

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 44 «Серебряное копытце»

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол от 17.07.2024 № 1

Утверждено
И.о. заведующей МАДОУ
Трофимова М.
приказ от 17.07.2024



с учётом мнения Совета родителей МАДОУ №44
протокол от 17.07 2024г. № 1



Программа оздоровления детей «Здоровячок» 2023-2026г.

Исполнители:
Туганова О.А.
Громова Д.Д.

г. Сухой Лог
2024 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи программы	4
1.2	Законодательно-нормативное обеспечение программы	4
1.3	Объекты программы	5
1.4	Основные принципы программы	5
1.5	Основные направления программы	6
2.	Разделы программы	6
2.1	Работа с детьми	6
	Полноценное питание	7
	Система эффективного закаливания	7
	Организация рациональной двигательной активности	11
	Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	14
	Создание представлений о здоровом образе жизни	15
	Лечебно-профилактическая работа	16
2.2.	Работа с педагогами	16
2.3	Работа с родителями	17
2.4	Ожидаемые результаты реализации программы	20
3.	Укрепление материально – технической базы.	21
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	21
3.2.	Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.	23
3.3.	Учебно-методическое оснащение программы .	33
4.	Перспективный план образовательной деятельности, направленный на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью	40
5.	Мониторинговая деятельность	43
	Приложения	49
	Режим двигательной активности детей группы	49
	Релаксация	52
	Массаж и самомассаж	54
	Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей	57
	Утренняя гимнастика для средней группы	60
	Гимнастика пробуждения после дневного сна для средней группы	71

1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Одним из приоритетных направлений работы МАДОУ №44 «Серебряное копытце», является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личносно - ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» подобрана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);

- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Подбирая и адаптируя программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровячек» – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Эта программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

1.1. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДООУ.

3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДООУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

1.2. Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении

федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).

- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- СП 3.1.3597-20 Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Устав МАДОУ №44.
- Основная общеобразовательная программа ДОУ.

1.3. Объекты программы:

- Воспитанники ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

1.4. Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.5. Основные направления программы:

- Профилактическое:
- обеспечение благоприятного течения адаптации;

- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

➤ Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

2. Разделы программы.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2.1. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим.
2.	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытьё рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Световоздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; дни здоровья.
6.	Витаминотерапия	витаминизация напитков.

7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.
10.	Закаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж, самомассаж, артикуляционная гимнастика, офтальмологотренаж, пескотерапия, сказкотерапия
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед;

Полноценное питание.

Принципы организации питания:	
выполнение режима питания;	
гигиена приёма пищи;	
ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;	
эстетика организации питания(сервировка);	
индивидуальный подход к детям во время питания;	
правильность расстановки мебели.	

Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная гимнастика после сна;

3.	Методы оздоровления:	дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
----	----------------------	--

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корригирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, одно физкультурное занятие на улице (в зимний период), организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)

Закаливающие процедуры	Межсезонный период							
	ранний возраст 1-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Хождение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-		28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
Закаливающие процедуры	Зимний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа

Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до -15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -18*С без ветра до 4 часов	до -18*С без ветра до 3,5 часов	до -20*С без ветра до 4 часов	до -20*С без ветра до 3,5 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2-7 мин.	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин.	18*С 2-10 мин.
Хождение босиком по профилактической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Закаливающие процедуры	Летний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
Воздушные ванны	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	20-22*С 10-15 мин.	20-22*С 10 мин.	20-22*С 10-20 мин.	20-22*С 10-15 мин.	18-20*С 10-30 мин.	18-20*С 10-20 мин.
Хождение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-25 мин.	23*С 2-15 мин.	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С

Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	15-30	15-20	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

Примечание:

1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания;

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует

овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	физические занятия в зале и на спортивной площадке; туризм (прогулки –походы); дозированная ходьба; оздоровительный бег; физкультминутки; физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми.

3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<p>традиционные;</p> <p>игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.</p> <p>сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.;</p> <p>Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»;они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);</p> <p>занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;</p> <p>занятия –походы;</p> <p>занятия в форме оздоровительного бега;</p> <p>музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;</p> <p>Занятия на «экологической тропе».</p>
----	---	--

Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4 -5 лет	Старшая группа 5 -6 лет	Подготовит.гр уппа 6 -7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1разв неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10- 15 мин	15 мин	15 -20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15мин	15 мин
Занятия в бассейне	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25мин	1разв неделю 30 мин
Инд и подгрупповая работа по развитию	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин

движений						
3. Активный отдых						
Физкультурный досуг		1 раз в месяц				
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	-	1-2 раза в год				
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	ежемесячно				
Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основным принципом закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.
- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни - обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (пятиразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:

оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

1. привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. формирование элементарных представлений об окружающей среде;
4. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
7. выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые**

условия:

- воспитатели группы внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер группы, приемную и спальную комнату, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группе оборудован «уголок уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- в детском саду проходят празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);

- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

2.2. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровячек» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог–здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, социальную (семейную) среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

2.3. Работа с родителями.

Схема 1. Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.



Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями**:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Просвещение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость,

ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание ит.п.);

- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.
15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
17. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

2.4. Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
 - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
 - успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
 - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
 - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
2. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
3. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
4. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации педагогов детского сада.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья,

питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

3. Укрепление материально – технической базы.

