). Постепенно увеличивать длину коврика.

39. «Аист». И. п. — в ходьбе. Ходьба с приведением переднего отдела стопы и подниманием на носок на каждом шагу (1—1,5 мин.). Активно помогать руками, делая ими круговые вращения в плечевых суставах назад. Подниматься на носки как можно выше.

40. «Носильщик». И. п. — в ходьбе. Ходьба в глубоком приседе по ребристой поверхности с мешочком песка на голове (40—50 сек.). Спину держать ровно. Стараться не уронить мешочек.

41. «Большие шаги». И. п. — то же. Ходьба глубокими

выпадами вперед (40—50 сек.). Спину держать ровно, вперед не наклоняться. Можно выполнять поворот туловища в сторону выпада.

42. *«Футболист»*. И. п. — элементы игры в футбол. Удары по мячу выполнять только внутренней поверхностью стопы.

Комплекс «Утята»

1. *«Утята шагают к реке»*. И. п. — сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. *«Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»*. И. п. — то же. На счет 1—2 поднять внутренние своды и опереться на наружные края стоп; 3—4 — вернуться в И. п.

3. *«Утята встретили на тропинке гусеницу»*. И. п. — то же. «Ползающие» движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *«Утка крикает»*. И. п. — то же. На счет 1—2 оторвать пятки от пола, поднять и развести их в стороны — «открыть клювик», произнести «кря-кря»; 3—4 — И. п.

5. *«Утята учатся плавать»*. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, носки оттянуть. На счет 1 согнутую правую стопу потянуть вперед; 2 — разгибая правую стопу, согнутую левую выдвинуть вперед и т. д.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. — сидя ноги врозь, согнуты в коленях, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И. п. то же. На счет 1—2 согнуть пальцы ног и обхватить ими палку; 3—6 — держать; 7—8 — вернуться в И. п.

3. И. п. то же. На счет 1—2 поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол; 3—4 — вернуться в И. п.

4. И. п. — сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за

верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И. п. то же. Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И. п. — стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на поясе. Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Лучше всего использовать для выполнения упражнений деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

Комплекс «Матрешки»

(на основе элементов русских народных танцев)

1. *«Мы – веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».* И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс. На счет 1 правую ногу выставить вперед на пятку; 2—3 — покачать носком вправо-влево; 4 — приставляя правую ногу, вернуться в И. п. затем на счет 5—8 то же с левой ноги.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки».* И. п. то же. На счет 1 выставить правую ногу вперед — в сторону на пятку; 2 — правую на носок; 3 — правую на пятку; 4 — с притопом приставляя правую, вернуться в И. п. На счет 5—8 — то же с левой ноги.

3. *«Танец каблучков».* И. п. то же. На счет 1—2 — поочередно шаг правой, затем левой ногой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 3—4 — поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. *«Тармошка».* И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На счет 1 слегка приподнять пятку правой и носок левой ноги и скользящим движением перевести вправо; 2 — опустить пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь; 3 — слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо; 4 — опуская носок правой и пятку левой на пол, вернуться в И. п. На счет 5—8 все повторить еще раз вправо. Затем на счет 1—8 — то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка». И. п. то же. На счет 1, слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол; 2 — слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол; 3—8 — таким же образом продолжать передвигаться вправо. Затем на счет 1—8 — то же влево.

6. «Присядка». И. п. то же. На счет 1 — присед на носках, колени в стороны, руки вперед — в стороны ладонями вверх; 2 — И. п.; 3 — правую ногу в сторону на пятку; 4 — приставить правую, вернуться в И. п. На счет 5—8 — то же с другой ноги.

7. «Маг с припаданием». И. п. — стоя на правой, левую в сторону — книзу, руки на пояс. На счет 1 — шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед; 2 — встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону — книзу; 3—4 — повторить то же, что на счет 1—2. То же в другую сторону.

ПРИМЕРНЫЕ КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ У ДЕТЕЙ

1. И. п. — в ходьбе. Ходьба с разведенными стопами (1,5—2 мин.). Шаги делать небольшие, стопы разводить как можно больше; не наклоняться вперед. Можно положить на голову мешочек с песком.

2. И. п. то же. Ходьба на пятках (1,5—2 мин.). Носки поднимать вверх как можно выше. Не наклоняться. Дыхание произвольное.

3. И. п. — стоя. Ходьба на месте с разведенными стопами (до 1 мин.). Разворачивать носки ног как можно больше наружу. Шагать с активными взмахами руками.

4. И. п. — стоя. Бег на месте с опорой на всю стопу (до 1 мин.). Следить за ровной постановкой стоп.

5. И. п. — поочередные подскоки с опорой на всю стопу. Начинать с двух подскоков, постепенно увеличивая их количество до 6—8 на каждой ноге. Следить за правильной постановкой ноги (2—3 раза).

6. И. п. — о. с. Приседание с опорой на всю стопу (5—8 раз). Следить за осанкой.

