***Неделя здоровья***

***(план проведения)***

* ***Утренняя гимнастика.***
1. Добрый лес, старый лес!

Полон сказочных чудес!

Мы идем гулять сейчас

И зовем с собою Вас!

По ровненькой дорожке, шагают наши ножки

Вот так, вот так, шагают наши ножки

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зеленым лугом.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

 На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем!

Крылья пестрые мелькают

В поле бабочки летают

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружили!

Зайчик быстрый скачет в поле

Очень весело на воле

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы – ребятишки!

Дети, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живет, вы попробуйте отгадать!

Я хозяин леса строгий,

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролет,

Снится мне душистый мед.

Страшно я могу реветь

Кто же я, скажи… (медведь)

Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три мы закружились, в медвежат мы превратились! А сейчас медвежатки сделают зарядку!

Утром мишенька проснулся

Мишка к солнцу потянулся!

Вот так, вот так, мишка к солнцу потянулся!

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили!

Вот так, вот так, головой своей крутили!

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали!

Вот так, вот так, дружно дерево качали!

Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили!

Вот так, вот так, и из речки воду пили!

Мишкам весело играть!

Мишкам хочется скакать!

Раз – два, раз – два, вот и кончилась игра!

Стоп! Закончилась зарядка…

Вдох и выдох для порядка…

До свидания, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились!

1. Раз - присядка,

Два - прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться

(кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться

(потянуться)

Обязательно зевнуть

(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть

(прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть

(легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый

(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы

(ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе

(переступание а ноги на ногу)

Долго топчется на месте

(раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало -

Начинает все сначала!

1. Журавленок встал на ножки,

(встать, выпрямить спинки, плечи расправить)

Пошагать решил немножко.

(шаги с высоко поднятыми коленями)

Смотрит вдаль из-под ладошки.

(движения в соответствии с текстом)

Кто там скачет по полянке?

(прыгать на месте, руки на поясе)

Жабы вышли на лужок.

(шаги на месте)

Жабы встали все в кружок.

(образовать круг)

Важно подняли головки.

(поднять голову)

Посмотрите, как мы ловки!

("гордые" повороты головы вправо – влево)

Вот похлопали в ладошки.

(похлопать в ладоши)

Посмотрите, как мы ловки!

Вот попрыгали немножко.

(прыгать на обеих ногах)

Поскакали, поскакали.

(прыгать то на правой, то на левой ноге)

Покружились, покружились.

(кружиться на месте)

А потом остановились.

(остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками)

1. Вот полянка, а вокруг

(широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг.

(округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят,

(руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят

(наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают,

(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

И качают их, качают.

После дождика и гроз

(выпрямиться, руки поднять)

Липы льют потоки слёз.

(плавно опустить руки, перебирая пальцами)

Каждый листик по слезинке

(руки вниз, энергично потряхивать кистями)

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап -

(хлопать в ладоши)

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб!

("уронить" руки)

Он умоется дождём,

(погладить сначала одну, потом другую руку)

Будет крепнуть с каждым днём.

(сжать кулаки)

1. На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!

* ***Массаж биологически активных зон.***
1. *«Капуста» (массаж спины)*

Мы капусту рубим, рубим. (Рубящие движения рёбрами ладоней.)

Мы морковку трём, трём. (Трущие движения костяшками пальцев.)

Мы капусту солим, солим. (Точечные прикосновения пальцами.)

Мы капусту жмём, жмём. (Прожимание мышц пальцами.)

Сок капустный пьём, пьём. (Поглаживающие движения пальцами.)

1. *«Корова» (регулировка процесса дыхания, развитие дыхательных мышц)*

Вот мы слышим - на лугу

Зазвучало: «**Му-му-му**!»

Будем тоже мы мычать и дыханье проверять. (Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – **«му-у-у…»**)

1. *«Дятел» (массаж спины)*

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук…

Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. (Поглаживают ладонями.)

1. *«Лечим медвежонка» (массаж шеи и грудной области)*

Медвежонок наш простужен,

Мёд ему сегодня нужен.

Мы дадим ему на ужин. (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.)

А потом, а потом мёдом грудку разотрём. (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

1. *«Лимон» (расслабление мышц рук)*

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. (Опустить руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.)

Я его слегка сжимаю – (Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.)

Сок лимонный выжимаю. (Почувствовать, как напряжена рука.)

Всё в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю. (Бросить

«лимон» и расслабить руку.)

Выполнить это же упражнение левой рукой.

1. *«Мурочка-Снегурочка» (самомассаж тела)*

Мурка шёрстку прилизала, (Дети поочерёдно поглаживают руки от кисти к плечу.)

Новый банник повязала. (Мягко поглаживают шею сверху вниз.)

А ещё нашла у кошки (Трут ладони друг о друга.)

Рукавички (Показывают ладошки.)

И сапожки (Поглаживают колени.)

Улыбнулась Мурочка: (Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево.)

-Я теперь – Снегурочка! (Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.)

1. *«Ёжик» (самомассаж носа)*

Пыхтя, тащил домой грибок

Проворный маленький зверёк.

Ни головы, ни ножек, -

Конечно, это ёжик. (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

1. *«На прогулке» (развитие свода стопы)*

На носочках ходят мыши,

Чтобы кот их не услышал. (Ходьба на носках, руки на поясе.)

Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.

Так кабанчики идут, никогда не упадут. (Ходьба на пятках, руки за спиной.)

А потом прошёл медведь,

Любит мишенька шуметь. (Ходьба на внешней стороне стопы.)

Пантера бесшумно по лесу идёт,

Пантера сегодня добычу найдёт. (Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.)

Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.

Скользкий лёд, скользкий лёд,

Но пингвин не упадёт. (Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.)

Можно выбрать любых «животных» (виды ходьбы) и отправиться вместе с ними на прогулку.

1. *«Тушканчик» (укрепление мышц спины)*

Я – тушканчик, я – тушканчик.

Я как маленький чуланчик (Руки за головой.)

Спинку ровно я держу,

Прыг – и в кустик ухожу. (Присесть, спина прямая, плечи отвести назад.)

1. *«Слоник» (регулировка процесса правильного дыхания)*

Я – весёлый слоник Бой,

Я люблю играть с водой.

Воду хоботом беру, (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)

А потом, как лейка, лью. (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)

* ***Прогулка!..***
* ***Подвижные игры…***
* ***Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.***

*«Ждём вас на дорожке…» (профилактика плоскостопия)*

Козоньки рогатые, козоньки бодатые,

Ждём вас на дорожке, разомните ножки. (Ходьба на пятках, держа руки перед собой, опустив кисти-«копытца».)

Барашек – свисток, левый рог – завиток,

Правый рог – завиток, на груди – цветок. (Ходьба, сведя ноги вместе, руки на поясе.)

Уточка – крылатка, у неё повадка,

У неё походка – качается, как лодка! (Ходьба, сведя вместе пятки, руки вдоль туловища, кисти перпендикулярно руке – «крылышки».)

Стоит олень на стройных ногах,

Вся краса у оленя в рогах! (Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив руки над головой, раздвинув пальцы – «рога».)

Упражнение можно проводить по частям на разных занятиях по данной теме.