

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребенка - детский сад № 44 «Серебряное копытце»

Принято
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
17 апреля 2023 г.

Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 44
№ 17 от 17 апреля 2023 г.
И. Л. Сорокина
И. Л. Сорокина



Программа оздоровления «Здоровячок»

Составители:
Иванова Е. С., воспитатель
Бедрина О. А., воспитатель

Сухой Лог
2023

Содержание

Первый год реализации программы (1 младшая группа 2023-2024 г.)

Пояснительная записка

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми
 - 1.1 Организация двигательного режима
 - 1.2 Закаливающие мероприятия
 - 1.3 Коррекционно-профилактическая работа
 - 1.4 Создание условий для формирования навыков ЗОЖ
2. Работа с родителями
3. Мониторинг
4. Аналитическая информация

Второй год реализации программы (2 младшая группа 2024-2025 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми
 - 1.1 Организация двигательного режима
 - 1.2 Закаливающие мероприятия
 - 1.3 Коррекционно-профилактическая работа
 - 1.4 Создание условий для формирования навыков ЗОЖ
2. Работа с родителями
3. Мониторинг
4. Аналитическая информация (сравнительный анализ за 2 года)

Третий год реализации программы (средняя группа 2025-2026 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми
 - 1.1 Организация двигательного режима
 - 1.2 Закаливающие мероприятия
 - 1.3 Коррекционно-профилактическая работа
 - 1.4 Создание условий для формирования навыков ЗОЖ
2. Работа с родителями
3. Мониторинг
4. Аналитическая информация (сравнительный анализ за 3 года)

Четвертый год реализации программы (старшая группа 2026-2027 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми
 - 1.1 Организация двигательного режима
 - 1.2 Закаливающие мероприятия
 - 1.3 Коррекционно-профилактическая работа
 - 1.4 Создание условий для формирования навыков ЗОЖ
2. Работа с родителями
3. Мониторинг
4. Аналитическая информация (сравнительный анализ за 4 лет)

Пятый год реализации программы (подготовительная группа 2027-2028 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми
 - 1.1 Организация двигательного режима
 - 1.2 Закаливающие мероприятия
 - 1.3 Коррекционно-профилактическая работа
 - 1.4 Создание условий для формирования навыков ЗОЖ
2. Работа с родителями
3. Мониторинг
4. Аналитическая информация (сравнительный анализ за 5 лет)

Литература

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

В.А. Сухомлинский.

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей раннего возраста, формированию привычки здорового образа жизни.

В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья на сегодняшний день является наиболее важной в обществе. Дети – это наше будущее, и от состояния их здоровья зависит то, каким оно будет.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка – проблема не только

медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная образовательная работа с детьми обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива и родителей воспитанников, понимании важности и значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Физическое развитие и группа здоровья

Группа/год	2023-2024	2024/2025	2025/2026	2026/2027	2027/2028
Физическое развитие	1 гр. - 14 детей 2 гр. - 2 детей 3 гр. - 2 детей	1 гр. - 11 детей 2 гр. - 9 детей 3 гр. - 0 детей	1 гр. - 2 гр. - 3 гр. -	1 гр. - 2 гр. - 3 гр. -	1 гр. - 2 гр. - 3 гр. -
Группа здоровья	1 гр. - 3 детей 2 гр. - 11 детей 3 гр. - 4 детей	1 группа - 1 ребенок; 2 группа - 9 детей; 3 группа - 10 детей.	1 гр. - 2 гр. - 3 гр. -	1 гр. - 2 гр. - 3 гр. -	1 гр. - 2 гр. - 3 гр. -

Заболеваемость

Месяц/год	2023	2024	2025	2026	2027
январь	2 случая				
февраль	3 случая				
март	4 случая				
апрель	2 случая				
май	6 случаев				
июнь	0 случаев				
июль	1 случай				
август	0 случаев				
сентябрь	3 случая				

Октябрь	6 случаев				
ноябрь	2 случая				
декабрь	1 случай				

Предмет программы: созданные условия для сохранения, укрепления здоровья воспитанников

Деятельность МАДОУ осуществляется на основе документов:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. - ООН 1990;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Закон «Об образовании в Свердловской области» № 78-03 от 15.07.2013г.;
- Закон свердловской области «О защите прав ребенка, 2014 г.;
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- СП 3.1.3597-20 Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Устав МАДОУ №44;
- Основная общеобразовательная программа ДОУ

Программа определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Цель программы:

Программа «Здоровячок» направлена:

- на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование основ здорового образа жизни с учетом индивидуальных потребностей и их возможностей.
- формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья;
- подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма, единству духовного и физического;
- закрепление навыков сохранения и укрепления здоровья изученными способами;

- обеспечение условий для охраны психофизического здоровья и всестороннего развития ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих технологий. Это означает, что действия коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создании саморазвивающейся среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству педагога-психолога, учителя-логопеда, медиков и родителей);
- формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

Задачи программы:

- заботиться о психофизическом здоровье детей, закалять организм;
- формировать представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;
- развивать интересы и потребности, создавать условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной;
- создавать условия для налаживания взаимоотношений детей и взрослых, формировать благоприятный психологический микроклимат в группе;
- для формирования адаптации и мотивации к обучению в детском саду, обеспечить физическую и психическую готовность к общению и обучению в школе.

Основные направления программы.

- Профилактическое:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

- Организационное:

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья с помощью мониторинга;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления групп;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;

6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

- Лечебное:

1. Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

Условия реализации программы:

Медицинский и процедурный кабинет ДООУ, которые оснащены всем необходимым оборудованием, физкультурный зал оборудован спортивным инвентарем, в группе имеется методическая литература для организации двигательной активности воспитанников, развития основных видов движения, в группе оборудован центр физического развития «Юный чемпион» (оборудование соответствует возрастным и антропометрическим показателям воспитанников, материалы отвечают гигиеническим требованиям), где дети занимаются самостоятельно, так же совместно с педагогом, размещены памятки для детей по КГН в картинках во всех помещениях группы.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДООУ ежегодно, качественная подготовка детей к школе;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Основные принципы работы в группе оздоровительной направленности:

Принцип доступности и индивидуализации. Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Принцип систематичности. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению дошкольников.

Принцип «Не навреди». Все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья ребёнка.

Принцип активности. Участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.

Условия для физического развития детей

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с различным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Первый год реализации программы первая младшая группа (2023-2024)

I. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми.

I. I. Организация двигательного режима детей.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течении всего дня.

Формы работы	Особенности организации	Ответственный
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	Воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно	
Ленивая гимнастика после дневного сна	ежедневно	
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно, во время прогулки, организуются воспитателем	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе или на улице), под руководством воспитателя.	
Физкультурный досуг	В течение года, 1 раз в месяц	

1.2. Закаливающие мероприятия.

Мероприятия	Особенности организации	Ответственный
Воздушно – температурный режим	В группе +20 С В спальне +18 С	
Сквозное проветривание	2 раза до +14-16 С	
Одежда детей в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, футболка или платье с коротким рукавом	
Утренняя зарядка	В облегченной одежде	

Сон (специальные меры закаливания)	В хорошо проветриваемом помещении, без футболок	Воспитатели
Ходьба по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно после дневного сна	
Ходьба босиком до и после сна	Ежедневно	
Ежедневные прогулки	До – 15С	
Воздушные ванны	Ежедневно	
Солнечные ванны	В летний период	
Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	

1.3. Коррекционно -профилактическая работа.

Форма работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	фонематически грамотная речь без движений	Воспитатель, учитель- логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатель
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструктор. по физ.культ
Профилактика ОРИ: Ароматизация помещений (чесночные дольки) Витамины «Ревит»	В течение дня Ежедневно 1 драже	Обучение методам	Воспитатель

«Аскорбиновая кислота» Смазывание носа оксолиновая мазь Чесночно-луковые закуски	Ежедневно Ежедневно	профилактики ОРИ	
--	----------------------------	------------------	--

1.4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Занятия по здоровому образу жизни и безопасности	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по социально – коммуникативному развитию	Авдеева Н.Н., О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.	воспитатели
Физкультурные праздники, досуги	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструкт по физ-ре, муз.рук., воспит.
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный. возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели
Привитие КГН	В течение дня во всех режимных моментах	Автоматизация навыков КГН	Воспитатели.