7. И. п. — о. с. Ходьба по гимнастической палке вдоль (1,5—2 мин.). Не наклоняться. Постепенно усложнять задание: ходьба в полуприседе, в глубоком приседе.

8. И. п. — о. с. Соскоки со скамейки, с кубов (высотой не более 25—30 см). Приземление на всю стопу. Лучше приземляться на мягкую поверхность (например, гимнастический мат).

9. И. п. — лежа на спине. Сгибание и разгибание пальцев ног по максимальной амплитуде (8—10 раз). Ноги в коленях не сгибать.

10. И. п. то же. Имитация езды на велосипеде (1,5—2 мин.). Движения выполнять с максимально возможной амплитудой. Стопы держать ровно.

11. И. п. то же. Имитация ходьбы с разведенными стопами (40—50 сек.). Выполнять медленно по максимальной амплитуде, сильно разводить стопы.

12. И. п. то же. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах (6—8 раз). Пятки прижать к ягодицам как можно сильнее, пауза до 3—6 секунд. Постепенно увеличивать время паузы.

13. И. п. — сидя на коленях, стопы развернуты в стороны. Переход из положения сидя на коленях в положение стоя на коленях (6—8 раз). Спину держать ровно. Полностью садиться на пятки. Выполнять медленно.

14. И. п. то же. Присаживаться то на правую, то на левую пятку. Корпус держать ровно, не наклоняться (6—8 раз).

15. И. п. — стоя на коленях, стопы разведены в стороны. Медленно отклоняться назад, стараясь коснуться руками пяток. Туловище держать ровно. Не сгибать ноги в тазобедренных суставах.

16. И. п. — сидя, ноги прямые. Поочередное потряхивание ногами. Расслабить мышцы стоп, голени, бедер. Согнуть ноги в коленных суставах и выполнять колебательные движения вправо-влево (32—40 сек., 2—3 раза).

17. И. п. то же. Круговые вращения стопами. Обращать

внимание на более активное разведение стоп кнаружи. Выполнять в медленном темпе (1—1,5 мин.).

18. И. п. — у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке с разведенными стопами (3—4 раза). Наступать на каждую рейку.

19. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за рейку на уровне пояса. Приседание с опорой на полную стопу; затем то же — другим боком (6—8 раз). Следить за осанкой, не наклоняться.

20. И. п. — стоя, мяч удерживается голеностопными суставами. Передвижение по залу (1—1,5 мин.). Стараться не упустить мяч.

21. И. п. — то же. Продвижение по залу прыжками, руки на поясе (12—15 раз).

1. *Елжова, Н. В.* Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 215 с.

2. *Денисова, Н. Д.* Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3—7 лет / Н. Д. Денисова. — Волгоград : Учитель, 2012. — 202 с.

3. *Сундукова, А. К.* Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / А. К. Сундукова, Г. Н. Калайтанова, Е. В. Майгурова. — М. : АРКТИ, 2010. — 104 с.

4. *Киселева, Л. С.* Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения : пособие для руководителей и практических работников ДОУ / Л. С. Киселева, Т. А. Данилина, Т. С. Лагода, М. Б. Зуйкова. — Издание 3-е. — М. : АРКТИ, 2005. — 96 с.

5. *Новикова, И. М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: для работы с детьми 5—7 лет / И. М. Новикова. — М. : Мозаика-Синтез, 2009. — 96 с.

6. *Колбанов, В. В.* Валеологический практикум / В. В. Колбанов. — СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2011. — 224 с.

7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660-10. — М. : Школьная пресса, 2011. — 112 с.

8. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23.11.2009 г.)

Электронные информационные ресурсы

9. http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/ (Здоровьесберегающие технологии в ДОУ «Солнышко»).
10. <http://festival.1september.ru/articles/582221/>.
11. <http://vscolu.ru/articles/kompleksy-fizicheskix-uprazhnenij-dlya-doshkolnikov-s-oslablennym-zdorovem.html>.
12. <http://ds82.ru/doshkolnik/321-.html>.

СОДЕРЖАНИЕ

Концепция программы
образовательной деятельности ДОУ
по реализации образовательной области
«Здоровье»

3

Программа образовательной деятельности
в условиях дошкольного учреждения
«Разговор о здоровье: начало»

9

Примерное тематическое планирование
работы по программе
«Разговор о здоровье: начало»

12

Диагностика результатов образовательной
деятельности по направлению *«Здоровье»*

29

П р и л о ж е н и е.
Примерные комплексы упражнений
для детей дошкольного возраста
с отклонениями состояния здоровья

44

Литература

96

**РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЬЕ»
в ДОУ**

Программа и методические рекомендации

Редактор *Е. Б. Носова*
Компьютерная верстка *Л. И. Половинкиной*

Оригинал-макет подписан в печать 27.12.2012 г.
Формат $60 \times 84 \frac{1}{16}$. Бумага офсетная. Гарнитура «SchoolBook».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 5,8. Тираж 100 экз. Заказ 2013.

Нижегородский институт развития образования,
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.
www.niro.nnov.ru

Отпечатано в издательском центре учебной
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО.