

Валеологические упражнения

Упражнения помогают детям осознанно относиться к своему здоровью, учиться заботиться о себе и понимать, как работает организм. Примеры для каждого этапа — с учётом возраста и задач.

Для средней группы (4–5 лет)

Здесь акцент на простых, игровых формах, которые помогают детям начать познавать своё тело и базовые привычки здоровья.

«Послушай свой организм». Предложите детям закрыть глаза и прислушаться: что они чувствуют (как бьётся сердце, как дышат, есть ли где-то напряжение). Это учит обращать внимание на сигналы тела.

Пальчиковая гимнастика. Например, **«Пальчики здороваются»** (поочередно касаться большим пальцем остальных) или **«Колечко»**. Такие упражнения тренируют мелкую моторику, стимулируют речь и улучшают кровообращение.

Дыхательное упражнение «Снежинка». Попросите детей сдуть с ладони лёгкую ватку или бумажную снежинку. Это развивает контроль над дыханием.

Игра «Чистые руки». Имитируйте вместе с детьми процесс умывания: намыливание, споласкивание, вытирание полотенцем. Так закрепляются культурно-гигиенические навыки.

Для старшей группы (5–6 лет)

Задачи усложняются: дети уже могут связывать действия с пользой для здоровья, обсуждать причины и следствия.

Упражнение «Что любит сердце». Называйте продукты или виды деятельности (бег, плавание, сладости, овощи). Дети по очереди говорят, полезно ли это для сердца, и постепенно «собирают» изображение сердца из частей.

Гимнастика для глаз «Солнечные зайчики». Предложите детям следить глазами за «зайчиком», который отражается от зеркала или блестящей поверхности (или просто представить солнечный луч). Это снимает зрительное напряжение.

Кинезиологические упражнения. Например, **«Кулак – ребро – ладонь»** (последовательно менять положение ладони) или **«Пальчики обеих рук здороваются»**. Они развивают межполушарное взаимодействие.

Сюжетно-ролевая игра «На приёме у доктора». Дети разыгрывают ситуации: врач осматривает пациента, даёт советы по укреплению здоровья, обсуждает правила гигиены.

Для подготовительной группы (6–7 лет)

В этом возрасте дети способны к более сложным обобщениям, могут планировать свои действия для сохранения здоровья.

Упражнение «Путешествие воздушных человечков». Обсудите механизм дыхания. Затем предложите детям выполнить движения, имитирующие вдох и выдох (например, «Зима» — медленный вдох через нос, «Ветер» — длинный выдох через рот).

Самомассаж. Познакомьте с простыми приёмами: поглаживание, лёгкое растирание ладоней, массаж стоп (можно ходить по массажным коврикам). Это учит детей самостоятельно снимать напряжение.

Дидактическая игра «Полезно – вредно». Покажите картинки с продуктами или действиями. Дети должны разделить их на две группы: то, что укрепляет здоровье, и то, что вредит.

Упражнение на релаксацию «Поза покоя». Предложите детям принять расслабленную позу (сидя или лёжа), закрыть глаза и под спокойную музыку (звуки природы, классическая музыка) последовательно расслабить мышцы лица, рук, ног.

Обсуждение режима дня. Вместе с детьми составьте «идеальный» распорядок: когда вставать, когда заниматься, когда отдыхать, когда есть полезные продукты. Это формирует привычку планировать время для здоровья.