

Ч Е Р В Е Н Ь

Загартування й оздоровлення дітей молодшого дошкільного віку

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- повітряні ванни;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- умивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обливання стоп водою;
- масаж біологічно активних точок долонь за допомогою горіхів, каштанів тощо.

Загартування й оздоровлення дітей середнього дошкільного віку

- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- повітряні ванни з використанням вправ;
- денний сон у добре провітреному приміщенні;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- умивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- ходьба сольовими доріжками;
- самомасаж ясен – потрібно розпочинати від центру щелепи, а потім поступово розводити пальці в різні боки. На верхній частині щелепи масують зверху вниз, на нижній – знизу вгору. Крім того, використовується масування й коловими рухами: зранку – за годинниковою стрілкою, ввечері – проти неї. Тиск на слизову оболонку має бути безболісний, зранку – більш інтенсивний, увечері – менш інтенсивний. Тривалість процедури – 5-7 хв. Краще робити самомасаж після чистки зубів і полоскання рота.

Загартування й оздоровлення дітей старшого дошкільного віку

- денний сон із доступом свіжого повітря;
- ранковий прийом дітей на свіжому повітрі, ранкова гімнастика;
- контрастні повітряні ванни;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- умивання прохолодною водою впродовж дня;
- полоскання ротової порожнини відварами трав;
- обтирання вологою рукавичкою;
- масаж стоп відіграє особливо важливу роль для здоров'я людини, тому що на стопі проєктуються практично всі внутрішні органи (серце, шлунок, легені, хребет, нирки тощо).

Для проведення масажу потрібно сісти на килим і спочатку розтирати пальці та стопу лівої, а потім правої ніг.

КОМПЛЕКСИ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Перший тиждень

“Малюємо, ліпимо, конструюємо”

❖ “Маленькі архітектори”

(молодший дошкільний вік)

“Існує така чудова професія – архітектор. Він планує будівництво різних красивих будинків. Для того щоб краще спланувати будинок, можна спробувати побудувати його із кубиків. Справжніми архітекторами, які намагаються побудувати будинки із кубиків, сьогодні будемо і ми з вами”.

Діти виконують вправи з кубиками:

1. *“Спочатку доберемо кубики, які нам будуть необхідні”.*

В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті за головою, в долонях затиснутий кубик.

Піднімання рук із кубиком на рівень очей; піднімання ніг, затискання кубика між стопами, піднімання ніг ще вище; опускання ніг до рівня рук, затискання кубика між долонями, повернення рук і ніг у вихідне положення (вправа для м’язів хребта, тазостегнового і плечового поясу) – 4-6 разів.

2. *“Відтепер оберемо місце, де будемо планувати будівництво”.*

В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті за головою, в долонях затиснутий кубик.

Перекочування з кубиком у руках спочатку в один, а потім в інший бік (вправа для бокових м’язів спини) – відстань 1 метр.

3. *“Продовжуємо обирати місце для будівництва”.*

В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки витягнуті за головою, кубик затиснутий між литками ніг.

Перекочування з кубиком між литками ніг спочатку в один, а потім – в інший бік (вправа для групування м’язів) – відстань 1 метр.

4. *“Місце обрано, можна розпочинати будівництво”.*

В.п. – лежачи на спині, кубик – на животі, руки тримають зігнуті в колінах ноги.

Гойдання на спині (вправа для м’язів хребта) – 4-6 разів.

5. *“Заморилися маленькі архітектори. Красиві будинки вони намагалися будувати із кубиків. Відтепер час відпочити”.*

В.п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба.

Розслаблення із заплющеними очима.

❖ “Морські замальовки”

(середній дошкільний вік)

“Діти, сьогодні ми з вами будемо художниками, але не простими, а такими, які вміють передати свої враження від спілкування з природою за допомогою рухів власного тіла”.

Діти виконують вправи:

1. *“Ми загоряємо на пісочку біля моря, пригріває ласкаве сонечко, але раптом налетів веселий вітерець”.*

В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

Піднімання рук і ніг угору, нахили ними вправо та вліво (вправа для м’язів хребта і тазостегнового поясу) – 6-8 разів.