День безопасности	ежемесячно	Формирование навыков безопасного поведения	Воспитатели.
-------------------	------------	--	--------------

2. Работа с родителями.

месяц	Родительские собрания	Консультации	Дни здоровья и досуга (раз в квартал)	Информационные стенды	Другие формы
июнь	Поступление ребенка в детский сад	«Здоровье и безопасность детей», памятки по теме		«Я и дорога»	Анкетирование «Чего вы ждете от лета в детском саду?» Единый день безопасности «Я и дорога»
июль		Закаливание детей младшего возраста в летний период, памятки по теме		«В какие игры, и как играть с детьми»	Единый день безопасности «Опасные растения»
август		Роль семьи в формировании ЗОЖ, памятки по теме		«Можно, нельзя, надо»	Единый день безопасности «Опасные насекомые» поход
сентябрь	Возрастные особенности детей 2 лет	«Питание в детском саду», памятки по теме	Развлечение «Игры с пальчиками»	«Как приучать малыша самому одеваться и раздеваться»	Единый день безопасности «Таблетки и дети»
октябрь		«Как научить ребенка пользоваться туалетом», памятки по теме		«Витаминная азбука родителям»	Единый день безопасности «Ребенок и чужие люди»
ноябрь		«Права и обязанности		«Как уберечь ребенка от	Единый день безопасности «Ребенок

		родителей», памятки по теме		травм»	дома»
декабрь		«Как интересно провести досуг в семье», памятки по теме		«О правилах поведения на празднике»	Единый день безопасности «Горка»
январь	Адаптация детей к детскому саду	«Как правильно наказывать ребенка», памятки по теме	Развлечение «Витамины»	«Игры и забавы зимой»	Единый день безопасности «Об обморожении»
февраль		«Начинаем утро с зарядки», памятки по теме		«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»	Единый день безопасности «Гололед»
март Родительская гостиная		«Профилактика гриппа, оздоровление в детском саду и дома», памятки по теме		«О профилактике гриппа»	«О капризах и упрямстве» Единый день безопасности «Осторожно, лед на реке»
апрель		«Как уберечь ребенка от травм», памятки по теме	Развлечение «День здоровья»	«Как уберечься от простуды»	Единый день безопасности «Пожарная безопасность»

3. Мониторинг.

3.1. Организация двигательного режима в группе.

№	Ф. И. ребенка	Утренняя гимнастика		Занятия по физ-ре		Гимнастика после сна		Оздоровительный бег		Подвижные игры		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.
1	Антропова Милана												
2	Базганова Мия												
3	Валов Максим												
4	Ефремова Мирослава												
5	Капустина Полина												
6	Карпов Арсений												
7	Колупаев Макар												
8	Корелин Степан												
9	Кучкильдин Арсений												
10	Кузнецова Алиса												
11	Мокрушина Ева												
12	Нисковских Вероника												
13	Орлов Макар												
14	Палкина Ксения												
15	Раздобреева Дарья												
16	Рамазанов Артем												
17	Тимухина Виктория												
18	Тимухина Елизавета												
19	Шемякин Вадим												
20	Фомина Кира												

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.2. Оздоровительная работа с детьми.

№	Ф. И. ребенка	Закаливающие мероприятия								Итог	
		Обширное умывание		Ходьба по массажным дорожкам		Полоскание рта холодной водичкой		Различные виды гимнастики			
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.			Н.Г.	К.Г.
1	Антропова Милана										
2	Базганова Мия										
3	Валов Максим										
4	Ефремова Мирослава										
5	Капустина Полина										
6	Карпов Арсений										
7	Колупаев Макар										
8	Корелин Степан										
9	Кучильдин Арсений										
10	Кузнецова Алиса										
11	Мокрушина Ева										
12	Нисковских Вероника										
13	Орлов Макар										
14	Палкина Ксения										
15	Раздобреева Дарья										
16	Рамазанов Артем										
17	Тимухина Виктория										
18	Тимухина Елизавета										
19	Шемякин Вадим										
20	Фомина Кира										

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.3. Коррекционно- профилактические мероприятия.

№	Ф. И. ребенка	Корректирующ ие упр. для плоскостопия		Упражнения для формировани я правильной осанки (профилактик а сколиоза)		Упражнения для развития координации движений		Фитоциды		Индивидуальная работа по двигательным навыкам.		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.
1	Антропова Милана												
2	Базганова Мия												
3	Валов Максим												
4	Ефремова Мирослава												
5	Капустина Полина												
6	Карпов Арсений												
7	Колупаев Макар												
8	Корелин Степан												
9	Кучкильдин Арсений												
10	Кузнецова Алиса												
11	Мокрушина Ева												
12	Нисковских Вероника												
13	Орлов Макар												
14	Палкина Ксения												
15	Раздобреева Дарья												
16	Рамазанов Артем												
17	Тимухина Виктория												
18	Тимухина Елизавета												
19	Шемякин Вадим												
20	Фомина Кира												

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определенные трудности.

3.4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ.

№	Ф.И. ребенка	Личная гигиена	Культура питания	Итого
1	Антропова Милана			
2	Базганова Мия			
3	Валов Максим			
4	Ефремова Мирослава			
5	Капустина Полина			
6	Карпов Арсений			
7	Колупаев Макар			
8	Корелин Степан			
9	Кучкильдин Арсений			
10	Кузнецова Алиса			
11	Мокрушина Ева			
12	Нисковских Вероника			
13	Орлов Макар			
14	Палкина Ксения			
15	Раздобреева Дарья			
16	Рамазанов Артем			
17	Тимухина Виктория			
18	Тимухина Елизавета			
19	Шемякин Вадим			
20	Фомина Кира			

Аналитическая информация.

Второй год реализации программы (2 младшая группа 2024-2025 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми.

1.1. Организация двигательного режима

Формы работы	Особенности организации	Ответственный
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	Воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно	
Ленивая гимнастика после дневного сна	ежедневно	
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно, во время прогулки, организуются воспитателем	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе или на улице), под руководством воспитателя.	
Физкультурный досуг	В течение года, 1 раз в месяц	

1.2. Закаливающие мероприятия.

Мероприятия	Особенности организации	Ответственный
Воздушно – температурный режим	В группе +20 С В спальне +18 С	Воспитатели
Сквозное проветривание	2 раза до +14-16 С	
Одежда детей в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, футболка или платье с коротким рукавом	
Утренняя зарядка	В облегченной одежде	
Сон (специальные меры закаливания)	В хорошо проветриваемом помещении, без футболок	
Ходьба по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно после дневного сна	
Ходьба босиком до и после сна	Ежедневно	
Ежедневные прогулки	До – 15С	
Воздушные ванны	Ежедневно	
Солнечные ванны	В летний период	
Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	

1.3. Коррекционно -профилактическая работа.

Форма работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	фонематически грамотная речь без движений	Воспитатель, учитель- логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатель
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструктор. по физ.культ
Профилактика ОРИ: Ароматизация помещений (чесночные дольки) Витамины «Ревит» «Аскорбиновая кислота» Смазывание носа оксолиновая мазь Чесочно-луковые закуски	В течение дня Ежедневно 1 драже Ежедневно Ежедневно	Обучение методам профилактики ОРИ	Воспитатель

1.4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ.

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Занятия по здоровому образу жизни и безопасности	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по социально – коммуникативному развитию	Авдеева Н.Н., О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.	воспитатели
Физкультурные праздники, досуги	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструкт по физ-ре, муз.рук., воспит.
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный. возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели
Привитие КГН	В течение дня во всех режимных моментах	Автоматизация навыков КГН	Воспитатели.
День безопасности	ежемесячно	Формирование навыков безопасного поведения	Воспитатели.

2. Работа с родителями.