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1.	Приобретение необходимого оборудования: 1. Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столы медицинские); 2. Для пищеблока (картофелечистка, овощерезка, мясорубка, столы разделочные, шкаф жарочный и т.д.); 3. Для Физкультурного зала спортивного (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); 4. Для музыкального зала детские музыкальные инструменты; 5. Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); 6. Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование)	Заведующая старший воспитатель
2.	Осуществление ремонта 1. косметический ремонт	Заведующий старший воспитатель, заведующий хозяйством
3.	Оборудование помещений: 1. Оформление уголка ОБЖ.	Заведующий старший воспитатель
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Заведующий хозяйством

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ №44 «Серебряное копытце»

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: спортивный зал, спортивная площадка на улице, бактерицидные лампы в группах.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Наименование имущества	Кол-во, шт.
1.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года»	1

	88 стр.	
2.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-4 года» 2020 г. 38 стр.	1
3.	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 91	1
4.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» 2017 г. 95 стр.	1
5.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 4-5 лет» 2020 г. 39 стр.	1
6.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» 2017 г. 95 стр.	1
7.	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 189 стр.	1
8.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 5-6 лет» 2020 г. 42 стр.	1
9.	Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду 5-6 лет» 2016 г. 153 стр.	1
10.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 6-7 лет» 2020 г. 42 стр.	1
11.	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2020 г.	1

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ является одной из основных и приоритетных задач. Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется **развитию двигательной активности:**

1. Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
2. Проводится ежедневная гимнастика после сна;
3. Организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);
4. Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы).

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

- Полноценное питание детей.
- Закаливающие процедуры.
- Развитие движений.
- Гигиена режима.

3.2. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.

1. Создание условий организация здоровьесберегающей среды в ДОУ обеспечение благоприятного течения адаптации детей выполнение санитарно –гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление - пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик -систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно – оздоровительное направление - решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Профилактическое направление - проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленная на снижение заболеваемости воспитанников

Вид деятельности	Форма работы	Сроки проведения
1 блок. Работа с детьми		
Утренняя гимнастика	- сюжетно –игровая -игровая -традиционная -корректирующая -музыкально - ритмическая	Ежедневно
Физкультурные занятия	- традиционные -сюжетно – игровые -тренировочные -игровые -контрольно - проверочные	3 раза в неделю в течение года
Двигательная разминка	- подвижные игры малой и средней подвижности -игровые упражнения -произвольные упражнения с физкультурными пособиями -игры на релаксацию -физкультминутки -самостоятельная двигательная деятельность	В течение года во время перерывов между проведением непосредственно – образовательной деятельности и во время проведения
Физкультурные	- подвижные игры	Раз в неделю в

занятия на свежем воздухе	-народные игры -физические упражнения - оздоровительный бег	течение года
Адаптированные здоровьесберегающие методики	-бодрящая и корректирующая гимнастики после сна -закаливающие процедуры -дыхательная гимнастика -тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения -витаминизация - элементы самомассажа -релаксация, -психогимнастики -вокалотерапия	Ежедневно в течение года
Ежедневная прогулка		2 раза в день
Проветривание помещений		В соответствии с графиком
Кварцевание помещений		В соответствии с графиком
Влажная уборка помещений		В соответствии с графиком
Мониторинг	- анализ заболеваемости -охрана жизни и здоровья	ежемесячно
2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия		
Физкультурные досуги и праздники	- развлечения -спортивные праздники -Дни Здоровья -соревнования между группами	В течение года
3 блок. Работа с воспитателями		
Формы методической работы	-консультации -семинары -практикумы -открытые просмотры -обмен опытом работы -совместная подготовка спортивных праздников и развлечений -интегрированные занятия	В течение года

	-разработка и реализация групповых оздоровительных программ	
4 блок. Взаимосвязь со специалистами		
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> -совместная подготовка к праздникам и развлечениям - выступления на мероприятиях -подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д. -развитие чувства ритма, координации -обучение танцевальным движениям - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре 	В течение года
5 блок. Работа с родителями		
Информационный блок	<ul style="list-style-type: none"> -оформление информационных стендов -буклеты, информационные листы, памятки -фотовыставки - презентации, медиатека 	В течение года
Методическая работа	<ul style="list-style-type: none"> -участие в подготовке и проведении спортивных праздников -анкетирование -индивидуальные консультации -выступления на родительских собраниях -использование проектного метода 	В течение года
6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения		
Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой		
Детская поликлиника	- профилактический осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год

Организация работы с воспитанниками и родителями.

Схема №2



В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования, физическое развитие включает в себя приобретение опыта, направленного на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развития равновесия, координации движений крупной и мелкой моторики. Программный материал по образовательной области «Физическое развитие» реализуется через занятия, режимные моменты и в самостоятельной деятельности детей, как интегративная часть через все виды образовательной деятельности.

Схема №3. Физкультурно-оздоровительная работа.



Для реализации физкультурно – оздоровительной работы применяются следующие методы работы:

□ *Прогулки на свежем воздухе*

Прогулки осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь. В небольшой дождь прогулки не отменяются. Проводятся на веранде. В младших группах дети гуляют при наружной температуре до -15°C ; в средней группе - 18°C ; в старших группах прогулки проводятся при температуре до -22°C .

□ *Физкультминутки*

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, предупреждающие утомление, восстанавливающие умственную работоспособность. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, повышают интерес к занятию, создают положительные эмоции. Длительность физкультминутки 1,52 минуты. Физкультминутка проводится на занятиях с высокой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела. Она проводится в середине занятия, когда наступает утомление детей и внимание детей ослабевает, дети начинают отвлекаться. Дается три-четыре упражнения, желательно, чтобы они были интенсивными. Простыми по содержанию, направлены на разные группы мышц, связаны с темой занятия. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади. Основные формы проведения физкультминуток: - в форме общеразвивающих упражнений,

- в форме подвижной игры средней подвижности,
- в форме дидактической игры,
- в форме танцевальных движений.

□ *Обширное умывание*

Проводится после прогулки. Дети умываются чистой водой без мыла до локтя, омывают лицо и область шеи.

