



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 8 «Солнышко»

Рекомендации для родителей

Тема: «Минутки здоровья для детей
дошкольного возраста»



Пояснительная записка

Сформировать у маленького ребёнка интерес к своему здоровью, ответственность, внутреннюю активность, повысить самооценку, а также расширить кругозор позволяют «минутки здоровья». Это разнообразные упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, положительного самоощущения. «Минутки здоровья» проводятся не только в организованной, но и в свободной деятельности детей. Они хорошо вписываются в систему оздоровительной деятельности любой современной программы по воспитанию дошкольников, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.

Занятия с интеллектуальной нагрузкой требуют от детей различных сложно координированных движений. Однако механизмы, обеспечивающие эти движения, ещё не сформированы. Мышцы ребёнка могут находиться в состоянии длительного статического напряжения, что приводит к общему утомлению дошкольников. При этом ухудшаются внимание, память, работоспособность и в целом резко снижается иммунитет и педагогическая эффективность детской деятельности.

Данное пособие предлагает педагогам и родителям систему развёрнутого планирования «минуток здоровья» для детей дошкольного возраста в свободной деятельности. В ней комплексно интегрируются и органично сочетаются темы окружающего мира с содержанием разнообразных видов «минуток здоровья», что позволяет повысить уровень мотивации, а также умственную работоспособность детей, активизировать мышление дошкольников, восстановить и сохранить их психофизическое здоровье, повысить иммунитет.

«Минутки здоровья» включают в себя игровой закаливающий массаж и самомассаж, корригирующие упражнения для мышц спины и стопы, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна, познавательные минутки «Не болей-ка», практические минутки «Ключик к здоровью». Методическую основу содержания «минуток здоровья» составляют разнообразные игровые приёмы. Использование в их контексте малых форм народного фольклора (потешек, приговорок, закличек и т.п.) «оживляет» игровые ситуации общения яркими образами, позволяющими детям обыграть выполняемые движения в нужном темпе и ритме.

Содержание «минуток здоровья» требует чёткого соответствия смыслу стихотворения и динамике развития сюжета. Очень нелегко подобрать такие двустишия и четверостишия для всех видов «минуток здоровья» в контексте обозначенных тем. Поэтому многие тексты авторские, в которых слиты воедино слог, ритм, темп, движение, смысл.

Маленькие «спектакли», которые разыгрывают дети, оздоравливаясь и развиваясь, длятся всего 1-3 минуты, а текст укладывается в маленькое четверостишие.

Каждый вид «минуток здоровья» своеобразен:

- ✚ *Игровой самомассаж* – это уникальная тактильная гимнастика, которая проводится для разных частей тела и биологически активных зон в направлении кровотока от периферии к центру для положительного воздействия на все наши органы и системы.
- ✚ *Дыхательная гимнастика* – это тренинг правильного дыхания, включающий отработку вдоха и выдоха, что позволяет повысить возбудимость коры больших полушарий мозга и активизировать детей на занятии.
- ✚ *Гимнастика для мышц спины и стопы* – это комплекс интересных поз и перевоплощений, которые снимают статическое напряжение и укрепляют мышцы спины и стопы. Психогимнастика – это психомышечная тренировка. Ребёнок, осваивая чередование напряжения и расслабления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса), учится сознательно управлять своим телом и саморегулировать своё эмоциональное состояние и поведение.
- ✚ *Артикуляционная гимнастика* — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.
- ✚ *Пальчиковая гимнастика* — это уникальный комплекс упражнений для развития ребёнка. В ритме современной жизни к детям поступает интенсивный поток информации, возникает риск умственного и эмоционального перенапряжения. Простые пальчиковые игры используются для развития моторных способностей, профилактики и снятия утомления у дошкольников.
- ✚ *Оздоровительная гимнастика после сна* — это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном

руководстве оздоровительный характер. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

- ✦ *Познавательные минутки «Не болей – ка»* — это краткий рассказ (в течение 1-2 минут), который может сопровождаться небольшой презентацией (сделанной родителями или педагогом) или продуктами самостоятельной детской деятельности (рисунки, поделки по теме рассказа) с интересной, познавательной информацией по здоровьесбережению.
- ✦ *Практические минутки «Ключик к здоровью»* — это практическая деятельность, сопровождающаяся действиями дошкольников, для закрепления познавательной информации по здоровьесбережению.