месяц	Родительские собрания	Консультации	Дни здоровья и досуга (раз в квартал)	Информационные стенды	Другие формы
июнь		«Здоровье и безопасность детей», памятки по теме		«Я и дорога»	Анкетирование «Чего вы ждете от лета в детском саду?» Единый день безопасности «Я и дорога». Телевизионное информирование по темам.
июль		Закаливание детей младшего возраста в летний период, памятки по теме		«В какие игры, и как играть с детьми»	Единый день безопасности «Опасные растения». Телевизионное информирование по темам.
август		Роль семьи в формировании ЗОЖ, памятки по теме		«Можно, нельзя, надо»	Единый день безопасности «Опасные насекомые». Поход Телевизионное информирование по темам.
сентябрь	Возрастные особенности детей 3 лет	«Питание в детском саду», памятки по теме	Развлечение «Игры с пальчиками»	«Как приучать малыша самому одеваться и раздеваться»	Единый день безопасности «Таблетки и дети» Телевизионное информирование по темам.
октябрь		«Как научить ребенка пользоваться туалетом», памятки по теме		«Витаминная азбука родителям»	Единый день безопасности «Ребенок и чужие люди» Телевизионное информирование по темам.
ноябрь		«Права и обязанности родителей»,		«Как уберечь ребенка от травм»	Единый день безопасности «Ребенок дома» Телевизионное информирование

		памятки по теме			по темам.
декабрь		«Как интересно провести досуг в семье», памятки по теме		«О правилах поведения на празднике»	Единый день безопасности «Горка» Телевизионное информирование по темам.
январь	По задачам года	«Как правильно наказывать ребенка», памятки по теме	Развлечение «Витамины»	«Игры и забавы зимой»	Единый день безопасности «Об обморожении» Телевизионное информирование по темам.
февраль		«Начинаем утро с зарядки», памятки по теме		«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»	Единый день безопасности «Гололед» Телевизионное информирование по темам.
март Родительская гостиная		«Профилактика гриппа, оздоровление в детском саду и дома», памятки по теме		«О профилактике гриппа»	«О капризах и упрямстве» Единый день безопасности «Осторожно, лед на реке» Телевизионное информирование по темам.
апрель		«Как уберечь ребенка от травм», памятки по теме	Развлечение «День здоровья»	«Как уберечься от простуды»	Единый день безопасности «Пожарная безопасность» Телевизионное информирование по темам.
Май	«Чему мы научились»	«Заботимся о здоровье детей весной», памятки по теме		«Воспитание усидчивости у детей»	Озеленение участка для прогулок (огород, цветники) Единый день безопасности «Клещи» Телевизионное информирование по темам.

3. Мониторинг.

3.1. Организация двигательного режима в группе.

№	Ф. И. ребенка	Утренняя гимнастика		Занятия по физ-ре		Гимнастика после сна		Оздоровительный бег		Подвижные игры		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.
1	Антропова Милана												
2	Базганова Мия												
3	Валов Максим												
4	Ефремова Мирослава												
5	Капустина Полина												
6	Карпов Арсений												
7	Колупаев Макар												
8	Корелин Степан												
9	Кучильдин Арсений												
10	Кузнецова Алиса												
11	Мокрушина Ева												
12	Нисковских Вероника												
13	Орлов Макар												
14	Палкина Ксения												
15	Раздобреева Дарья												
16	Рамазанов Артем												
17	Тимухина Виктория												
18	Тимухина Елизавета												
19	Шемякин Вадим												
20	Фомина Кира												

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.2. Оздоровительная работа с детьми.

№	Ф. И. ребенка	Закаливающие мероприятия								Итог	
		Обширное умывание		Ходьба по массажным дорожкам		Полоскание рта холодной водичкой		Различные виды гимнастики			
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.			Н.Г.	К.Г.
1	Антропова Милана										
2	Базганова Мия										
3	Валов Максим										
4	Ефремова Мирослава										
5	Капустина Полина										
6	Карпов Арсений										
7	Колупаев Макар										
8	Корелин Степан										
9	Кучкильдин Арсений										
10	Кузнецова Алиса										
11	Мокрушина Ева										
12	Нисковских Вероника										
13	Орлов Макар										
14	Палкина Ксения										
15	Раздобреева Дарья										
16	Рамазанов Артем										
17	Тимухина Виктория										
18	Тимухина Елизавета										
19	Шемякин Вадим										
20	Фомина Кира										

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.2. Коррекционно- профилактические мероприятия.

№	Ф. И. ребенка	Корректирующ ие упр. для плоскостопия		Упражнения для формировани я правильной осанки (профилактик а сколиоза)		Упражнения для развития координации движений		Фитоциды		Индивиду альная работа по двигатель ным навыкам.		Витаминот ерапия	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.
1	Антропова Милана													
2	Базганова Мия													
3	Валов Максим													
4	Ефремова Мирослава													
5	Капустина Полина													
6	Карпов Арсений													
7	Колупаев Макар													
8	Корелин Степан													
9	Кучкильдин Арсений													
10	Кузнецова Алиса													
11	Мокрушина Ева													
12	Нисковских Вероника													
13	Орлов Макар													
14	Палкина Ксения													
15	Раздобреева Дарья													
16	Рамазанов Артем													
17	Тимухина Виктория													
18	Тимухина Елизавета													
19	Шемякин Вадим													
20	Фомина Кира													

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определенные трудности.

3.4.Создание условий для формирования навыков ЗОЖ.

№	Ф.И. ребенка	Личная гигиена	Культура питания	Итого
1	Антропова Милана			
2	Базганова Мия			
3	Валов Максим			
4	Ефремова Мирослава			
5	Капустина Полина			
6	Карпов Арсений			
7	Колупаев Макар			
8	Корелин Степан			
9	Кучкильдин Арсений			
10	Кузнецова Алиса			
11	Мокрушина Ева			
12	Нисковских Вероника			
13	Орлов Макар			
14	Палкина Ксения			
15	Раздобреева Дарья			
16	Рамазанов Артем			
17	Тимухина Виктория			
18	Тимухина Елизавета			
19	Шемякин Вадим			
20	Фомина Кира			

4. Аналитическая информация (сравнительный анализ за 2 года)

Третий год реализации программы (средняя группа 2025-2026 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми

1.1. Организация двигательного режима

Формы работы	Особенности организации	Ответственный
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	Воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно	
Ленивая гимнастика после дневного сна	ежедневно	
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно, во время прогулки, организуются воспитателем	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе или на улице), под руководством воспитателя.	
Физкультурный досуг	В течение года, 1 раз в месяц	

1.2. Закаливающие мероприятия.

Мероприятия	Особенности организации	Ответственный
Воздушно – температурный режим	В группе +20 С В спальне +18 С	Воспитатели
Сквозное проветривание	2 раза до +14-16 С	
Одежда детей в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, футболка или платье с коротким рукавом	
Утренняя зарядка	В облегченной одежде	
Сон (специальные меры закаливания)	В хорошо проветриваемом помещении, без футболок	
Ходьба по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно после дневного сна	
Ходьба босиком до и после сна	Ежедневно	
Ежедневные прогулки	До – 15С	

Воздушные ванны	Ежедневно	
Солнечные ванны	В летний период	
Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	

1.3. Коррекционно -профилактическая работа.

Форма работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	фонематически грамотная речь без движений	Воспитатель, учитель- логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатель
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструктор по физ.культ
Профилактика ОРИ: Ароматизация помещений (чесночные дольки) Витамины «Ревит» «Аскорбиновая кислота» Смазывание носа оксолиновой	В течение дня Ежедневно 1 драже Ежедневно	 Обучение методам профилактики ОРИ	 Воспитатель

мазь Чесночно-луковые закуски	Ежедневно		
----------------------------------	-----------	--	--

1.4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Занятия по здоровому образу жизни и безопасности	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по социально – коммуникативному развитию	Авдеева Н.Н., О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.	воспитатели
Физкультурные праздники, досуги	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструкт по физ-ре, муз.рук., воспит.
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный. возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели
Привитие КГН	В течение дня во всех режимных моментах	Автоматизация навыков КГН	Воспитатели.
День безопасности	ежемесячно	Формирование навыков безопасного поведения	Воспитатели.

2.Работа с родителями.

месяц	Родительские собрания	Консультации	Дни здоровья и досуга (раз в квартал)	Информационные стенды	Другие формы
июнь		«Здоровье и безопасность детей», памятки по теме		«Я и дорога»	Анкетирование «Чего вы ждете от лета в детском саду?» Единый день безопасности «Я и дорога». Телевизионное информирование по темам.
июль		Закаливание детей младшего возраста в летний период, памятки по теме		«В какие игры, и как играть с детьми»	Единый день безопасности «Опасные растения». Телевизионное информирование по темам.
август		Роль семьи в формировании ЗОЖ, памятки по теме		«Можно, нельзя, надо»	Единый день безопасности «Опасные насекомые». Поход Телевизионное информирование по темам.
сентябрь	Возрастные особенности детей 3 лет	«Питание в детском саду», памятки по теме	Развлечение «Игры с пальчиками»	«Как приучать малыша самому одеваться и раздеваться»	Единый день безопасности «Таблетки и дети» Телевизионное информирование по темам.
октябрь		«Как научить ребенка пользоваться туалетом», памятки по теме		«Витаминная азбука родителям»	Единый день безопасности «Ребенок и чужие люди» Телевизионное информирование по темам.

