

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 25  
комбинированного типа Приморского района Санкт-Петербурга**

**Принята  
на педагогическом совете  
ГБДОУ № 25  
Протокол №1 от 30.08.2022г**

**УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ №25  
\_\_\_\_\_ Л.Р Поварова  
Приказ от 01.09.22 №347**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Социально гуманитарной направленности**

**«Волшебная соль»**

Возраст детей: 2-4 года  
Срок реализации: 64 часа, 1 год.  
Разработчик:  
Третьякова Светлана Борисовна,  
Педагог дополнительного образования  
Василенко Юлиана Васильевна  
Педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург**

**2022-2023 г.**

## Рабочая программа

### Цели и задачи

**Цель:** Формирование у детей навыков охраны жизни и здоровья на основе ситуационных моментов, учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.

### Задачи:

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Учить детей взаимодействовать друг с другом в условиях разновозрастной группы (от 5 до 7)
4. Формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью.

### Структура занятий.

1. Вводная часть. Цель: настроить группу на работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками группы. Основные процедуры: приветствие, небольшие игры на внимание, сплочение группы. Используются ритуалы-вхождения в занятие.
2. Основная часть. Выполняются основные учебные задачи с помощью
  - Пальчиковая гимнастика;
  - Беседы-ситуации;
  - Релаксационные упражнения;
3. Заключительная часть. Рефлексия.

### КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников.

Мониторинг здоровья проводится в конце учебного года на основе показателей:

- процент воспитанников, болевших острыми респираторными вирусными инфекциями и острыми респираторными заболеваниями, болезни органов дыхания;
- индекс здоровья (%);
- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия	Содержание	Длительность
---------	------------	--------------

е		ть
1	<p><b>ЗНАКОМСТВО</b>  <b>Игра на знакомство.</b>  <b>«Дружная паутинка»</b>  Здравствуй, ребята, сегодня я вам предлагаю поближе познакомиться с помощью волшебного клубочка. Для начала закройте глаза и вспомните всех своих друзей... А теперь тот, кто получит клубочек, скажет, как зовут его лучшего друга, и что-нибудь о нем расскажет. Педагог первым рассказывает о друге, передает клубочек и объясняет, что после рассказа участник передает клубочек дальше, но ниточку не бросает и все делают так, чтобы получилась паутинка. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник. После чего педагог обращает внимание на сплетенную паутинку и говорит, что только сообща можно сделать любое дело хорошо.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Веселый счет»</b>  «Ежик» в руки нужно взять,  (берем массажный мячик)  Чтоб иголки посчитать.  (катаем между ладошек)  Раз, два, три, четыре, пять!  (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)  Начинаем счет опять.  (перекладываем мячик в другую руку)  Раз, два, три, четыре, пять!  (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Дерево на ветру»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p><b>Игра на знакомство с именами</b>  <b>«Приветствие с колокольчиком»</b>  Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.  Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p><b>Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b>  <b>“Солнечные лучики”</b>  Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытайтесь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	30минут
2	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>«Солнце встало!»</b> Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора</p>	30минут

	<p>вставать!</p> <p>С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b> <b><u>"Колючий еж"</u></b></p> <p>Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Дерево на ветру»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p><b>Конструирование из лего</b> (свободная игра)</p> <p><b>Слушание музыки.</b> «Мысленная картинка» на тему «Доброта»</p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:</p> <p><b>ПРО ДРУЖБУ</b> Дружит с солнцем ветерок, А роса – с травойю. Дружит с бабочкой цветок, Дружим мы с тобою. Всё с друзьями пополам Поделить мы рады! Только ссориться друзьям Никогда не надо!</p>	
3	<p><b>Игра-приветствие.</b> <b>«Жучок.</b> Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b></p>	30минут

### **«Веселый счет»**

«Ежик» в руки нужно взять,  
(берем массажный мячик)  
Чтоб иголки посчитать.  
(катаем между ладоней)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)  
Начинаем счет опять.  
(перекладываем мячик в другую руку)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

### **Дыхательная гимнастика**

#### **«Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.  
ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **Психогимнастика «Клеевой дождь»**

- Ребята, вы любите гулять под теплым дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождь.  
- Дождь оказался не простым, а клеевым. Он нас склеил. Садитесь в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я нежно пожму Саше руку, он следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.  
- Ну, вот дождик закончился, и мы можем свободно двигаться.