□ *Гимнастика – побудка*

Гимнастика – побудка после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции, затем выполняют несколько общеразвивающих движений: разведение и сгибание рук, поднятие и опускание ног. Самомассаж: легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток. Потом дети встают, выполняют ходьбу по массажным коврикам, дыхательные упражнения и водные процедуры. Цель гимнастики - побудки:

- обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить детей к активной деятельности, - улучшить настроение детей,
- поднять мышечный тонус,
- проводить профилактику плоскостопия,
- формировать правильную осанку,
- повышать сопротивляемость организма.

□ *Ходьба по корригирующим дорожкам*

Цель ходьбы: развитие координации движений, повышение двигательной активности детей, формирование осанки. Противопоказания: острые заболевания. Техника проведения: дорожки обозначают в группе импровизированными снарядами и инвентарем. Предметы располагаются так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Ходьба по корригирующим дорожкам используется в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна.

Используется художественное слово.

□ *Дыхательная гимнастика*

Дыхательная гимнастика повышает общий жизненный тонус, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы. Процесс дыхания состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые ритмично следуют одна за другой. Необходимо учить детей дышать только через нос. Глубокий медленный вдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Выдох должен быть длиннее, чем вдох. Правила дыхательной гимнастики:

- необходимо сконцентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно;
- выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- выполнять упражнение легко, без лишних усилий; - помещение должно быть чистым и проветренным.

Техника выполнения: основная поза – встать прямо, поставить ноги на ширине ступни (маленькой дорожкой). Найти удобное положение головы, левая рука на нижней части живота, правая рука сбоку на грудной клетке на уровне локтя. Чтобы ребенок дышал правильно, научить его представлять дыхание в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу. Дыхательные упражнения проводятся утром и вечером, можно использовать их на утренней гимнастике, на вечерних занятиях в виде физкультминутки.

□ *Сквозное проветривание*

Сквозное проветривание до температуры 14 – 16° С в течение 5-7 минут проводят 4-5 раз в отсутствие детей: - перед приходом детей, за 10 -15 минут,

- перед занятиями в отсутствие детей,
- перед возвращением с прогулки,
- во время дневного сна в отсутствие детей, - после полдника.

Температура в помещении восстанавливается обычно через 20-30 минут. Температура в спальне во время дневного сна ребенка для более полноценного его осуществления снижается. В

проветренной спальне детей укладывают и затем открывают фрамугу, чтобы понизить температуру на 2-4°С.

□ *Босохождение*

Хожение босиком технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре пола не ниже +18°. Процедура очень хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим ее с раннего возраста.

□ *Физкультурные праздники*

В средних и старших группах два раза в год (зимой и летом) проводятся физкультурные праздники, в процессе которых дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнования. Праздники предполагают также организацию аттракционов, сюрпризных моментов. Все упражнения проводятся в занимательной форме, каждому ребенку предоставляется возможность продемонстрировать свои умения в беге, прыжках, метании, проявить психофизические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость. Праздники проводятся длительностью до одного часа. Допускается объединение разновозрастных групп, тщательно продумав распределение заданий с учетом двигательного опыта и уровня физического развития детей. Начинается праздник торжественным выходом на площадку. Затем дети выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами или без предметов, основные движения, музыкально-ритмические движения, участвуют в спортивных играх, игра-эстафетах. При подготовке к празднику продумывается распределение детей на команды (силы их должны быть примерно равными), содержание заданий (с учетом сезона, чтобы не было физической перегрузки), сюрпризные моменты формы поощрения. Детей необходимо побуждать к активному участию в праздниках, учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательному отношению друг другу независимо от того, кто победил. Традиционно ежегодно в конце марта проводится праздник при активном участии родителей «Проводы зимы».

□ *Физкультурные досуги*

Физкультурный досуг организуется один раз в месяц во второй половине дня. При планировании досугов необходимо принимать во внимание такие формы работы, как День здоровья, физкультурный праздник, каникулы. В каникулы досуг можно провести после завтрака. Не следует проводить досуг в день, отведенный для физкультурного занятия. К тематике досугов следует подходить творчески. Формы организации физкультурных досугов могут быть разнообразными. Можно посвящать их временам года, спортивным событиям, общественным

праздникам. В программе используются сказочные персонажи. Содержание досуга составляют уже освоенные детьми на физкультурных занятиях упражнения.

Реализация индивидуально - дифференцированного подхода в процессе создания условий для самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, прежде всего, должна быть основана на учете возрастных особенностей детей и динамике освоения детьми движений.

Для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности необходимо подобрать такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы его индивидуальным потребностям в движении, обусловленные его состоянием здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

Существует ряд критериев, которые необходимо учитывать при подборе физкультурного оборудования для разных возрастных групп детского сада:

Право на свободу выбора каждым ребенком любимого занятия. В группе необходимо иметь достаточно разнообразное количество физкультурноспортивного оборудования, пособий для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных **форм физического воспитания дошкольников.**

- Рациональность подбора физкультурного оборудования и инвентаря, в соответствии с требованиями стандарта дошкольного образования и реализуемых программ и технологий.
- Реализация в двигательной - игровой предметной среде содержания физического воспитания детей данной группы (физические упражнения и движения) и направленность на развитие основных физических качеств дошкольников.
- Возможность продуктивного использования физкультурного оборудования в разных видах двигательной и игровой деятельности детей (в физических упражнениях, спортивных и подвижных играх, творческих и т.д.).
- Соответствие оборудования и пособий возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерными с возможностями детей.
- Эстетичность компонентов среды развития движений и их направленность на воспитание художественного вкуса у детей.
- Эмоциональная насыщенность компонентов среды развития движений в группе.
- Безопасность физкультурного оборудования.

В группах детей старшего дошкольного возраста учитываются полоролевые особенности мальчиков и девочек, разный уровень физической подготовленности детей.

3.3. Учебно-методическое оснащение программы .