ноябрь		«Права и обязанности родителей», памятки по теме		«Как уберечь ребенка от травм»	Единый день безопасности «Ребенок дома» Телевизионное информирование по темам.
декабрь		«Как интересно провести досуг в семье», памятки по теме		«О правилах поведения на празднике»	Единый день безопасности «Горка» Телевизионное информирование по темам.
январь	По задачам года	«Как правильно наказывать ребенка», памятки по теме	Развлечение «Витамины»	«Игры и забавы зимой»	Единый день безопасности «Об обморожении» Телевизионное информирование по темам.
февраль		«Начинаем утро с зарядки», памятки по теме		«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»	Единый день безопасности «Гололед» Телевизионное информирование по темам.
март Родительская гостиния		«Профилактика гриппа, оздоровление в детском саду и дома», памятки по теме		«О профилактике гриппа»	«О капризах и упрямстве» Единый день безопасности «Осторожно, лед на реке» Телевизионное информирование по темам.
апрель		«Как уберечь ребенка от травм», памятки по теме	Развлечение «День здоровья»	«Как уберечься от простуды»	Единый день безопасности «Пожарная безопасность» Телевизионное информирование по темам.
Май	«Чему мы научились»	«Заботимся о здоровье детей		«Воспитание усидчивости у детей»	Озеленение участка для прогулок (огород, цветники)

		весной», памятки по теме			Единый день безопасности «Клещи» Телевизионное информирование по темам.
--	--	--------------------------	--	--	---

3.Мониторинг.

3.1.Организация двигательного режима в группе.

№	Ф. И. ребенка	Утренняя гимнастика		Занятия по физ-ре		Гимнастика после сна		Оздоровительный бег		Подвижные игры		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.
1	Антропова Милана												
2	Базганова Мия												
3	Валов Максим												
4	Ефремова Мирослава												
5	Капустина Полина												
6	Карпов Арсений												
7	Колупаев Макар												
8	Корелин Степан												
9	Кучкильдин Арсений												
10	Кузнецова Алиса												
11	Мокрушина Ева												
12	Нисковских Вероника												
13	Орлов Макар												
14	Палкина Ксения												
15	Раздобреева Дарья												
16	Рамазанов Артем												
17	Тимухина Виктория												
18	Тимухина Елизавета												
19	Шемякин Вадим												
20	Фомина Кира												

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.2. Оздоровительная работа с детьми.

№	Ф. И. ребенка	Закаливающие мероприятия								Итог	
		Обширное умывание		Ходьба по массажным дорожкам		Полоскание рта холодной водичкой		Различные виды гимнастики			
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.			Н.Г.	К.Г.
1	Антропова Милана										
2	Базганова Мия										
3	Валов Максим										
4	Ефремова Мирослава										
5	Капустина Полина										
6	Карпов Арсений										
7	Колупаев Макар										
8	Корелин Степан										
9	Кучкильдин Арсений										
10	Кузнецова Алиса										
11	Мокрушина Ева										
12	Нисковских Вероника										
13	Орлов Макар										
14	Палкина Ксения										
15	Раздобреева Дарья										
16	Рамазанов Артем										
17	Тимухина Виктория										
18	Тимухина Елизавета										
19	Шемякин Вадим										
20	Фомина Кира										

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.3.Коррекционно- профилактические мероприятия.

№	Ф. И. ребенка	Корректирующ ие упр. для плоскостопия		Упражнения для формировани я правильной осанки (профилактик а сколиоза)		Упражнения для развития координации движений		Фитоциды		Индивиду альная работа по двигатель ным навыкам.		Витаминот ерапия	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.
1	Антропова Милана													
2	Базганова Мия													
3	Валов Максим													
4	Ефремова Мирослава													
5	Капустина Полина													
6	Карпов Арсений													
7	Колупаев Макар													
8	Корелин Степан													
9	Кучкильдин Арсений													
10	Кузнецова Алиса													
11	Мокрушина Ева													
12	Нисковских Вероника													
13	Орлов Макар													
14	Палкина Ксения													
15	Раздобреева Дарья													
16	Рамазанов Артем													
17	Тимухина Виктория													
18	Тимухина Елизавета													
19	Шемякин Вадим													
20	Фомина Кира													

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определенные трудности.

3.4.Создание условий для формирования навыков ЗОЖ.

№	Ф.И. ребенка	Личная гигиена	Культура питания	Итого
1	Антропова Милана			
2	Базганова Мия			
3	Валов Максим			
4	Ефремова Мирослава			
5	Капустина Полина			
6	Карпов Арсений			
7	Колупаев Макар			
8	Корелин Степан			
9	Кучкильдин Арсений			
10	Кузнецова Алиса			
11	Мокрушина Ева			
12	Нисковских Вероника			
13	Орлов Макар			
14	Палкина Ксения			
15	Раздобреева Дарья			
16	Рамазанов Артем			
17	Тимухина Виктория			
18	Тимухина Елизавета			
19	Шемякин Вадим			
20	Фомина Кира			

4. Аналитическая информация

(сравнительный анализ за 3 года)

Четвертый год реализации программы (старшая группа 2026-2027 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми

1.1. Организация двигательного режима

Формы работы	Особенности организации	Ответственный
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	Воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно	
Ленивая гимнастика после дневного сна	ежедневно	
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно, во время прогулки, организуются воспитателем	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе или на улице), под руководством воспитателя.	
Физкультурный досуг	В течение года, 1 раз в месяц	

1.2. Закаливающие мероприятия.

Мероприятия	Особенности организации	Ответственный
Воздушно – температурный режим	В группе +20 С В спальне +18 С	Воспитатели
Сквозное проветривание	2 раза до +14-16 С	
Одежда детей в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, футболка или платье с коротким рукавом	
Утренняя зарядка	В облегченной одежде	
Сон (специальные меры закаливания)	В хорошо проветриваемом помещении, без футболок	
Ходьба по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно после дневного сна	
Ходьба босиком до и после сна	Ежедневно	
Ежедневные прогулки	До – 15С	
Воздушные ванны	Ежедневно	

Солнечные ванны	В летний период	
Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	

1.3. Коррекционно -профилактическая работа.

Форма работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	фонематически грамотная речь без движений	Воспитатель, учитель- логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатель
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструкт. по физ.культ
Профилактика ОРИ: Ароматизация помещений (чесночные дольки) Витамины «Ревит» «Аскорбиновая кислота» Смазывание носа оксолиновая мазь Чесочно-луковые закуски	В течение дня Ежедневно 1 драже Ежедневно Ежедневно	Обучение методам профилактики ОРИ	Воспитатель

1.4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Занятия по здоровому образу жизни и безопасности	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по социально – коммуникативному развитию	Авдеева Н.Н., О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.	воспитатели
Физкультурные праздники, досуги	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструкт по физ-ре, муз.рук., воспит.
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный. возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели
Привитие КГН	В течение дня во всех режимных моментах	Автоматизация навыков КГН	Воспитатели.
День безопасности	ежемесячно	Формирование навыков безопасного поведения	Воспитатели.

4. Работа с родителями.