Ежедневное применение «минуток здоровья» в работе с дошкольниками позволит снизить умственное утомление, улучшить функциональное состояние внутренних органов и систем, деятельность коры головного мозга, насытить энергетические каналы позитивной энергией, повысить общий тонус, иммунитет у детей в период пандемии и профилактики острых респираторных заболеваний, активизировать их познавательные процессы, создать положительный эмоциональный настрой.

Использование «минуток здоровья» требует от педагогов и родителей целенаправленного руководства и предполагает создание соответствующей картотеки дидактического и методического материала. Это поможет своевременно предложить дошкольникам интересный занимательно - оздоровительный материал, периодически корректируя и дозируя его содержание и продолжительность.

Правила проведения «Минуток Здоровья»

Возрастная группа	Виды минуток здоровья	Частота и продолжительность проведения
Младшая группа (Дети 3-4 лет)	Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 2-3 минуты
	Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды. Гимнастика для дыхания в первой и второй младших группах проводится трижды в неделю в течение 5 минут с 2-3 повторами комплекса.
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно. Время занятий считается вместе с разогревом и заминкой: 5 минут — для младших дошкольников (2-4 года). При этом: 1 минута на разминку, 2 — на разучивание новой игры, 1 — на повторение старой, 1 — на массаж специальными мячиками.
	Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно. Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут.
	Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно В любое время Продолжительность 2-3 минуты
	Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно В любое время Продолжительность 2-3 минуты
Средняя группа (дети 4-5 лет)	Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 3-4 минуты Каждое упражнение выполнять 8 раз.
	Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды. Гимнастика для дыхания в первой и второй проводится трижды в неделю в течение 5 минут с 2-3 повторами комплекса.
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно. Время занятий считается вместе с разогревом и заминкой: 5 минут. При этом: 1 минута на разминку, 2 — на разучивание новой игры, 1 — на повторение старой, 1 — на массаж специальными мячиками.
	Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно. Общая длительность гимнастики после дневного сна для

		малышей составляет 7-10 минут.
	Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно В любое время Продолжительность 3-4 минуты
	Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно В любое время Продолжительность 3-4 минуты
Старшая группа (дети 5-6 лет)	Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут.
	Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно. В старшей группе упражнения проводятся 2 раза в день по 10 минут не раньше, чем через час после еды.
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно. Проводится в течение нескольких минут, 2-3 раза в день. Работу по развитию движений. пальцев и кистей рук следует проводить систематически по 5 -10 минут ежедневно.
	Гимнастика для спины и стоп	Два раза в неделю (перед сном либо после сна) 5-6 минут
	Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно Продолжительность 5-8 минут
	Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно Продолжительность 5-8 минут
	Подготовительная группа (дети 6 – лет)	Игровой самомассаж
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)		Ежедневно. В старшей группе упражнения проводятся 2 раза в день по 10 минут не раньше, чем через час после еды.
Пальчиковая гимнастика		Ежедневно. Проводится в течение нескольких минут, 2-3 раза в день. Работу следует проводить систематически по 5 -10 минут ежедневно.
Гимнастика для спины и стоп		Два раза в неделю (перед сном либо после сна) 5-6 минут
Профилактические минутки «Неболей – ка»		Ежедневно Продолжительность 5-8 минут
Практические минутки «Ключик к здоровью»		Ежедневно Продолжительность 5-8 минут

**«Минутки здоровья»
для детей младшего возраста
(3-5 лет)**

Виды минуток здоровья	Частота и продолжительность проведения	Название (способы выполнения)
<i>Сентябрь</i>		
Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут	«Слива» (самомассаж ладоней) Сливу я держу в руке, (Положить массажный мячик на правую ладошку.) Зажимаю в кулаке. (Крепко сжать его.) Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.) И ладошками катаю. (Катать между ладонями.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	«Корова» (регулировка процесса дыхания, развитие дыхательных мышц) Вот мы слышим - на лугу Зазвучало: «Му-му-му!» Будем тоже мы мычать и дыхание проверять. (Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – «му-у-у...»)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	«Мышка» (массаж кистей рук) Маленькая мышка в норке Тихо грызла хлеба корку. (Дети скребут ногтями по коленям.) «Хрум, хрум!» - что за шум? (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.) Это мышка в норке хлебные ест корки. (Растирают ладони друг о друга.)
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7 – 10 минут	1.Потягивание в кроватях. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз. Б) Упражнение "Отдыхаем" И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза. 2. Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках. На носочки встанем все - сразу подрастем. На носочки встанем все и вот так пойдем. Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами. Научились так ходить и покажем маме.
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Правила личной гигиены»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	- мытье рук по схеме Дидактические игры «Мыло», «Волшебница