Направления	Перечень оснащения
Физкультурнооздоровительное	Реализация образовательной области «Физическое развитие». Образовательная программа дошкольного образования. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования Картотека утренних гимнастик по возрастам. Картотека подвижных игр по возрастам. Картотеки дыхательных гимнастик. Картотеки пальчиковых гимнастик. Картотеки комплексов кинезиологических упражнений. Дидактические игры. Плакаты, схемы, модели.
Обеспечение психологической безопасности детей	Спортивные уголки в группах с необходимым оборудованием. Режим двигательной активности детей. План двигательной активности на прогулках. Уголки уединения в групповых помещениях. Картотеки комплексов пальчиковой гимнастики. Картотеки физкультминуток по направлениям. Картотеки артикуляционных гимнастик. Магнитофоны, диски, мультимедийное оборудование.

Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в ДОУ является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников ДОУ. Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений ДОУ и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, зимний сад, уголки уединения, медицинский кабинет и др.).

Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, ночных страхах. Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;
- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом проходящих педагогов-специалистов;
- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня; - чрезмерное расширение объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация; - частые нарушения привычного уклада детской жизни;
- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в ДООУ, передачей педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

Для решения задач по обеспечению психологической безопасности детей во время пребывания детей в учреждении разработана система мероприятий в рамках занятий и в режимных моментах:

Возрастные группы	Содержание	Организационно- методическое указание
Младшая группа (3-4 года)	1. Утренний прием: функциональная музыка; элементы словосказки, арт-терапии;	успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое; использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок, кукольного, пальчикового, настольного театра, голос воспитателя ласковый; выражение следа доброжелательное;

<p>2. Умывание и утренняя гимнастика: мытьё рук с произнесением потешек; комплекс ОРУ</p>	<p>использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа (массаж десен пальчиком); подбор комплексов общеразвивающих упражнений игрового характера, использование игрушек и атрибутов, чтение сказок, стихов, беседы с малышами;</p>
<p>3. Свободная деятельность: слово-терапия; арт - терапия; игро-терапия; индивидуальная работа</p>	<p>обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; настольный, пальчиковый, кукольный театр, ряжение; настольные игры, игры с любимыми игрушками; использование слово – арт-терапии .</p>
<p>4. Завтрак: сервировка стола; спокойный тон воспитателя и младшего воспитателя; прием витаминов, чеснока, лука.</p>	<p>создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами; пояснения, какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливание детей; профилактика простудных заболеваний.</p>
<p>5. ОД физкультура; занятия со статическим положением тела (познавательное, художественно – эстетическое, развитие речи, социально – личностное развитие)</p>	<p>занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости»; радости от пения, танца, игры и т.п., использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой и пальчиковой гимнастики; релаксации; функциональная музыка; использование элементов сказкотерапии; физкультминутки; игровые и двигательные задания;</p>
<p>6. Подготовка к прогулке, прогулка: одевание; наблюдение; игры (подвижные; индивидуальные); хождение по дорожкам; хороводы вокруг деревьев; хождение босиком; воздушные и солнечные ванны; зимние забавы;</p>	<p>использование приемов, предложенных в пункте 1; использование приемов, предложенных в пункте 1, 3; подвижные игры, психогимнастические этюды и приемы из пунктов 1, 3; хождение по ранее обследованным тропинкам; общение с живой и неживой природой; в летнее время на ранее обследованной</p>

<p>дыхательные и физические упражнения; игры с песком; игры с водой; создание хорошего настроения, благоприятного психоэмоционального настроения</p>	<p>почве, дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям; в зимнее время: игры со снегом, катание на санках; строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений; умелое использование всех перечисленных выше методов и приемов</p>
<p>7. Возвращение с прогулки; <input type="checkbox"/> одевания, раздевания</p>	<p>См. пункт 1 учиться раздеваться и одеваться сидя на диванчиках, но по мере приобретения навыков делать это стоя; поощрение попыток одеваться и раздеваться самому, (малыш может нервничать, страдать от безуспешных попыток), и вовремя прийти на помощь.</p>
<p>8. Подготовка к обеду, обед</p>	<p>См. пункт 2, 4</p>
<p>9. Подготовка ко сну, сон: закаливающие мероприятия чтение стихов, коротких сказок, пение колыбельных; функциональная музыка; разрешение брать с собой игрушки; укрывание и поглаживание детей; сон в хорошо проветриваемом помещении; соблюдение тишины; постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки; игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна; одевание</p>	<p>босохождение, воздушные закаливания; подбор художественных произведений со спокойным сюжетом, голос ровный, спокойный; см. пункт 1; укладывание любимых игрушек спать, пояснение необходимости спать; укрывание с проговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове (одомашнивание ситуации); проветривание в период прогулки детей; соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»; пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждение» (по Н.Н. Ефименко), под одни и те же слова воспитателя (музыка и слова могут меняться через длительный срок); хождение по дорожке «Здоровье», воздушное контрастное закаливание, элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, упражнения направленные на профилактику</p>

		плоскостопия и нарушений осанки; см. пункт 1
	11.Свободная деятельность	См. пункт 3
	12.Полдник	См. пункт 4
	13.Подготовка к прогулке, прогулка	См. пункт 6
	14. Ужин	См. пункт 4
	15. Вечер	См. пункт 3
Средняя – подготовительная группа	1.Утренний прием: функциональная музыка; элементы слово, сказко –арт-терапии; игровая деятельность по интересам; игро-терапия	спокойная музыка (классические произведения, современные мелодии); использование художественных произведений, сказок, потешек, поговорок, голос воспитателя спокойный, ласковый; создание благоприятной окружающей и психоэмоциональной среды для совместной игровой деятельности; развлекательные (контактные) коррекционно-направленные + обучающие; развлекательные + обучающие + контрольные.
	2.Умывание и утренняя гимнастика: мытьё рук; комплекс ОРУ	подбор игровых комплексов, с включением дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнастические этюды (по Чистяковой), ритмическая гимнастика.
	3.Свободная деятельность: игровая деятельность; индивидуальная работа	□ свободная игровая деятельность, сюжетно-ролевая игра, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья; использование элементов арт-, слово- изо-, сказко- терапии
	4.Завтрак: сервировка стола; спокойная обстановка во время еды; гигиеническое полоскание рта;	создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами; воспитатель и младший воспитатель спокойным тоном рассказывает о названии блюд, чем они полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами; обучение детей правильному полосканию, пояснение пользы от процедуры.
	5. ОД: динамичные (физическая культура, музыкальные занятия, ритмика); занятия со статистическими положением тела	использование занятий всех типов; достижение эффекта «мышечной радости»; содействие созданию положительного психоэмоционального состояния; использование элементов оздоравливающих технологий; игровой массаж (самомассаж),