месяц	Родительские собрания	Консультации	Дни здоровья и досуга (раз в квартал)	Информационные стенды	Другие формы
июнь		«Здоровье и безопасность детей», памятки по теме		«Я и дорога»	Анкетирование «Чего вы ждете от лета в детском саду?» Единый день безопасности «Я и дорога». Телевизионное информирование по темам.
июль		Закаливание детей младшего возраста в летний период, памятки по теме		«В какие игры, и как играть с детьми»	Единый день безопасности «Опасные растения». Телевизионное информирование по темам.
август		Роль семьи в формировании ЗОЖ, памятки по теме		«Можно, нельзя, надо»	Единый день безопасности «Опасные насекомые». Поход Телевизионное информирование по темам.
сентябрь	Возрастные особенности детей 3 лет	«Питание в детском саду», памятки по теме	Развлечение «Игры с пальчиками»	«Как приучать малыша самому одеваться и раздеваться»	Единый день безопасности «Таблетки и дети» Телевизионное информирование по темам.
октябрь		«Как научить ребенка пользоваться туалетом», памятки по теме		«Витаминная азбука родителям»	Единый день безопасности «Ребенок и чужие люди» Телевизионное информирование по темам.
ноябрь		«Права и обязанности родителей»,		«Как уберечь ребенка от травм»	Единый день безопасности «Ребенок дома» Телевизионное информирование

		памятки по теме			по темам.
декабрь		«Как интересно провести досуг в семье», памятки по теме		«О правилах поведения на празднике»	Единый день безопасности «Горка» Телевизионное информирование по темам.
январь	По задачам года	«Как правильно наказывать ребенка», памятки по теме	Развлечение «Витамины»	«Игры и забавы зимой»	Единый день безопасности «Об обморожении» Телевизионное информирование по темам.
февраль		«Начинаем утро с зарядки», памятки по теме		«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»	Единый день безопасности «Гололед» Телевизионное информирование по темам.
март Родительская гостиная		«Профилактика гриппа, оздоровление в детском саду и дома», памятки по теме		«О профилактике гриппа»	«О капризах и упрямстве» Единый день безопасности «Осторожно, лед на реке» Телевизионное информирование по темам.
апрель		«Как уберечь ребенка от травм», памятки по теме	Развлечение «День здоровья»	«Как уберечься от простуды»	Единый день безопасности «Пожарная безопасность» Телевизионное информирование по темам.
Май	«Чему мы научились»	«Заботимся о здоровье детей весной», памятки по теме		«Воспитание усидчивости у детей»	Озеленение участка для прогулок (огород, цветники) Единый день безопасности «Клещи» Телевизионное информирование по темам.

3.Мониторинг.

3.1.Организация двигательного режима в группе.

№	Ф. И. ребенка	Утренняя гимнастика		Занятия по физ-ре		Гимнастика после сна		Оздоровительный бег		Подвижные игры		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.
1	Антропова Милана												
2	Базганова Мия												
3	Валов Максим												
4	Ефремова Мирослава												
5	Капустина Полина												
6	Карпов Арсений												
7	Колупаев Макар												
8	Корелин Степан												
9	Кучильдин Арсений												
10	Кузнецова Алиса												
11	Мокрушина Ева												
12	Нисковских Вероника												
13	Орлов Макар												
14	Палкина Ксения												
15	Раздобреева Дарья												
16	Рамазанов Артем												
17	Тимухина Виктория												
18	Тимухина Елизавета												
19	Шемякин Вадим												
20	Фомина Кира												

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.2. Оздоровительная работа с детьми.

№	Ф. И. ребенка	Закаливающие мероприятия								Итог	
		Обширное умывание		Ходьба по массажным дорожкам		Полоскание рта холодной водичкой		Различные виды гимнастики			
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.			Н.Г.	К.Г.
1	Антропова Милана										
2	Базганова Мия										
3	Валов Максим										
4	Ефремова Мирослава										
5	Капустина Полина										
6	Карпов Арсений										
7	Колупаев Макар										
8	Корелин Степан										
9	Кучкильдин Арсений										
10	Кузнецова Алиса										
11	Мокрушина Ева										
12	Нисковских Вероника										
13	Орлов Макар										
14	Палкина Ксения										
15	Раздобреева Дарья										
16	Рамазанов Артем										
17	Тимухина Виктория										
18	Тимухина Елизавета										
19	Шемякин Вадим										
20	Фомина Кира										

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.3.Коррекционно- профилактические мероприятия.

№	Ф. И. ребенка	Корректирующ ие упр. для плоскостопия		Упражнения для формировани я правильной осанки (профилактик а сколиоза)		Упражнения для развития координации движений		Фитоциды		Индивиду альная работа по двигатель ным навыкам.		Витаминот ерапия	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.
1	Антропова Милана													
2	Базганова Мия													
3	Валов Максим													
4	Ефремова Мирослава													
5	Капустина Полина													
6	Карпов Арсений													
7	Колупаев Макар													
8	Корелин Степан													
9	Кучкильдин Арсений													
10	Кузнецова Алиса													
11	Мокрушина Ева													
12	Нисковских Вероника													
13	Орлов Макар													
14	Палкина Ксения													
15	Раздобреева Дарья													
16	Рамазанов Артем													
17	Тимухина Виктория													
18	Тимухина Елизавета													
19	Шемякин Вадим													
20	Фомина Кира													

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определенные трудности.

3.4.Создание условий для формирования навыков ЗОЖ.

№	Ф.И. ребенка	Личная гигиена	Культура питания	Итого
1	Антропова Милана			
2	Базганова Мия			
3	Валов Максим			
4	Ефремова Мирослава			
5	Капустина Полина			
6	Карпов Арсений			
7	Колупаев Макар			
8	Корелин Степан			
9	Кучкильдин Арсений			
10	Кузнецова Алиса			
11	Мокрушина Ева			
12	Нисковских Вероника			
13	Орлов Макар			
14	Палкина Ксения			
15	Раздобреева Дарья			
16	Рамазанов Артем			
17	Тимухина Виктория			
18	Тимухина Елизавета			
19	Шемякин Вадим			
20	Фомина Кира			

4. Аналитическая информация

(сравнительный анализ за 4 года)

Пятый год реализации программы (подготовительная группа 2027-2028 г.)

1. Система оздоровительно-профилактической работы с детьми

1.1. Организация двигательного режима

Формы работы	Особенности организации	Ответственный
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	Воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно	
Ленивая гимнастика после дневного сна	ежедневно	
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно, во время прогулки, организуются воспитателем	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе или на улице), под руководством воспитателя.	
Физкультурный досуг	В течение года, 1 раз в месяц	

1.2. Закаливающие мероприятия.

Мероприятия	Особенности организации	Ответственный
Воздушно – температурный режим	В группе +20 С В спальне +18 С	Воспитатели
Сквозное проветривание	2 раза до +14-16 С	
Одежда детей в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, футболка или платье с коротким рукавом	
Утренняя зарядка	В облегченной одежде	
Сон (специальные меры закаливания)	В хорошо проветриваемом помещении, без футболок	
Ходьба по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно после дневного сна	
Ходьба босиком до и после сна	Ежедневно	
Ежедневные прогулки	До – 15С	
Воздушные ванны	Ежедневно	

Солнечные ванны	В летний период	
Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	

1.3. Коррекционно -профилактическая работа.

Форма работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	фонематически грамотная речь без движений	Воспитатель, учитель- логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатель
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатель, инструктор. по физ.культ
Профилактика ОРИ: Ароматизация помещений (чесночные дольки) Витамины «Ревит» «Аскорбиновая кислота» Смазывание носа оксолиновая мазь Чесочно-луковые закуски	В течение дня Ежедневно 1 драже Ежедневно Ежедневно	Обучение методам профилактики ОРИ	Воспитатель

1.4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Занятия по здоровому образу жизни и безопасности	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по по социально – коммуникативному развитию	Авдеева Н.Н., О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.	воспитатели
Физкультурные праздники, досуги	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструкт по физ-ре, муз.рук., воспит.
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный. возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели
Привитие КГН	В течение дня во всех режимных моментах	Автоматизация навыков КГН	Воспитатели.
День безопасности	ежемесячно	Формирование навыков безопасного поведения	Воспитатели.

5. Работа с родителями.