2. *“Веселий бешкетник вітерець приніс із моря бризки, і ось уже з нас капують солоні крапельки”.*
В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.
Піднімання рук угору й поступове опускання з вимовлянням “кап-кап-кап” (вправа для м’язів кистей, ліктювого, плечового поясу) – 6-8 разів.
3. *“Раптом із моря вибіг маленький песик, який грався з м’ячем у воді. Він почав качатися по піску”.*
В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.
Перекочування зі спини на живіт і знову на спину (вправа для м’язів спини та живота) – 6 разів.
4. *“Потім песик почав вигинати свою спинку”.*
В.п. – стоячи з опорою на лікті та коліна.
Вигинання спини (вправа для м’язів спини) – 6-8 разів.
5. *“Веселий морський вітерець запросив маленького песика до гри, і ось вони вже бігають берегом: попереду – вітерець, а за ним – його новий друг”.*
В.п. – основна стійка.
Ходьба залую з перестрибуванням через кубики, із обруча в обруч (вправа на координацію рухів) – до 15 с.
6. *“Песик так загрався, що заблукав, а тому піднявся на дитячу гірку і почав виглядати зворотний шлях”.*
В.п. – основна стійка.
Сходження на гімнастичну стінку й утримування на ній за допомогою однієї руки (вправа для м’язів спини, поперек, на збереження рівноваги) – до 15 с.
7. *“Побачивши дорогу, песик спустився з гірки та побіг туди, де його чекали і вже шукали хлопчик та дівчинка”.*
В.п. – основна стійка.
Ходьба змійкою повз кеглі, намагаючись не штовхнути їх (вправа для розвитку уваги) – 15-20 с.
8. *“Коли песик добіг до хлопчика і дівчинки, він раптом відчув, як стомився. Песик приліг у тінь та заснув. З неба йому посміхалося ласкаве сонечко і дбайливо обдував морський вітерець”.*
В.п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки вздовж тулуба.
Розслаблення із заплющеними очима.

❖ “Маленькі художники на цирковій виставі” (старший дошкільний вік)

“Діти, я знаю, що вам подобається малювати, ви – маленькі художники. Як справжні художники ви спостерігаєте світ навколо себе, а потім його малюєте. Ось і зараз ми з вами потрапимо на справжню циркову виставу акробатів, яку потім спробуємо намалювати”.

Діти виконують вправи:

1. *“Спочатку акробатам потрібно розім’яти свої м’язи”.*
В.п. – лежачи на спині, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба.
Приведення голови та плечей у таке положення, щоб було видно власний тулуб (вправа для м’язів шиї) – 8 разів.
2. *“Продовжуємо розминку”.*
В.п. – лежачи на спині, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба.
Почергове розгинання та згинання ніг у колінах і тазостегнових суглобах (вправа для м’язів тазостегнового відділу) – 8-10 разів.

Перший
"Малюємо, ліпимо,

Ранок		Заняття
Понеділок	<i>Спостереження</i> за літніми квітами.	Малювання
	<i>Бесіда</i> про образотворче мистецтво.	<i>Тема:</i> "Літні квіти" (з натури).
	<i>Читання казок про фарби.</i>	<i>Мета:</i>
	<i>Розглядання картини</i>	
	А. Петрицького "Квіти".	
		Фізична культура
Аналіз діяльності дітей		
Вівторок	<i>Спостереження</i> за літніми явищами у природі.	Ознайомлення з довкіллям
	<i>Дидактична вправа</i> "Хто більше за всіх назве красивих слів про літо".	<i>Тема:</i> Розгляд репродукції картини А. Пластова "Улітку".
	<i>Ігри-хороводи</i>	<i>Мета:</i>
		Музичне
		<i>Тема:</i> "Завітало літо в долину, у хатину з квітами ввійшло"
		(тематичне).
		<i>Мета:</i>
Аналіз діяльності дітей		

тиждень конструємо"

Прогулянка	Друга половина дня
<i>Цільова прогулянка</i> до музею або до виставки картин.	<i>Ігрова діяльність</i>
<i>Рухливі ігри</i>	<i>СХД</i> – образотворча.
	<i>Праця у природі</i> (у квітнику).
<i>Сюжетно-рольова гра</i> “Музей”.	
<i>Експериментально-пошукова діяльність</i> (досліди, експерименти з піском).	<i>Спостереження</i> за літніми явищами у природі.
<i>Малювання</i> піском і клеєм.	<i>Ігрова діяльність</i>
<i>Ігрова діяльність</i>	
	<i>Рельєфні малюнки</i>