		<p>дыхательная, звуковая, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения для профилактики и укрепления осанки, плоскостопия; использование функциональной музыки; занятия с включением двигательных компонентов; включение в занятия элементов психологической направленности: дыхательные упражнения, звукоподражательная арт- терапия; психогимнастические этюды, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, элементы релаксации; создание положительного эмоционального настроения; использование функциональной музыки.</p>
	<p>6.Свободная деятельность: игры средней подвижности, игры с правилами; индивидуальная работа</p>	<p>См. пункт 3;</p>
	<p>7.Подготовка к прогулке, прогулка: одевание; наблюдение; игры; трудовые поручения, коллективный труд; самостоятельная игровая деятельность; элементы туризма; хождение босиком, воздушные и солнечные ванны (летом); зимние забавы</p>	<p>беседы, обучение самообслуживанию, использование музыкотерапии, совместного пения; формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, учить бережному отношению к природе; подвижные и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния; создание среды, активизирующей двигательную активность;</p> <p>классики, дорожки, лесенки и т.д.;</p> <p>обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д.;</p> <p>создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия; формирование у детей умений играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности; короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе; хождение по траве, песку, камушкам (закаливание, профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапия); дозированное пребывание на солнце; дыхательные упражнения; игры с водой; игры с песком;</p> <p>катание на санках, лыжах, с горки, по ледяным дорожкам, игры со снегом.</p>
	<p>8.Возвращение с прогулки</p>	<p><input type="checkbox"/> См. пункт 7, контрастная ванна для рук</p>

	9.Подготовка к обеду	<input type="checkbox"/> См. пункт 2, 4
	10.Подготовка ко сну, сон: закаливающие мероприятия; чтение коротких литературных произведений, пение колыбельных; музыкотерапия; укрывание детей; сон в хорошо проветриваемом помещении; постепенное пробуждение с использованием функциональной музыки; «гимнастика пробуждения» или комплекс упражнений (традиционный), игровая оздоровительная гимнастика	<input type="checkbox"/> проведение до сна или после сна: воздушного закаливания, точечного массажа, хождение по разным поверхностям (профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапии, закаливание); <input type="checkbox"/> содержание спокойное, голос воспитателя тихий; <input type="checkbox"/> использование функциональной музыки; <input type="checkbox"/> спокойная музыка, колыбельные; <input type="checkbox"/> проверить как укрыты, каждого погладить, создать спокойные слова; <input type="checkbox"/> помещение проветривается во время прогулки; <input type="checkbox"/> медленный постепенный подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждение», слова воспитателя (музыка и слова одни и те же, могут меняться через длительный срок, элементы новизны), после смены используются долго; <input type="checkbox"/> термины «гимнастика пробуждения» и «музыка пробуждения» взяты у Н.Н. Ефименко; элементы самомассажа, звуковая гимнастика Лобанова (элементы комплекса), разминка в постели.
	11. Свободная деятельность: сюжетно-ролевые игры; игры с правилами; подвижные игры; индивидуальная работа; игры драматизации; дидактические игры; психогимнастика	повышение общего тонуса, профилактика и коррекция нервнопсихических нарушений, развитие памяти, внимания, коррекция движений и других психических качеств; коррекционная работа по знаниям, умениям, навыкам.
	12.Полдник: мытьё рук; спокойная обстановка во время еды; гигиеническое полоскание рта.	См. пункт 2; См. пункт 4;
	13.Подготовка к прогулке, прогулка	См. пункт 7
	14.Ужин	См. пункт 2, 4

	15.Вечер	См. пункт 11
--	----------	--------------

4. Перспективный план образовательной деятельности, направленный на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью

Таблица №5

2 мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь			
«Осенний урожай» познакомить детей с понятием витамины	<p align="center"><u>«Я – это кто?»</u></p> <p>дать понять, что человек – живое существо» учить находить сходство и различие между ребёнком и куклой; воспитывать привязанность к своей семье, друзьям.</p>	<p align="center"><u>Беседа «Береги здоровье смолоду»</u></p> <p>формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье</p>	<p align="center"><u>Беседа «Грибы съедобные и не съедобные». Д/И «Грибок в кузовок»</u></p> <p>расширить представления детей о безопасных правилах поведения в быту.</p>
Октябрь			
«Я и моё здоровье» формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни	<p align="center"><u>Дидактическая игра:</u></p> <p align="center"><u>«Волшебное зеркало»</u> помочь детям понять, что от слов хороших или плохих зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих; воспитывать у детей желание быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта.</p>	<p align="center"><u>Дидактические игры и упражнения</u></p> <p align="center"><u>«Таня простудилась», «Правила гигиены»</u></p> <p>развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p>	<p align="center"><u>Беседа «О правилах поведения за столом»</u></p> <p>формирование культуры поведения за столом.</p>
Ноябрь			