		<p>вода», «Для чего нужно полотенце» Чтение художественной литературы «Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки...» Автор: Ирис Ревю Творческая мастерская «Мойдодыр»</p>
<i>Октябрь</i>		
Игровой самомассаж	<p>Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут</p>	<p>«Петушок» (укрепление мышц спины) Трух, трух, трух! Ходит по двору петух. Сам со шпорами, хвост с узорами (Ходьба с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны.) Под окном стоит, на весь двор кричит: «Ку-ка-ре-ку!» (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе.)</p>
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	<p>Ежедневно 5 минут</p>	<p>«Волк» (нормализация тонуса дыхательных мышц) Волк зимой холодной В лесу воет злой, голодный: (Голову поднять вверх, вдох.) «У-у-у-у...» (Губы сложить трубочкой и протяжно тянуть на выдохе, напрягая мышцы шеи.)</p>
Пальчиковая гимнастика	<p>Ежедневно 5 минут</p>	<p>«Дружба» Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.) Девочки и мальчики. Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.) Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.) Будем снова мы считать. Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.) Мы закончили считать.</p>
Оздоровительная гимнастика после сна	<p>Ежедневно 7 – 10 минут</p>	<p>1. Потягивание в кроватях. Б) Массаж спины "Дождик". Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! (Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.) По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! (Постукивают пальчиками.) - Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом! (Легко постукивают кулачками.) Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! (Растирают ребрами ладоней - "пилят".) Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! (Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего</p>

		<p>вперед, и разминают пальцами его плечи.) А уйду - тогда гуляйте: Бом: Бом: Бом: (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)</p> <p>2. Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)</p>
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Где найти витамины?»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	<p>Коллажирование «Овощной переполох» Чтение художественной литературы «Волшебные витамины для Винни Пуха» Автор сказки: Ирис Ревю Дидактические игры «Собери полезную корзинку» «Что растет на грядке?» «В магазине»</p>
<i>Ноябрь</i>		
Игровой самомассаж	<p>Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут</p>	<p>«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.)</p>
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	<p>«Сердитый ёжик» (авт. текст) (отработка правильного дыхания) Потерял сегодня ёжик пару новеньких сапожек. Он расстроился, присел и сердито запыхтел: «Пф – пф - пф»... «Ф-ф-ф-ф...» (Короткий вдох через нос – пауза – несколько редких выдохов или продолжительный выдох.)</p>
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	<p>«Овощи - фрукты» В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.) Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.) Тут и свёкла, и горох, А картофель разве плох? Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.) Нас прокормит целый год.</p>
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7 – 10 минут	<p>1.Потягивание в кроватях. упражнения для глаз - закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза. - посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.</p>

		<p>2. Ходьба с высоким подниманием колена. Петя, Петя, петушок, на головке гребешок. Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет. Важно по двору идет, "кукареку" поет. Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает. Ходьба по ребристой доске.</p>
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Полезные продукты»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	<p>Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин» Творческая мастерская «Полезные продукты» Отгадывание загадок о фруктах и овощах Чтение художественной литературы «Необычный огород» Автор сказки: Ирис Ревю</p>
<i>Декабрь</i>		
Игровой самомассаж	<p>Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут</p>	<p>«Бурундук» (самомассаж лица) Щёчка, щёчка – два мешочка. (Массируют щёки) Три-четыре корешочка. (Проводят пальцами от середины лба до подбородка.) Лапкой в щёчку – Стук, стук: - На здоровье, Бурундук! (Стучат кулачками по щекам.)</p>
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	<p>«Ку-ку!» (укрепление дыхательной мускулатуры) Где она? Никто не знает, на каком сидит суку, В прятки с солнышком играет и кричит ему... (Глубокий вдох.) «Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!» (Три коротких выдоха с паузой после каждого из них.)</p>
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	<p>«Это я» Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот. Это нос, это рот.</p> <p>Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп-хлоп. Это ножки. Топ- топ. Ох устали вытрем лоб!</p> <p>(Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.)</p>
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	<p>1.Потягивание в кроватях. Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь! Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!</p> <p>2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).</p>