месяц	Родительские собрания	Консультации	Дни здоровья и досуга (раз в квартал)	Информационные стенды	Другие формы
июнь		«Здоровье и безопасность детей», памятки по теме		«Я и дорога»	Анкетирование «Чего вы ждете от лета в детском саду?» Единый день безопасности «Я и дорога». Телевизионное информирование по темам.
июль		Закаливание детей младшего возраста в летний период, памятки по теме		«В какие игры, и как играть с детьми»	Единый день безопасности «Опасные растения». Телевизионное информирование по темам.
август		Роль семьи в формировании ЗОЖ, памятки по теме		«Можно, нельзя, надо»	Единый день безопасности «Опасные насекомые». Поход Телевизионное информирование по темам.
сентябрь	Возрастные особенности детей 3 лет	«Питание в детском саду», памятки по теме	Развлечение «Игры с пальчиками»	«Как приучать малыша самому одеваться и раздеваться»	Единый день безопасности «Таблетки и дети» Телевизионное информирование по темам.
октябрь		«Как научить ребенка пользоваться туалетом», памятки по теме		«Витаминная азбука родителям»	Единый день безопасности «Ребенок и чужие люди» Телевизионное информирование по темам.
ноябрь		«Права и обязанности родителей»,		«Как уберечь ребенка от травм»	Единый день безопасности «Ребенок дома» Телевизионное информирование

		памятки по теме			по темам.
декабрь		«Как интересно провести досуг в семье», памятки по теме		«О правилах поведения на празднике»	Единый день безопасности «Горка» Телевизионное информирование по темам.
январь	По задачам года	«Как правильно наказывать ребенка», памятки по теме	Развлечение «Витамины»	«Игры и забавы зимой»	Единый день безопасности «Об обморожении» Телевизионное информирование по темам.
февраль		«Начинаем утро с зарядки», памятки по теме		«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»	Единый день безопасности «Гололед» Телевизионное информирование по темам.
март Родительская гостиняя		«Профилактика гриппа, оздоровление в детском саду и дома», памятки по теме		«О профилактике гриппа»	«О капризах и упрямстве» Единый день безопасности «Осторожно, лед на реке» Телевизионное информирование по темам.
апрель		«Как уберечь ребенка от травм», памятки по теме	Развлечение «День здоровья»	«Как уберечься от простуды»	Единый день безопасности «Пожарная безопасность» Телевизионное информирование по темам.
Май	«Чему мы научились»	«Заботимся о здоровье детей весной», памятки по теме		«Воспитание усидчивости у детей»	Озеленение участка для прогулок (огород, цветники) Единый день безопасности «Клещи» Телевизионное информирование по темам.

3.Мониторинг.

3.1.Организация двигательного режима в группе.

№	Ф. И. ребенка	Утренняя гимнастика		Занятия по физ-ре		Гимнастика после сна		Оздоровительный бег		Подвижные игры		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.
1	Антропова Милана												
2	Базганова Мия												
3	Валов Максим												
4	Ефремова Мирослава												
5	Капустина Полина												
6	Карпов Арсений												
7	Колупаев Макар												
8	Корелин Степан												
9	Кучильдин Арсений												
10	Кузнецова Алиса												
11	Мокрушина Ева												
12	Нисковских Вероника												
13	Орлов Макар												
14	Палкина Ксения												
15	Раздобреева Дарья												
16	Рамазанов Артем												
17	Тимухина Виктория												
18	Тимухина Елизавета												
19	Шемякин Вадим												
20	Фомина Кира												

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.2. Оздоровительная работа с детьми.

№	Ф. И. ребенка	Закаливающие мероприятия								Итог	
		Обширное умывание		Ходьба по массажным дорожкам		Полоскание рта холодной водичкой		Различные виды гимнастики			
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.			Н.Г.	К.Г.
1	Антропова Милана										
2	Базганова Мия										
3	Валов Максим										
4	Ефремова Мирослава										
5	Капустина Полина										
6	Карпов Арсений										
7	Колупаев Макар										
8	Корелин Степан										
9	Кучкильдин Арсений										
10	Кузнецова Алиса										
11	Мокрушина Ева										
12	Нисковских Вероника										
13	Орлов Макар										
14	Палкина Ксения										
15	Раздобреева Дарья										
16	Рамазанов Артем										
17	Тимухина Виктория										
18	Тимухина Елизавета										
19	Шемякин Вадим										
20	Фомина Кира										

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определённые трудности.

3.3.Коррекционно- профилактические мероприятия.

№	Ф. И. ребенка	Корректирующ ие упр. для плоскостопия		Упражнения для формировани я правильной осанки (профилактик а сколиоза)		Упражнения для развития координации движений		Фитоциды		Индивиду альная работа по двигатель ным навыкам.		Витаминот ерапия	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.
1	Антропова Милана													
2	Базганова Мия													
3	Валов Максим													
4	Ефремова Мирослава													
5	Капустина Полина													
6	Карпов Арсений													
7	Колупаев Макар													
8	Корелин Степан													
9	Кучкильдин Арсений													
10	Кузнецова Алиса													
11	Мокрушина Ева													
12	Нисковских Вероника													
13	Орлов Макар													
14	Палкина Ксения													
15	Раздобреева Дарья													
16	Рамазанов Артем													
17	Тимухина Виктория													
18	Тимухина Елизавета													
19	Шемякин Вадим													
20	Фомина Кира													

«+» соответствует норме, «-» не справляется, «?» есть определенные трудности.

3.4.Создание условий для формирования навыков ЗОЖ.

№	Ф.И. ребенка	Личная гигиена	Культура питания	Итого
1	Антропова Милана			
2	Базганова Мия			
3	Валов Максим			
4	Ефремова Мирослава			
5	Капустина Полина			
6	Карпов Арсений			
7	Колупаев Макар			
8	Корелин Степан			
9	Кучкильдин Арсений			
10	Кузнецова Алиса			
11	Мокрушина Ева			
12	Нисковских Вероника			
13	Орлов Макар			
14	Палкина Ксения			
15	Раздобреева Дарья			
16	Рамазанов Артем			
17	Тимухина Виктория			
18	Тимухина Елизавета			
19	Шемякин Вадим			
20	Фомина Кира			

4. Аналитическая информация (сравнительный анализ за 5 лет)

Литература

1. Аверина И.А. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», Москва «Айрис – дидактика», 2005г.
2. Береснева З.И. «Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ». Москва – Творческий центр, 2003г.
3. Волошина Л.И. «Играйте на здоровье!», «Аркти - Москва», 2004г
4. Глазырина Л.Д «Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования» Москва «Владос», 2001г.
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольников», Москва «Владос», 1999г.
6. Дилиденс И.П. «Поиграем малыш», Москва «Просвещение», 1992г.
7. Доскин, В.А. Голубева Л.Г. «Растем здоровыми», Москва «Просвещение», 2003г.
8. Кудрявцев В.Т., Б. Б. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», Москва «Липка – Пресс», 2000г.9. Кузнецова П.В., Панфилова П.Н. «Формирование нравственного здоровья дошкольников», Москва - Творческий центр, 2003г.
10. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях», Москва «Аркти», 2003г.
11. Министерство образования Российской Федерации и здравоохранения «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных и образовательных учреждениях», Москва 2002г.
12. Моргулова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Воронеж, 2000 г.
13. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», Москва «Просвещение» 1986г.
14. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Москва «Владос», 2004г.
15. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», Москва «Просвещение» 1988г
16. Правовая библиотека образования «Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков», Москва – Творческий центр, 2004г.
17. Правовая библиотека образования «Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков», Москва «Творческий центр». 2004г.
18. Понамарев С.А. «Растите малышей здоровыми», Москва «Спорт» 1992г.
19. Сивачева Л.И. «Физкультура – это радость», Санкт - Петербург «Детство – пресс», 2003г.
20. Степаненко Э. «Методика физического воспитания», Москва Издательский дом, 2005г.
21. Узорова О.В., Нефедова Е.А. «Физкультурные минутки», Москва «Астрель-АСТ-Ермак», 2004г.
22. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1-3, Москва «Владос» 2003г.

Приложение

Дыхательные упражнения для детей младшего возраста.

В младшем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4—5 раз) количеством повторений.

Во вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25—30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища — из положений «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Упражнения из положения «стоя»

«**Лови комара**». И.п. — встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!» Вернуться в и.п. — вдох.

«**Помаша крыльями, как петух**». И.п. — встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».

«**Косарь**». И.п. — встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!».

«**Дровосек**». И.п. — встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!»

«**Гуси шипят**». И.п. — встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и.п. — вдох.

«**Часики**». И.п. — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: «Тик-так». Возвратиться в и.п. — вдох. То же в другую сторону. 88

«**Поиграй на трубе**». И.п. — встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!».

«**Вертушка**». И.п. — встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

«**Вырасти большим**». И.п. — встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох, произнося: «У-х-х-х».

«**Спрятались**». И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. — вдох.

«**Лягушка прыгает**». И.п. — встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

«**Насос**». И.п. — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. — вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях»

«**Гребцы**». И.п. — сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны — вдох.

«**Маятник**». И.п. — сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так-так».

«**Прижми колени**». И.п. — сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и.п. — вдох.

«**Кошечка**». И.п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину — вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») — и выдохнуть.

«**Мотор**». И.п. — стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и.п. — вдох.

«**Мишка спит**». И.п. — лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и.п.