<p align="center"><u>«Профессии»</u></p> <p><u>Игровая ситуация «Волшебный чемоданчик доктора Айболита»</u> расширять представления детей о профессиональной деятельности медицинских работников.</p>	<p align="center"><u>Игра –занятие:</u> <u>«Путешествие в страну здоровья»</u></p> <p>вызвать интерес к выполнению культурногигиенических навыков, побудить к постоянному их выполнению; воспитывать бережное отношение к себе, желание быть чистоплотным.</p>	<p><u>Экскурсия: «На кухню детского сада»</u></p> <p>закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.</p>	<p align="center"><u>Беседа «Чтобы зубки не болели»</u></p> <p>закрепить правила ухода за зубами, учить бережно относиться к своему здоровью.</p>
---	--	--	---

Декабрь

<p><u>«Умывание и купание»</u> воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены</p>	<p><u>Чтение отрывка из стихотворения Г. Остера</u> <u>«Вредные советы»</u> прививать навыки здорового образа жизни; развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой.</p>	<p><u>Беседа «Как устроено тело человека»</u></p> <p>Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм.</p>	<p align="center"><u>Чтение К. Чуковский</u> <u>«Мойдодыр»</u>, дидактическая игра <u>«Волшебные вещи»</u> прививать навыки здорового образа жизни, развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой.</p>
---	---	---	--

Январь

<p><u>Игра «Чтобы зубки не болели»</u> познакомить детей с правилами ухода за зубами, о необходимости ухода за ними.</p>	<p><u>Игра –занятие: «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны»</u> формировать у детей позитивное отношение к уходу за зубами, о значении здоровых зубов для здоровья организма; воспитывать желание следить за своими зубами, чистить их.</p>	<p><u>Опытно-исследовательская деятельность: Определение продуктов по вкусу.</u> <u>Дидактические игры:</u> <u>«Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные продукты»</u> закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов.</p>	<p><u>Игра "Кольцеброс "</u> учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>
<p>Февраль</p>			
<p><u>«Одежда и здоровье»</u> последовательность одевания и назначения предметов одежды, при различных погодных</p>	<p><u>Чтение и обсуждение поговорок, про здоровье и спорт</u> учить заботиться о своем здоровье; приобщать к ценностям здорового образа</p>	<p><u>Чтение сказки " Зарядка и простуда"</u> <u>Отгадывание загадок</u> формировать устойчивый интерес к занятиям</p>	<p><u>Беседа «Как мы дышим»</u> расширить представления о строении органов дыхания, показать их значение для человека подвести к</p>
<p>условиях; следить за чистотой одежды.</p>	<p>жизни.</p>	<p>физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом.</p>	<p>пониманию необходимости бережного отношения к органам дыхания.</p>
<p>Март</p>			

<p><u>Инсценировка произведения:</u></p> <p><u>«Девочка – чумахая»</u> закрепить культурногигиенические навыки; воспитывать через игру желание быть всегда чистым, опрятным.</p>	<p><u>Беседа на тему: «Как возникают болезни?»</u></p> <p>дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекций.</p>	<p><u>Экскурсия: «Мини поход на школьный стадион»</u></p> <p>расширять представления детей о спортивной жизни поселка: спортивных сооружениях, различных видах спорта; о профессиях, связанных с физическим воспитанием.</p>	<p><u>Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</u></p> <p>закрепить знания детей об основных частях ЗОЖ- закаливание, основными средствами закаливания :солнце, воздух и вода, развивать речь.</p>
<p>Апрель</p>			
<p><u>Рассматривание сюжетных картинок:</u></p> <p><u>«Утро Маши»</u></p> <p>познакомить детей с последовательностью их действий утром; приобщать к здоровому образу жизни,</p>	<p><u>Рассматривание сюжетных картинок:</u></p> <p><u>«На зарядку становись»</u></p> <p>познакомить с понятием «физическая культура»; формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.</p>	<p><u>Беседа с детьми " Врачи - наши помощники"</u></p> <p>расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача.</p>	<p><u>Викторина «Лекарственные растения нашего края»</u></p> <p>продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе.</p>
<p>Май</p>			
<p><u>Чтение +беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»</u></p> <p>показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.</p>	<p><u>Итоговое игровое занятие: «Вот оно мое здоровье».</u> Выявить знания элементарных навыков и знаний о здоровом образе жизни; содействовать накоплению двигательного опыта; развивать эмоциональную сферу детей, культуру общения; воспитывать желание быть здоровым.</p>	<p><u>Опытно-исследовательская деятельность: посадка лука</u></p> <p>расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе.</p>	<p><u>Беседа «Опасные высоты»</u></p> <p>закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе.</p>

**5. Мониторинговая деятельность
Первая младшая группа группа 2022-2023 г.**

1.1.Организация двигательного режима в группе																				
№	Ф.И. ребёнка	Утренняя гимнастика		Занятие по физре		Спортивные игры		Физкультминутки		Подвижные игры		Самостоятельные игры		Физкультурные досуги, спортивные праздники		Индивидуальная работа		ИТОГ:		
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				

22																			
23																			
24																			
25																			
26																			

«+» - справляется; «-» - не справляется; «?» - частично справляется.

Вторая младшая группа группа 2023-2024 г.

1.2. Организация двигательного режима в группе																				
№	Ф.И. ребёнка	Утренняя гимнастика		Занятие по физ-ре		Спортивные игры		Физкультминутки		Подвижные игры		Самостоятельные игры		Физкультурные досуги, спортивные праздники		Индивидуальная работа		ИТОГ:		
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			

«+» - справляется; «-» - не справляется; «?» - частично справляется.

Средняя группа группа 2024-2025 г.

1.3.Организация двигательного режима в группе																				
№	Ф.И. ребёнка	Утренняя гимнастика		Занятие по физ-ре		Спортивные игры		Физкульт минутки		Подвижные игры		Самостоятельные игры		Физкультурные досуги, спортивные праздники		Индивидуальная работа		ИТОГ:		
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				

10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				

«+» - справляется; «-» - не справляется; «?» - частично справляется.