Профилактические минутки «Неболей – ка»	ежедневно	«Мой помощник – носовой платок»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	ежедневно	Чтение художественной литературы «Твой носовой платок» Автор сказки: Ирис Ревю Составление схемы «Как пользоваться носовым платком» Творческая мастерская «Мой друг носовой платок»
<i>Январь</i>		
Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут	«Лягушата» (самомассаж тела) Лягушата: «Ква! Ква!» Стучим по грудке «раз» - «два». И немного по бокам – хлоп-хлоп тут и там. Лапки-ладошки хлопают по ножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки...
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	«Ворона» (активизация дыхательной функции) Ворона пела в хоре, сидя на заборе: (Вдох.) «Кар-р, ка-а-арр...» (Произносить протяжно на выдохе.) Каркала певичка, охрипла и потом Стала петь беззвучно и с закрытым ртом. (На выдохе дети произносят звуки энергично с закрытым ртом.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	«Зима» Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.) Улицы и крыши. (Руки «домиком».) Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.) Мы её не слышим... (Рука за ухом.)
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	1. Потягивание в кроватях. Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь! Прогоню остатки сна, Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна – Помогает здорово. 2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы.
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Я и моё здоровье»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Чтение художественной литературы «Про умное Здоровье» Автор сказки: Ирис Ревю Викторина «Мои помощники» Творческая мастерская «Здоровые зверята»

		Коллажирование «Здоровые малыши»
<i>Февраль</i>		
Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут	«Паук» (самомассаж рук) Диво дивное – паук, восемь ног и восемь рук. Если надо наутёк, выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг выручают восемь рук. (Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки – пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	«Птичка-невеличка» (отработка правильного дыхания) Вот так птичка, собой невеличка! Станешь дуть, а она: «Фьють! Фьють!» (Стоя, руки за спиной, сделать спокойный вдох и несколько энергичных выдохов, работая мышцами живота и произнося: «Фьють!»)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	«Снежный ком» Лепим мы из снега ком, (Дети сжимают и разжимают кисти рук) Из комочков слепим дом. (Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны) Звери будут в доме жить, (Хлопают в ладоши) Веселиться и дружить, Вместе домик сторожить (Соединяют руки в «замок»)
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	1.Потягивание в кроватях. Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь! Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь! 2.Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба с перешагиванием через «сугробы» (предметы высотой 20-25 см)
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«На зарядку становись»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Чтение художественной литературы «Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке» Автор сказки: Ирис Ревю Творческая мастерская «Веселая зарядка» Дидактические игры «Что нужно для зарядки» Создание книжки – малышки «Малыши и зарядка»
<i>Март</i>		
Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа	«Речные рыбы» (самомассаж пальцев рук) Окунь, щука, сом, судак, а ещё большой карась.

	5 - 6 минут	Назови ещё всех раз. (Растирание прямыми движениями по типу «надеваем перчатку» каждого пальца одной руки пальцами другой руки. Повторить с пальцами другой руки.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	«Пчёлки» (авт. текст) (нормализация тонуса дыхательных мышц) Пчёлки летают, медок собирают. (Делают спокойный вдох, не поднимая плеч). Зум- зум-зум! Зум-зум-зум! (Наклоняясь, руки-«крылышки» отводят назад и делают продолжительный выдох.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	«Весна» Вот уж две недели (Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.) Капают капли. Снег на солнце тает (Руки ладонями вниз разведены в стороны.) И ручьём стекает. (Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	1. Потягивание в кроватях. Разминка. Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем Их повыше понимаем Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и сесть! Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди). Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх) И друг другу улыбнулись. 2. Ходьба по дорожке из пуговиц
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Полезные прогулки»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Чтение художественной литературы «Про витамины и здоровье» Автор сказки: Ирис Ревю Творческая мастерская «Фруктовый переполох» Дидактическая игра «Накрываем стол» Фотовыставка «Моя любимая, полезная еда»
<i>Апрель</i>		
Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут	«Муравьишка» (самомассаж рук) Муравьишка по тропинке (Дети «пробегают» пальцами правой руки по левой от кисти к плечу.) На плече несёт травинку, (А теперь пальцами левой руки по правой.)