### **Пальчиковые игры**

#### **“Торт”**

Тесто ручками помнем, *(сжимаем-разжимаем пальчики)*  
Сладкий тортик испечем. *(как будто мнем тесто)*  
Серединку смажем джемом, *(круговые движения ладонями по столу)*  
А верхушку — сладким кремом *(круговые движения ладонями друг об друга)*  
И кокосовую крошкой  
Мы присыплем торт немножко *(сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)*  
А потом заварим чай —  
В гости друга приглашай! *(одна рука пожимает другую)*

#### **“Часы”**

Дети сидят на полу (на коленях). "Бегут" пальчиками от пола до макушки.  
Мышь полезла в первый раз  
Посмотреть который час.  
Один хлопок над головой.  
Вдруг часы сказали: "Бом!",  
Руки скатываются на пол.  
Мышь скатилась кувырком.  
Мышь полезла второй раз

	<p>Посмотреть который час.  Два хлопка.  Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла в третий раз...</p> <p><b>Ритуал прощания</b>  <b>"Солнечные лучики"</b>  Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытаюсь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
4	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>«Солнце встало!»</b> Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать!  С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым.  - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку.  Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>"Колючий еж"</b>  Гладь мои ладошки , еж!  Ты колючий, ну и что ж?  Я хочу тебя погладить!  Я хочу с тобой поладить!  (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".  Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Дерево на ветру»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p><b>Чтение художественной литературы «О девочке Маше, о собачке, петушке и кошке Ниточке» - А. Введенский.</b></p> <p><b>Упражнения на расслабление (релаксация) организма</b>  <b>"Отдых" (спокойная музыка)</b>  Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут.  Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то</p>	30минут

	<p>можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».</p> <p><b>Чтение художественной литературы «О девочке Маше, о собачке, петушке и кошке Ниточке» - А. Введенский.</b></p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:</p> <p><b>ПРО ДРУЖБУ</b>  Дружит с солнцем ветерок,  А роса – с травойю.  Дружит с бабочкой цветок,  Дружим мы с тобою.  Всё с друзьями пополам  Поделить мы рады!  Только ссориться друзьям  Никогда не надо!</p>	
5	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>«Приветствие с колокольчиком»</b>  Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.  Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Мячик»</b>  Я мячом круги катаю  Взад-вперед его гоняю  Им поглажу я ладошку,  А потом сожму немножко.  Каждым пальцем мяч прижму  И другой рукой начну.  А теперь последний трюк-  Мяч летает между рук.  (Движения соответствуют тексту)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Дерево на ветру»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p><b>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка</b>  Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» «Найди на ощупь такое же»</p>	30минут

	<p><b>Свободная игровая деятельность</b></p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  <b>“Встретимся опять”</b>  Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	
6	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>"На что похоже настроение".</b>  Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Шарик»</b>  Этот шарик не простой  Этот шарик не простой  Весь колючий, вот такой.  Меж ладошками кладём  Им ладошки разотрём.  Вверх и вниз его катаем  Свои ручки развиваем!  Можно шар катать по кругу  Перекидывать друг другу.  1, 2, 3, 4, 5 –  Всем пора нам отдыхать!  (Движения соответствуют тексту)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Часики»</b>  Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.  ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p><b>Упражнение «Волшебный сон»</b>  <b>Цель:</b> обучение позы покоя.  Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит:  «Напряженье улетело...  И расслаблено всё тело, (2 раза)  Будто мы лежим на травке,  На зелёной мягкой травке...  Греет солнышко сейчас...  Руки тёплые у нас...  Жарче солнышко сейчас...  Ноги тёплые у нас...  Дышится легко...равно...глубоко...</p>	30 минут