Старшая группа 2025-2026 г.

1.4.Организация двигательного режима в группе																				
№	Ф.И. ребёнка	Утренняя гимнастика		Занятие по физре		Спортивные игры		Физкультминутки		Подвижные игры		Самостоятельные игры		Физкультурные досуги, спортивные праздники		Индивидуальная работа		ИТОГ:		
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	
1																				
2																				

		ика						ки						спортив ные праздни ки					
		н/Г	к/Г	н/Г	к/Г			н/Г	к/Г	н/Г	к/Г			н/Г	к/Г	н/Г	к/Г		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			

«+» - справляется; «-» - не справляется; «?» - частично справляется.

Режим двигательной активности детей группы

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. Учебные занятия в режиме дня						
1.1. По физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.		2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия						
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.

2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание		8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл. гр.)
2.7. Оздоровительный бег.				3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых						
3.1. Целевые прогулки		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	Младшие, средние группы - 1 раз в 2 недели.

						Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.
3.2. Физкультурно- спортивные. Праздники.		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.
3.3. Дни здоровья, каникулы.						Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1 раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.
4. Коррекционные занятия						
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими						По плану специалиста.

детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии (плоскостопие, осанка, избыточная масса тела) - ЛФК		10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.	
---	--	-----------	-----------	-----------	-----------	--

Приложение № 2

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Вет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выхода из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

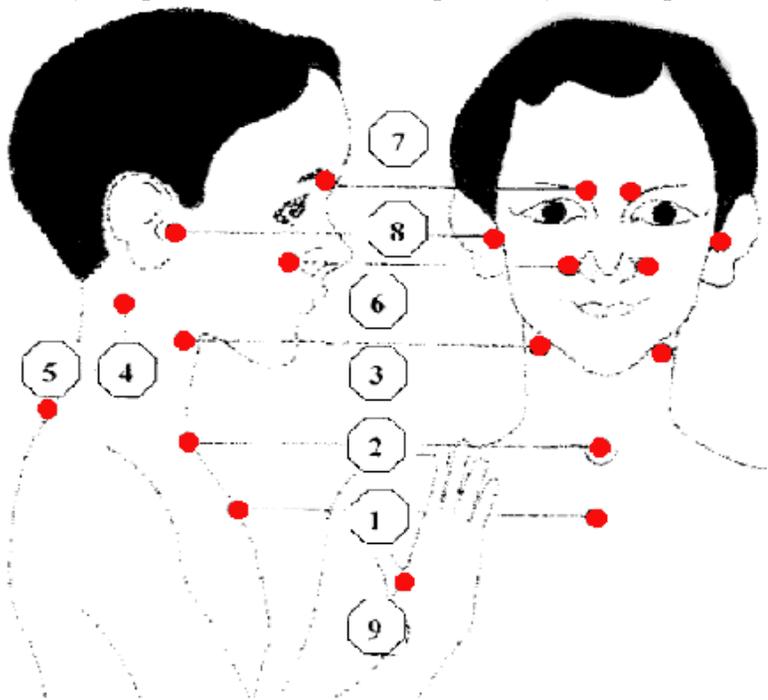
Приложение № 4

Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым

плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

Приложение № 5.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корректирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторов каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

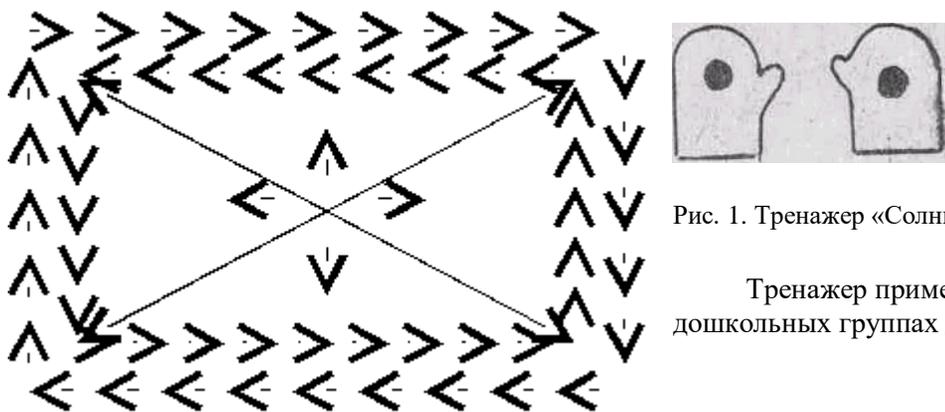


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зрения, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.

Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи

можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Утренняя гимнастика для средней группы Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание.

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложи кубик»

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

2. «Хлопки по коленям»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног, сказать «тук-тук»

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

5. «Волчок»

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Елка»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

2. «Посмотрим по сторонам»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

3. «Зеленые иголки»

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

4. «Орех»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

2. И.П.

5. «Лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

2. И.П.

6. «Белочки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложи мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Шоферы»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

2. И.П.

2. «Обруч вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

2. обруч вверх, посмотреть в обруч

3. обруч вперед

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

5. «Прыжки из обруча в обруч»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Обхвати плечи»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

2. «Отряхни снег»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

3. «Погреем наши ноги»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди

2. И.П.

4. «Бросим снежок»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

5. Прыжки на правой и левой ноге

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложить мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Прокатить мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Январь

Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу
В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх
2. И.П.

3. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч
В.1. наклон вперед, постучать по коленям
2. И.П.

4. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу
В.1-3. поворот на бок, живот, бок
4. И.П.

5. «Кубик к колену»

И.П. лежа на спине, руки в стороны
В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена
2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс
В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

7. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Заводим часы»

И.П. О.С. руки на пояс
В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону
5-7 круговое вращение руками в другую сторону
8. И.П.