		К домику не близок путь. Помогите кто-нибудь. (Прижимают ладони друг к другу и сильно потирают их.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	«Комары» (регулировка процесса дыхания) Комарики-комары налетели во дворы, Звенели, звенели, на спины нам сели, Укусить хотели – топ-топ... А мы их руками – хлоп-хлоп... (Сделать вдох и резкий выдох ртом, хлопнуть себя по спине.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	«Транспорт» Раз, два, три, четыре, пять – Буду транспорт я считать. (Сжимают и разжимают пальчики.) Автобус, лодка, и мопед, Мотоцикл, велосипед, Автомобиль и самолет, Корабль, поезд, вертолет. (Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	Потягивание, разминка в кроватях. Объявляется подъем! Сон закончился – встаем! Но не сразу. Сначала руки Проснулись, потянулись. Выпрямляются ножки, Поплясали немножко. На живот перевернемся, Прогнемся. А потом на спину снова, вот уж мостики готовы. Немножко поедем На велосипеде. Голову приподнимаем, Лежать мы больше не желаем. 2. Ходьба по ребристой дорожке.
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Вредные микробы»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Творческая мастерская «Мы микробов не боимся» Чтение рассказа «Как Миша и Маша учились мыть руки» Автор сказки: Ирис Ревю Просмотр мультфильма «Смешарики» (микробы для ежика)
<i>Май</i>		
Игровой самомассаж	Два раза в неделю (после дневного сна) длительность самомассажа 5 - 6 минут	«Улитки» (самомассаж носа) От крылечка до калитки Три часа ползли улитки. Три часа ползли подружки,

		На себе таща избушки. (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно 5 минут	«Шмель» (авт. текст) (нормализация дыхания) Шмель-шмелёк гудит, как ветерок: «У-у-у-уу...» (Продолжительный выдох.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 5 минут	«Рыбки» Рыбки весело плескались (Ладочки как бы ударяют по воде) В чистой светленькой реке То сожмутся, разожмутся, (Пальчики сжимаются в кулачок, разжимаются) То закружатся в воде. (Винтообразные движения кистью)
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно 5 минут	1. Потягивание в кроватях. Поднимайся, детвора! Завершился тихий час, Свет дневной встречает нас. Мы проснулись, потянулись. Приподняли мы головку, Кулачки сжимаем ловко. Ножки начали плясать, Не желаем больше спать. Обопремся мы на ножки, Приподнимемся немножко. Все прогнулись, округлились, Мостики получились. Ну, теперь вставать пора, Поднимайся, детвора! 2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Дидактическая игра «Полезные витамины» Творческая мастерская «Веселые прогулки» Вопрос – ответ «Друзья нашего здоровья»

**«Минутки здоровья»
для детей старшего дошкольного возраста
(5-7 лет)**

Виды минуток здоровья	Частота и продолжительность проведения	Название (способы выполнения)
<i>Сентябрь</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	<p align="center">«Неболейка» (самомассаж биологически активных зон кожи)</p> <p>Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)</p> <p>Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа.)</p> <p>Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)</p> <p>«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)</p> <p>Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)</p>
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	<p align="center">«Косари» (отработка правильного дыхания)</p> <p>Раз! – косили, два! – косили: ж-ж-жух! ж-ж-жух! (Стоя на месте, вдох; на выдохе делают энергичные движения руками в стороны-вперёд.)</p> <p>Сено в копны все сносили: ш-ш-шух! ш-ш-шух! (Вдох – выдох, руки опустить вниз.)</p>
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	<p align="center">«Пальчик-мальчик» (самомассаж пальцев рук)</p> <p>Пальчик-мальчик, где ты был? (Стучать мизинцами обеих рук друг о друга.)</p> <p>С этим братцем в лес ходил, (Большими пальцами гладить мизинцы в направлении от периферии к центру.)</p> <p>С этим братцем щи варил, (Большими пальцами поглаживать безымянные пальцы.)</p> <p>С этим братцем кашу ел, (Большими пальцами гладить средние пальцы.),</p>
Гимнастика для спины и стоп	Вторник – четверг (перед сном) 5-6 минут	<p align="center">«Сбор урожая» (укрепление мышц стопы)</p> <p>Помидоры дружно рвали И по вёдрам рассыпали. (Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.)</p> <p>Лук собрали и горох – Урожай у нас не плох! (Пальцами ног захватить мелкий предмет,</p>