	<p>Губки тёплые и вялые И нисколько не усталые, Губы чуть приоткрываются, Всё чудесно расслабляется, (2 раза) И послушный наш язык Быть расслабленным привык. Нам понятно, что такое Состояние покоя...» (пауза)</p> <p><b>Прослушивание музыки для расслабления (шум водопада)</b></p> <p><b>Конструирование из лего</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b> <i>Воспитатель:</i> Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.</p>	
7	<p><b>Игра-приветствие.</b> <b>«Жучок».</b> Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b> <b>«Веселый счет»</b> «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>«Каша кипит»</b> Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p> <p><b>Упражнение на расслабление всего организма</b> <b>"Снежная баба"</b> Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно</p>	30 минут

	<p>начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.</p> <p><b>Чтение художественной литературы С.Я. Маршак “Тихая сказка”</b></p> <p><b>Ритуал прощания “Солнечные лучики”</b></p> <p>Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытайтесь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
8	<p><b>Игра-приветствие.</b></p> <p>«Жучок. Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Веселый счет»</b></p> <p>«Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Часики»</b></p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p><b>Психогимнастика «Клеевой дождь»</b></p> <p>- Ребята, вы любите гулять под теплым дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождь. - Дождь оказался не простым, а клеевым. Он нас склеил. Садитесь в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я нежно пожму Саше руку, он следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает. - Ну, вот дождик закончился, и мы можем свободно двигаться.</p> <p><b>Пальчиковые игры «Торт»</b></p>	30 минут

	<p>Тесто ручками помнем, <i>(сжимаем-разжимаем пальчики)</i>  Сладкий тортик испечем. <i>(как будто мнем тесто)</i>  Серединку смажем джемом, <i>(круговые движения ладошками по столу)</i>  А верхушку — сладким кремом <i>(круговые движения ладошками друг об друга)</i>  И кокосовую крошкой  Мы присыплем торт немножко <i>(сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)</i>  А потом заварим чай —  В гости друга приглашай! <i>(одна рука пожимает другую)</i></p> <p><b>“Часы”</b>  Дети сидят на полу (на коленях). "Бегут" пальчиками от пола до макушки.  Мышь полезла в первый раз  Посмотреть который час.  Один хлопок над головой.  Вдруг часы сказали: "Бом!",  Руки скатываются на пол.  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла второй раз  Посмотреть который час.  Два хлопка.  Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла в третий раз...</p> <p><b>Ритуал прощания</b>  <b>“Солнечные лучики”</b>  Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
9	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>"На что похоже настроение".</b>  Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Мячик»</b>  Я мячом круги катаю  Взад-вперед его гоняю  Им поглажу я ладошку,  А потом сожму немножко.  Каждым пальцем мяч прижму  И другой рукой начну.  А теперь последний трюк-  Мяч летает между рук.  <i>(Движения соответствуют тексту)</i></p>	30минут

	<p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Часики»</b>  Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.  ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p><b>Музыкотерапия</b> (П.И. Чайковский – времена года)</p> <p><b>Свободная игровая деятельность</b></p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  <b>“Встретимся опять”</b>  Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	
10	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>«Жучок».</b> Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Шарик»</b>  Этот шарик не простой  Этот шарик не простой  Весь колючий, вот такой.  Меж ладошками кладём  Им ладошки разотрём.  Вверх и вниз его катаем  Свои ручки развиваем!  Можно шар катать по кругу  Перекидывать друг другу.  1, 2, 3, 4, 5 –  Всем пора нам отдыхать!  (Движения соответствуют тексту)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Жук»</b>  <b>Цель:</b> тренировать силу вдоха и выдоха.  ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».</p> <p><b>Гимнастика для глаз</b>  <b>«Ослик».</b>  (Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)  Ослик ходит выбирает,  Что сначала съесть не знает.</p>	30минут

	<p>Наверху созрела слива,  А внизу растет крапива,  Слева – свекла, справа – брюква,  Слева – тыква, справа – клюква,  Снизу - свежая трава,  Сверху – сочная ботва.  Закружилась голова,  Кружится в глазах листва,  (Выполняются круговые движения глазами.)  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю слег.  (Закрывают глаза.)</p> <p><b>Прслушивание спокойной музыки (шум водопада)</b></p> <p><b>Свободная игровая деятельность</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b>  <b>“Солнечные лучики”</b>  Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаюсь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
11	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>«Солнце встало!»</b> Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать!  С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым.  - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку.  Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b><u>"Колючий еж"</u></b>  Гладь мои ладошки , еж!  Ты колючий, ну и что ж?  Я хочу тебя погладить!  Я хочу с тобой поладить!  (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Часики»</b>  Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.  ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p><b>Чтение сказки «Про чувства» Беседа по сказке</b></p>	30 минут