Игровые упражнения

«**Поезд**». Дети-«вагончики» встают в колонну за воспитателем-«паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух-чух».

Чух-чух, чух-чух, Мчится поезд во весь дух, Паровоз пыхтит, «Тороплюсь!» — гудит. «Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь».

Повторять в течение 25—30 с.

«Заблудился». Одна часть детей изображает деревья, другая — детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у!».

«Гуси летят». Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!».

«Собираем цветы». Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

«Подуй на одуванчик». Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все пара-шютики с одуванчика.

«Сдуй снежинку». Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладонку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

«Пузырь». Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Упражнения на нормализацию дыхания

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

«Обними себя». И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. — вдох.

«Сдуем снег (пыль) с обуви». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вверх — в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (ПО А. А. УМАНСКОЙ)

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Насморк - одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

Зона 1 . Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нормализуется кровотокование.

Зона 2 . Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Зона 3 . Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

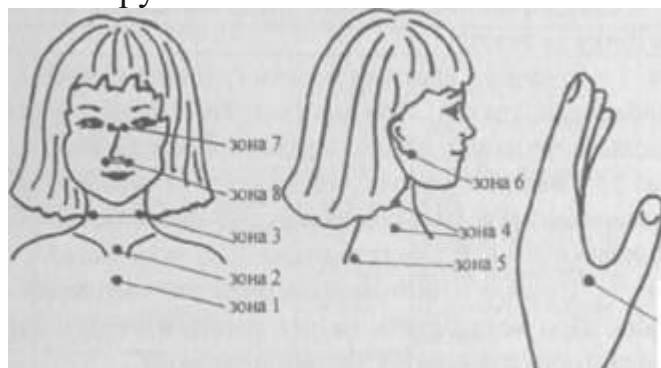
Зоны 4 и 5 . Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями -регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием ныли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

Зона 6 . Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе - при отите, нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

Зона 7 . Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.

Зона 8 . Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие организма будет всегда в ваших руках.



зона 9

ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Можно предложить детям игру «Скульптор». Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту

точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода шиаци, ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

1. Потягивание.

И. П. - из позиции «лежа на спине».

1) На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

2) Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука -вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3) Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

2. Массаж живота.

И. П. - лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель - улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

3. Массаж грудной области.

И. П. - сидя по-турецки.

1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

2) «Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - «машина завелась»).

4. Массаж шеи.

И. П. - сидя по-турецки.

- 1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
- 2) Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
- 3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

5. Массаж ушных раковин.

И. П. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

- 1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
- 2) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
- 3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).
- 4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
- 5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

6. Массаж головы.

- 1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
- 2) Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
- 3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

7. Массаж лица.

Лепит красивое лицо.

- 1) Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
- 2) Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
- 3) С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
- 4) Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
- 5) Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

8. Массаж шейных позвонков.

Игра «Буратино».

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

- 1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.
- 2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
- 3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

9. Массаж рук.

- 1) «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
- 2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
- 3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.
- 4) Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

Игра «Солнечные зайчики».

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладонки вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

Игра «Птичка».

- 1) Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.

2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

10. Массаж ног.

И. П. - сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладшкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Методики, направленные на коррекцию зрения (гимнастика для глаз)

Движение глаз сопровождается несложными стихами, что повышает мотивацию ребенка на выполнение данного вида упражнений и способствует развитию зрения и речи.

1. «Лошадка»

Мы поскачем на лошадке

Прослеживаем глазами за

игрушечной лошадкой

Вправо – влево...

Вверх – вниз...

Вправо – влево...

Вверх – вниз...

2. «Солнышко»

Глазки солнцу покажу.

«Здравствуй, солнышко!» - скажу.

Взгляд вверх

Прищурить, затем открыть

широко.

3. «Бабочка»

Бабочка крыльями помашет,
Крылышки красивые покажет.

Частое моргание

4. «Самолет»

Пролетает самолёт,
С ним собрался я в полёт.

*Смотреть вверх на поднятую руку
Поднять другую руку и*

Я мотор завожу

Сжать кулак и водить им по кругу

*прослеживать глазами за ней
перед собой, а глазами следить*

И внимательно гляжу.

5. «Найди предмет»

Воспитатель называет любой предмет в группе, а дети глазами должны найти его.

6. «Кискины глазки»

Дети поочерёдно зажмуривают глаза и широко открывают.

7. «Спи глазок, спи другой»

Спи глазок, спи другой

Поочерёдно ладошками

закрываем то один глаз, то другой.

8. «Дождь»

Капля первая упала:
«Кап-кап!»

*Стучим пальцем по ладони,
а глазами следим за ним.*

И вторая побежала:
«Кап-кап!»

Мы на небо посмотрели.
Капельки кап-кап запели.

*Посмотреть вверх
Стучим пальцем по голове*

Намочились лица, мы их вытираем.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

*Вытираем аккуратно глаза
Посмотреть вниз*

9. «По ягоды»

Справа – сладкая черника.
Слева зреет земляника.
Спеет на горе брусника.
Под ногами – ежевика.

*Смотрим вправо
Смотрим влево
Смотрим вверх
Смотрим вниз*

10. «День – ночь»

Ребёнок на расстоянии вытянутой руки держит палец. Смотрим 2 глазами, затем правым, потом левым. При этом говорим: «День – ночь»

11. «Расширение поля зрения»

Размещаем перед собой указательные пальцы обеих рук. Следим за обоими пальцами взглядом. Затем пальцы медленно расходятся в стороны, потом медленно сходятся.

12. «Быстро-быстро»

Интенсивно поморгать, считая до 5. Сделать перерыв. Повторить ещё раз.

13. «Послушные глазки»

Закрываем мы глаза, вот такие чудеса.
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.

*Закрываем глаза.
Открываем глаза
Пальцем рисуем в воздухе дугу*

Нарисуем букву О.
Получается легки.

*Пальцем рисуем круг и следим
и следим глазами*

и следим глазами

14. «Слон»

Динь-дон, динь-дон.
В переулке ходит слон.
Серый, старый, сонный слон.
Динь-дон, динь-дон.
Стало в комнате темно,

Заслоняет слон окно.
Или это снится сон?
Динь-дон, динь-дон.

*Движения глаз влево, вправо
Моргание глазами
Моргание глазами
Движения глаз влево, вправо
Растирание, согревание*

*Прикрыть ладонями глаза
Развести руки в стороны
Движения глаз влево,*

ладоней

вправо

15. Радуга

В небе гром, гроза.
Закрывай глаза!
Дождь прошёл,
трава блестит,
В небе радуга стоит.

*Движения глаз влево, вправо
Закрывать глаза на пару секунд
Широко открыть глаза
Взор вниз
Показать рукой дугу*

16. Все звери у дела

Сегодня целый день
Все звери у дела:
Лисичка-сестричка
Шубку подшивает,
Сер медведь, старый дед
Сапог подбивает.
А сорока-белобока
Мушек отгоняет.

*Разводят руки в стороны
Глаза вправо, влево
Слежение взором
за пальцем-иголкой
Слежение взором
за кулачком-молоточком
Моргание
глазами*

17. Качели

Полетели, полетели,
Как на крыльях, на качелях.
Все деревья стали ниже,
Клумбы дальше, солнце ближе.

*Движение руки влево, вправо
Прослеживание взором за рукой
Рука вниз, взор вниз
Рука и взор вдаль, затем к себе*

18. Учёные мартышки

Две проказницы мартышки
Полистать любили книжки,
Потрясти их, полизать
И, как будто, почитать.
Ловко принялись за дело

*Оттопырить уши пальцами
Имитация листания книги, взор вниз
Имитация «лизжут ладони», взор вперёд
Ладонь левой руки раскрыта, пальцем правой руки прослеживают текст
Надевают круги из большого и*

И очки свои надели,
К носу книжку поднесли.
Вдруг подальше отвели –
Ничего в очках не видно
И мартышкам так обидно.

*Раскрытые ладони к носу
Отвести ладони вперёд
Закрыть ладонями глаза
Имитация собирания слёз в*

указательного пальцев, взор вниз, вверх

ладонь и частое моргание.

Методики, направленные на профилактику ОРВИ

Сон без маек

Сон без маек осуществляется в теплое время года, только по желанию родителей и в зависимости от температурного режима в помещении.

Фитонцидоотерапия

1. Чесночные киндеры (в периоды гриппа и ОРВИ).
2. Чесочно-луковые добавки в 1 блюдо.