		приподнять его и удерживать 5 – 10 сек.)
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Правила личной гигиены»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Практикум «Моем руки правильно» Разработка схемы «Чистота рук – залог здоровья ребенка» Экскурсия в кабинет стоматолога «Чистим зубы правильно» Творческая мастерская «Наши помощники»
<i>Октябрь</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	«Козлик» (массаж биологически активных зон кожи) Я – козлик. Ме-е! Ме-е! Ме-е! (Поглаживают шею ладонками от подбородка сверху вниз.) Что у тебя на уме? (Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам.) Капустка в огороде, (Указательными пальцами растирают крылья носа.) Да не полезешь при народе! (Ладонями растирают уши.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	Ароматная груша» (дыхательная медитация) Отработка правильного дыхания через работу с образами. Ах, какая груша! Её можно скушать? (Представьте сочный и спелый плод груши.) Сладкая, приятная, очень ароматная! (А теперь закройте глаза и представьте, что вы вдыхаете аромат груши. Нежный, сладкий, душистый аромат груши... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Повторить несколько раз.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«Слива» (самомассаж ладоней) Сливу я держу в руке, (Положить массажный мячик на правую ладонку.) Зажимаю в кулаке. (Крепко сжать его.) Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.) И ладонками катаю. (Катать между ладонями.)
Гимнастика для спины и стоп	Вторник – четверг (перед сном) 5-6 минуты	«Огуречик» (формирование правильной осанки) Подняться со стула или встать у стены. Огуречик, огуречик – интересный человечек. (Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

		<p>Плечи расправляет, головку поднимает. (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)</p> <p>И стоит, как часовой, возле грядки полевой. (Спина прямая, плечи отвести назад.)</p>
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Я и мое здоровье»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	<p>Просмотр мини - видеороликов «Все о здоровье»</p> <p>Творческая мастерская «Витамины на подоконнике»</p> <p>Коллажирование «Солнце, воздух и вода наши - лучшие друзья»</p> <p>Практикум «Польза утренней гимнастики»</p>
<i>Ноябрь</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	<p>«Мурочка-Снегурочка» (самомассаж тела)</p> <p>Мурка шерстку прилизала, (Дети поочередно поглаживают руки от кисти к плечу.)</p> <p>Новый банник повязала. (Мягко поглаживают шею сверху вниз.)</p> <p>А ещё нашла у кошки (Трут ладони друг о друга.)</p> <p>Рукавички (Показывают ладошки.)</p> <p>И сапожки (Поглаживают колени.)</p> <p>Улыбнулась Мурочка: (Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево.)</p> <p>-Я теперь – Снегурочка! (Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.)</p>
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	<p>«Мя-у! – Фр-р-рр!» (отработка правильного дыхания)</p> <p>Взрослый читает стихотворение, а дети выразительно произносят звукоподражания на выдохе.</p> <p>Кошка, как тебя зовут? – Мя-у (мя-у, мя-у...).</p> <p>Стережешь ты мышку тут? –Мя-у (мя-у, мя-у)</p> <p>Дети поглаживают по коленям ладошками на протяжно-мелодичное «Мя-у».</p> <p>Кошка, хочешь молока? – Мр-р-рр! Мр-р-рр!</p> <p>А в товарищи щенка? – Фр-р-рр! Фр-р-рр!</p> <p>Со звукоподражанием «фр-р-рр!» дети делают глубокий выдох и «выпускают когти».</p>
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	<p>«Мышка» (массаж кистей рук)</p> <p>Маленькая мышка в норке Тихо грызла хлеба корку. (Дети скребут ногтями по коленям.)</p> <p>«Хрум, хрум!» - что за шум? (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.)</p> <p>Это мышка в норке хлебные ест корки. (Растирают ладони друг о друга.)</p>
Гимнастика для спины	Вторник – четверг	«На прогулке»

и стоп	(перед сном) 5-6 минут	(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,
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Полезные и вредные продукты»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Дидактические игры «Витамины на тарелке», «Что лишнее?», «Доскажи словечко», «Вредно-полезно» Игра – викторина «Что приносит вред нашему организму» Просмотр познавательной передачи «Пчелка Умняша» - «Польза и вред продуктов питания»
<i>Декабрь</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	«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.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	«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.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«Снегири» (расслабление мышц рук) Вот на ветках, посмотри, В красных майках снегири. (Руки сжать в кулачки и с силой прижать к туловищу.) Распушили пёрышки, греются на солнышке. (Пальцы разжать, руки расслабить, почувствовать, как уходит напряжение.) Руки не напряжены и расслаблены...
Гимнастика для спины	Вторник – четверг	«Дятел»