	<p><b>Ритуал прощания</b>  <i>Воспитатель:</i> Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.</p>	
12	<p><b>Игра-приветствие</b>  <b>«Приветствие с колокольчиком»</b>  Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад.  Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Мячик-Ежик»</b>  Мячик-ежик мы возьмем,  (берем массажный мячик)  Покатаем и потрем.  (катаем между ладошек)  Вверх подбросим и поймаем,  (можно просто поднять мячик вверх)  И иголки посчитаем.  (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)  Пустим ежика на пол  (кладем мячик на пол)  Ручкой ежика прижмем  (ручкой прижимаем мячик)  И немножко покатаем...  (ручкой катаем мячик)  Потом ручку поменяем.  (меняем ручку и тоже катаем мячик)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Дерево на ветру»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево  <b>Чтение сказки</b> «Антоша и Кирюша» Беседа по сказке  «Угадай настроение в сказке» «Изображаем Кирюшу и Антошу»</p> <p><b>Прослушивание музыки для расслабления (шум водопада)</b></p> <p><b>Ритуал прощания.</b>  <b>“Встретимся опять”</b>  Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	30 минут
13	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>«Жучок.</b> Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать,</p>	30 минут

	<p>кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b>  <b>«Каша кипит»</b>  Цель: формирование дыхательного аппарата.  ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b>  <b>“Часы”</b>  Дети сидят на полу (на коленях). "Бегут" пальчиками от пола до макушки.  Мышь полезла в первый раз  Посмотреть который час.  Один хлопок над головой.  Вдруг часы сказали: "Бом!",  Руки скатываются на пол.  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла второй раз  Посмотреть который час.  Два хлопка.  Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"  Мышь скатилась кувырком.  Мышь полезла в третий раз...</p> <p><b>Конструирование из лего.</b></p> <p><b>Ритуал прощания</b>  <b>“Солнечные лучики”</b>  Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытайтесь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
14	<p><b>Игра-приветствие.</b>  <b>"На что похоже настроение".</b>  Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</b>  <b>«Шарик»</b>  Этот шарик не простой  Этот шарик не простой  Весь колючий, вот такой.  Меж ладошками кладём</p>	30 минут

	<p>Им ладошки разотрём.  Вверх и вниз его катаем  Свои ручки развиваем!  Можно шар катать по кругу  Перекидывать друг другу.  1, 2, 3, 4, 5 –  Всем пора нам отдыхать!  (Движения соответствуют тексту)</p> <p><b>Игра «Отгадай, чей голосок?», «Угадай друга»</b></p> <p><b>Психогимнастика «Не сердись, улыбнись!»</b></p> <p><b>Свободная игровая деятельность</b></p> <p><b>Ритуал прощания.</b> Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:  <b>ПРО ДРУЖБУ</b>  Дружит с солнцем ветерок,  А роса – с травойю.  Дружит с бабочкой цветок,  Дружим мы с тобою.  Всё с друзьями пополам  Поделить мы рады!  Только ссориться друзьям  Никогда не надо!</p>	
--	--	--

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. –М., «Книголюб», 2008
8. Закон "Об образовании в Российской Федерации". - Издательство: Омега-Л, 2012.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
10. Коган Т.Б. «Морская соль – основа основ здоровья», Москва, 2013



11. Конвенция о правах ребёнка, Издательство: РИОР, 2011.
12. Кондратьев К.Я. «Аэрозоль и климат» С.-Петербург, 1998 г.
13. Конституция Российской Федерации. Издательство: Виктория плюс, 2012.
14. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
15. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
16. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006.
17. Обухова Л. Ф., Возрастная психология: учебник для бакалавров. — М.: Издательство Юрайт, 2013.
  
18. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
19. Обще образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г.Усинска
20. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013
21. Указ президента от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
22. Указ президента от 14.09.1995 № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ»
23. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г. Усинска
24. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155