2. «Часы идут»

И.П. О.С. руки на пояс
В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши
5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

3. «Маленькая и большая стрелка»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу
В.1-3. руки вверх, перекрестные махи
4. И.П.

4. «Бой часов»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу
В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»
2. И.П.

5. «Считаем секунды»

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках
В.1-3. поднимать и опускать ноги
4. И.П.

6. «Минутки»

И.П. О.С. руки на пояс
В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе
5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

7. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Речевка.

Кто зарядку крепко любит, Тот всегда здоровым будет.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Скрестить флажки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Достань до носков»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Наклоны»

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пол

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

4. «Наши ноги»

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

5. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

1. «Переложить кеглю»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

4. «Кеглю поставь»

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

5. «Лежа на спине»

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

1. «Хлопки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Приседания»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

2. И.П.

3. «Хлопки по ноге»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

2. И.П.

4. «Достань до пальцев»

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

2. И.П.

5. «Хлопки по коленям»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

7. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

1. «Подними косичку»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

2. косичку вверх

3. косичку к груди

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

2. наклон вправо (влево)

4. И.П.

3. «Коснись колена»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

4. И.П.

4. «Наклоны к ногам»

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.
Перестроение в две колонны.

1. «Сделай круг»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

- В.1. руки через стороны вверх, сделать круг
2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- В.1. наклон вправо (влево)
2. И.П.

3. «Покажи носок»

И.П. О.С. руки за спиной

- В.1. правую (левую) ногу вперед на носок
2. И.П.

4. «Маятник»

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

- В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад
2. И.П.

5. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

- В.1. поворот на один бок
2. спину
3. на другой бок
4. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на поясе

- В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.
Перестроение в две колонны.

1. «Руки в стороны»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

- В.1,3. руки в стороны
2. руки за голову

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

- В.1. руки в стороны

2. наклон вправо (влево), коснуться пола

3. выпрямиться

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Подними ноги»

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки

В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Гимнастика пробуждения после дневного сна для средней группы СЕНТЯБРЬ

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.

(произносить, пока дети просыпаются)

Комплекс 1

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.
2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.
3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И. П., вдох (через нос).
4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И. п. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. «Змеинный язычок». Представляем, как длинный змеинный язык пытается высунуться как можно дальше, стараюсь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

Комплекс 2

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.
2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.
3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.
4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.
5. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное).

ОКТЯБРЬ

ОКТЯБРЬ

Комплекс 3 «Дождик»

Капля первая упала — кап! Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

И вторая прибежала — кап! То же проделать другой рукой.

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)

Намокли лица. Мы их вытирали. (Вытереть лицо руками, вытянуть ноги)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (Потянуться к носкам ног руками)

Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. (Поднять и опустить плечи)

От дождя мы убежим (велосипед)

Под кусточком посидим. (сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)

Комплекс 4 «Добрый день!»

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки, и подергали немножко!
Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –
Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и потопали немножко!
Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

НОЯБРЬ

Комплекс 5 "Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.

А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.

Повернем головку влево и посмотрим, что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки. (руки перед собой, сжим-разжим кулачки)

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.(велосипед)

Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки (руки вытянуть вперед, потереть)

А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,

Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем

Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди. (встать на колени)

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Молодцы мои котятка, а теперь пойдём играть. (наклоны в стороны)

Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. (стоя на коленях, присесть)

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Вытянемся и легко, легко подышим.

Комплекс 6

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.

4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

ДЕКАБРЬ

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

Комплекс 7

Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка трянули. Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали, Поднимают плечи.

Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».

Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.

К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.

Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.

Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть Хлопки в ладоши.

Комплекс 8

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.
2. И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. - выдох.
3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.
4. И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.
5. И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.
6. «Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возвращение в и. п. - вдох.

ЯНВАРЬ

Комплекс 9

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.
Первый разик на спине, а потом на животе.
И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.
Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,
Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,
Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,
А теперь мы с вами, дети, поедem на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.
Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,
Влево, вправо посмотрели, на кровать тихо сели.
Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.
Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.
Разбудим наши ротки, сделаем глубокий вдох,
А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

Комплекс 10

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.
2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.
3. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.
4. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.
5. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.
6. И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
7. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.
8. Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

ФЕВРАЛЬ

Кто спит в постели сладко? Давно пора встать. Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

Комплекс 11

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И. П. : лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.
3. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).
4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п.
5. И. П. : лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.
6. И. П. : лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

Комплекс 12 «Самолет»

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами). Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).

Я моторчик завожу и внимательно гляжу (Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (сидя на ногах, выполнять летательные движения).

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

Мы летим, вдруг начался сильный дождь (сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)

Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).

И снова стало светить солнышко (сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).

МАРТ

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
 Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.
 Открывай один глазок, открывай другой глазок,
 Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.
 Потянули одеяло, прячемся в него сначала,
 Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Комплекс 13

Глазки открываются, реснички поднимаются (Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются (Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет. (Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! (Вытянув руки, потягиваются)

Ножки начали плясать, не желаем больше спать (ноги сгибать по очереди к груди).

Все прогнулись, округлились, мостики получились (на четвереньках выгнуть спину).

Сделай вдох и поднимайся, к солнышку тянись (сидя на коленях потянуть вверх руки).
Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй (повтор 4-5 раз).
Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

Комплекс 14 «Превращения»

«Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднятие правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувырывается в траве).

«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке»: сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

АПРЕЛЬ

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).

Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверх, и вниз.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

Комплекс 15 «Спортсмены»

«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

Комплекс 16

Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх). Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).

Солнечные, не простые, зато скачут как живые:(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).

По лобик у височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев,

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем,

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).

МАЙ

Солнце глянуло в кровати, надо делать нам зарядку.
Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.
Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

Комплекс 17

«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«Солнечные капельки» (сидя, глаза закрыты, подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

«Зевота»-дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о» — позевать, повтор 5-6 раз).

Комплекс 18 «Насекомые»

«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

«Паучок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).

«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)