и стоп	(перед сном) 5-6 минут	(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.)
Профилактические минутки «Неболей – ка»	ежедневно	«Режим дня для меня»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	ежедневно	Творческая мастерская «Мой режим дня» Дидактическая игра «Режим дня». Чтение художественной литературы В. Бианки «Как муравьишка домой спешил» Игра – путешествие «Режиму дня – мы друзья»
<i>Январь</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минуты	«Воробей» (массаж лица и шеи) Сел на ветку воробей и качается на ней (Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.) Раз-два-три-четыре-пять – не охота улетать. (Массировать височные впадины указательными пальцами обеих рук, совершая вращательные движения.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	«Ворона» (активизация дыхательной функции) Ворона пела в хоре, сидя на заборе: (Вдох.) «Кар-р, ка-а-арр...» (Произносить протяжно на выдохе.) Каркала певичка, охрипла и потом Стала петь беззвучно и с закрытым ртом. (На выдохе дети произносят звуки энергично с закрытым ртом.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«Паук» (самомассаж рук) Диво дивное – паук, восемь ног и восемь рук. Если надо наутёк, выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг выручают восемь рук. (Граблеобразное круговое растирание

		ладони одной руки подушечками пальцев другой руки – пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.)
Гимнастика для спины и стоп	Вторник – четверг (перед сном) 5-6 минут	«Ласточка» (профилактика нарушений осанки) Спереди – шильце, сзади – вильце, На груди – белое полотенце. (Стоять на одной ноге, отведя вторую ногу назад, руки в стороны, стараясь сохранить равновесие.)
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	Тематическая беседа «Полезность носового платка»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Составление схемы «Чихаем правильно» Творческая мастерская «Микробы вокруг нас» Просмотр познавательного мультфильма «Смешарики» Дидактические игры «Собери правильно», «Здоровый ежик».
<i>Февраль</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	«Гриб-грибок» (самомассаж головы) Гриб-гриб-грибок, (Указательными пальцами растирать крылья носа.) Покажи свой лоб-лобок. (Массировать лобную зону – от середины лба к вискам.) На тебя погляжу, в кузовок положу. (Проводить пальцами от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	«Ветра» (отработка правильного дыхания) Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения. Мы подуем высоко: с-с-с... (Встают на носки, поднимая руки.) Мы подуем низко: с-с-с... (Приседают, руки на пояс.) Мы подуем далеко: с-с-с... (Вытягивают вперед руки.) Мы подуем близко: с-с-с... (Подносят ладони ко рту.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«Пальчик-мальчик» (самомассаж пальцев рук) Пальчик-мальчик, где ты был? (Стучать мизинцами обеих рук друг о друга.) С этим братцем в лес ходил, (Большими пальцами гладить мизинцы в направлении от периферии к центру.) С этим братцем щи варил, (Большими пальцами поглаживать безымянные пальцы.) С этим братцем кашу ел, (Большими пальцами

		гладить средние пальцы.), «Льдинки» (коррекция стопных нарушений) Ледяное стекло я разбил, Много льдинок с собой прихватил. Я по льдинкам пойду, свои ножки разомну. (Дети представляют, что пойдут по дорожке из льдинок и выполняют разные виды ходьбы.) На пяточках, на пяточках, на внешней стороне Сейчас пройду на пальчиках... Ой, больно стало мне!(соскакивают с «льдинок»)
Гимнастика для спины и стоп	Вторник – четверг (перед сном) 5-6 минут	
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Закаляйся – если хочешь быть здоров»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Просмотр презентации «Как правильно закалятся» Создание книжки – малышки «Закаляемся все вместе» Коллективная работа «Мы здоровая семья»
<i>Март</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 2-3 минуты	«Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи) Любопытная Варвара смотрит влево, Сморит вправо, (Повороты головы вправо-влево.) А потом вперёд – тут немного отдохнёт. Шея не напряжена и расслаблена... А Варвара смотрит вверх! Выше всех, Дальше всех! (Смотреть вверх, напрягая мышцы). Возвращается обратно – расслабление приятно А теперь посмотрим вниз – Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно – расслабление приятно Шея не напряжена и расслаб-ле-на...
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	«Погреемся» (укрепление дыхательной мускулатуры) Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки! (Стоя, ноги вместе, руки в стороны – вдох; быстро скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнося «у-х-х!»), «у-х-х!» - сделать несколько коротких выдохов с паузами, вернуться в и.п.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«Повар» (самомассаж пальцев рук) Повар каши наварил, кашу всем положил. (Растирают ладони круговыми движениями.) Кошке – в чашку, жучке – в плоску, А коту – в большую ложку. В миску курице, цыплятам И в корытце пороссятам. (Надавливают на

		каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его)
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Польза прогулки для детского организма»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	День здоровья «Игры на свежем воздухе» Полоса препятствий «Здоровячки» Коллажирование «Мы на воздухе играем» Фотовыставка «Выходные с пользой для здоровья» Дидактические игры «Оденься по погоде» Составление схемы «Прогулка весной»
<i>Апрель</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	«Пекарь» (самомассаж воротниковой зоны) Мешу, мешу тесто, есть в печке место. Поскорей подавай – будем печь каравай! (Поглаживать шею спереди, сбоку и сзади мягкими движениями рук сверху вниз.)
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	«Разговор овощей» (укрепление дыхательной мускулатуры) Произнесение слогов посредством дыхания без напряжения голосовых связок. Как-то овощи на грядке заговорили по порядку. Горох: « Ох! Ох! Ох!» Тыква: « Ква! Ква! Ква!» Кабачок: «Чок! Чок! Чок!» Репа: « Па! Па! Па!» Огурцы: «Цы! Цы! Цы!» и т.д. (Спокойный вдох и выдох, на выдохе – произнесение слогов.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«Речные рыбы» (самомассаж пальцев рук) Окунь, щука, сом, судак, а ещё большой карась. Назови ещё всех раз. (Растирание прямыми движениями по типу «надеваем перчатку» каждого пальца одной руки пальцами другой руки. Повторить с пальцами другой руки.)
Гимнастика для спины и стоп	Вторник – четверг (перед сном) 5-6 минут	«Лепестки» (авт. текст) (профилактика плоскостопия) Дети идут по «дорожке здоровья», состоящей из разных по качеству поверхности «лепестков». Вот цветочки, посмотри, потеряли лепестки. Мы по ним пойдём, наши ножки разомнём. Этот гладкий лепесток, Есть колючий хвощ-цветок. Колокольчик – синий цвет С язычком, а звону нет. Есть шершавый лепесток,

		Ландыш – беленький звонок.
Профилактические минутки «Неболей – ка»	Ежедневно	«Как сберечь себя от микробов и бактерий»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Дидактические игры «Средства индивидуальной защиты», «Техника помощник», «Общественные места- как себя вести» Просмотр обучающего видеоролика «Защитимся от микробов» Викторина «Мы здоровье сбережем»
<i>Май</i>		
Игровой самомассаж	Понедельник- среда (после дневного сна) 5-6 минут	«Шиповник» (авт. текст) (чередование напряжения и расслабления мышц) У розовой шляпки – лапки-царапки. Колючий шиповник – природы дар. (Дети представляют, что они собирали шиповник и укололи руки о его иголки – мышцы тела напряжены от боли.) Но он нам приносит лечебный, целебный, Вкусный, полезный напиток-отвар (А теперь угощаемся вкусным напитком – мышцы тела приятно расслабляются.). Напряженье улетело и расслаблено всё тело. Мышцы не напряжены и расслаблены...
Дыхательная гимнастика (звуковая гимнастика)	Ежедневно	«Упрямый ослик» (нормализация тонуса дыхательных мышц, укрепление связок гортани) Ослики весело идут, по сигналу останавливаются (вдох), на выдохе кричат: «Й-а, й-а, й-а!» Что же ты хочешь, мой милый Й-а, Сена, лепёшек иль молока? (Ослик, получив желаемое, прекращает кричать.)
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	«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.
Гимнастика для спины и стоп	Вторник – четверг (перед сном) 5-6 минут	«Весёлые спортсмены» (укрепление мышц и свода стопы) Собираемся в поход, Много нас открытий ждёт. (Дети выполняют разные виды ходьбы и бег.) Мы по камушкам идём – на носочках босиком.

		По колючкам – бегом. По песочку – перекатом На носок и вновь на пятку!
Профилактические минутки «Неболеу – ка»	Ежедневно	«Что нужно для здоровья»
Практические минутки «Ключик к здоровью»	Ежедневно	Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Квест – путешествие «По тропинкам здоровья» Экскурсия в младшие группы «Учим малышей мыть руки» Викторина «Средства индивидуальной защиты» Коллажирование «Планета здоровых привычек»