3. Апельсиновые ежики (соцветия сушеной гвоздики вставляются в апельсин).

Стопотерапия

Закаливание стоп

Хождение босиком по дорожкам здоровья (коврики с шипами, пуговицами, ребристой доске) до сна.

Упр. «Заводим машину» и. п.: голень правой ноги на левом колене, ладонью обхватываем пальцы ног. Круговые вращения стопой. По 5 раз в каждую сторону, на каждой ноге.

Самомассаж стоп (серия упражнений выполняется по очереди на каждой ноге) Растираем ладонью всю поверхность стопы ладонью, (пальцы сжать плотно вместе) Пока проговариваем: «Поставили ножку - приготовили ладошку! Греем, греем, греем, греем, чтобы стало всем теплее, а потом ещё, ещё, чтобы стало горячо!»

Растирание стопы (и. п. : то же, но одной ладонью руки придерживаем для придания жёсткой основы пальцам стопы). По 10-15 сек. в каждую сторону. Приготовили тёрочку. Растираем пальцы ног и «подушечку» под пальцами; ямочку - катаемся с горочки; рёбрышко; пяточку-картошечку.

Гимнастика для стоп с предметами. И. п. : сидя на краю стула, руки в упоре сзади или сбоку, спина прямая. Подтягивание предмета, захватив его стопами, к себе и вновь выпрямляя колени. Пока проговариваем (8 раз): «Я, медведь, в лесу голодный, я хочу отведать мёду! »

Хождение по коврику с шипами, по массажному ортопедическому коврику, по массажной дорожке, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры

По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это универсальное «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными

доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

Логоритмика — комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

1. «Сорока-ворона»

Взрослый водит пальцем по раскрытой ладошке ребенка и говорит:

— Сорока-ворона кашу варила,

деток кормила:

(поочередно берет пальчик, покачивает его и загибает к ладошке)

— Этому дала,

этому дала,

этому дала

этому дала,

а этому *(покачивает посильнее)* — не дала!

Ты в лес не ходил,

ты дров не рубил,

ты печь не топил!

Тебе нет ничего!

2. «Пальчики-грибочки»

Поочередно берем за пальчики, начиная с мизинца, покачиваем каждый и прижимаем к ладошке:

Этот пальчик в лес пошел,

этот пальчик гриб нашел,

этот пальчик чистить стал,

этот пальчик жарить стал.

Ну, а этот *(большой пальчик)* — взял, и съел,

потому и потолстел!

3. «Два козлёнка»

(На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные).

Как-то раз к кому-то в гости

Шёл козлёнок через мостик,

(Держим кисти горизонтально, сближаем руки).

А навстречу шёл другой,

Возвращался он домой.

(На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха).

4. «Часы»

(Перебираем пальчиками («бежим») от коленочек до макушки).

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом!»,

(Один хлопок над головой).

Мышь скатилась кувырком.

(Руки «скатываются» на пол).

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»

(Два хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!»

(Три хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

5. «Червячки»

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: «Вот и обед!»

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь — а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

6. «У жирафов»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

7. «Наша семья»

Вот дедушка,

Вот бабушка,

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя,
А вот и вся семья.

(Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок).

8. «Котята»

(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).

У кошечки нашей есть десять котят,
(Покачиваем руками, не разъединяя их).

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.

(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).

9. «Паучок»

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.

(Руки скрещены; пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Дождик с неба вдруг полил,
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).)

Паучков на землю смыл.

(Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Солнце стало пригревать,

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит))

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

(Действия аналогичны первоначальному, «паучки» ползают на голове.)

10. «Пчёлки»

Домик маленький на ёлке,
Дом для пчёл, а где же пчёлки?

Надо в домик постучать,

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). «Улей» прижат к «ёлке» Дети заглядывают в «улей»).

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

(Сжимаем кулачки. Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки).

Где же, где же эти пчёлки?

Стали вдруг вылетать:

(Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают)).

Раз два, три, четыре, пять!

11. «Разминка»

(Выполняем подражательные движения в соответствии с текстом).

Головами покиваем,

Носиками помотаем,

А зубами постучим

И немножко помолчим.

(Прижимаем указательные пальцы к губам).

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем.

Пальчиками потрясём

И немножко отдохнём.

(Наклонившись вниз, качаем расслабленными руками).

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

Ножку ножкой подобьём

И сначала всё начнём.

(Подпрыгиваем на месте в ритме текста. Далее темп ускоряется.)

Головами покиваем,
Плечиками мы покрутим...

12. «Улитка»

Улитка в домике она сидит,
рожки высунув, молчит.

(Одна из рук — «цветочек». Она стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы полусогнуты, растопырены. Ладонка — чашечка цветка. Вторая рука — улитка. Большой, средний и безымянный пальцы соприкасаются кончиками.

Указательный и мизинец вытянуты вперёд (рога улитки).

Вот улиточка ползёт

(«Улитка» раскачивается из стороны в сторону).

Потихонечку вперёд.

(Ползёт вперёд по столу).

13. «Раскрылся колокольчик»

(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак).

В тени там, где сосна,

(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены - чашечка колокольчика).

Динь-динь, звенит тихонько,

(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая «динь-динь»).

Динь-динь, пришла весна.

Динь-динь, звенит тихонько,

Динь-динь, пришла весна.

14. «Зайка»

Зайка, зайка, где твой хвост? *(хлопки)*

— Вот, вот, вот! *(руки за спиной)*

Зайка, зайка, где твой нос? *(хлопки)*

— Вот, вот, вот! *(показать нос)*

Зайка, зайка, лапы где? *(хлопки)*

— Вот, вот, вот! *(показать руки)*

Зайка, зайка, ушки где? *(хлопки)*

— Вот, вот, вот! *(показать ушки)*

15. «Ворона»

У вороны голова, *(руки на голове)*

ва-ва-ва-ва *(4 хлопка)*

Клюв и крылья, *(руки у носа, «крылья»)*

Хвостик, ноги, *(руки за спиной, топать)*

оги-оги-оги-оги *(4 хлопка)*

16. «Машинка»

Заведу мою машину *(«мотор»)*

— Би-би-би, налью бензину. *(3 хлопка, топать)*

Крепко-крепко руль держу *(«держать руль»)*

На педаль ногою жму. *(топать правой ногой)*

17. «Самолеты»

Мы сегодня самолеты, *(вращение руками)*

Мы не дети, мы пилоты. *(4 хлопка)*

Руки – нос, и руки – крылья *(«нос», «крылья»)*

Полетела эскадрилья. *(встать, разбежаться, руки – крылья)*

18. «Кошки-мышки»

Вот кулак, *(показать кулак левой руки)*

А вот – ладошка, *(раскрыть пальцы, ладонь вверх)*

На ладошку села кошка. *(«когти» правой руки водят по ладошке левой)*

Села мышек посчитать,

Раз, два, три, четыре пять. *(правой рукой загибать по одному пальцу левой)*

Мышки очень испугались, *(вращать кулаком)*

В норки быстро разбежались *(спрятать кулак под правую подмышку)*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ И УМЕРЕННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Игра с пальцами (2 младшая группа).

Дети сидят перед воспитателем, воспитатель читает стихи, сопровождая их показом. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами. Игра начинается с мизинца на левой руке.

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил.

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел,

А Большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак.

Безымянный ходит так.

А Мизинец стал играть,

Братьев слушать, приглашать.

Раз-два-три-четыре-пять.

Игру можно повторять два-три раза.

Игра «Пальчик о пальчик» (II младшая группа)-

Дети сидят перед воспитателем, под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук. (Повторить 2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай. (Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай. (Повторить 2 раза.)

Спрятались, спрятались. (Закрывают лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук. (Повторить 2 раза.)

Игра «Какой мяч больше?» (2 младшая группа).

Дети стоят перед столом, на котором лежат вперемешку мячи большие и маленькие (диаметром 10-20 см.).

Воспитатель стоит на

расстоянии 3-5 метров и просит детей принести ему большие мячи. Называет ребенка по имени и просит принести большой мяч или маленький.

Игра «Филин» (младший возраст).

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя: «День» дети «Филины» медленно поворачивают головы вправо, влево. По сигналу «Ночь» дети смотрят вперед и взмахивают «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят: «У... У... Ф-Ф-Ф», повторяют 2—4 раза, воспитатель контролирует правильность осанки.

Игра «Бульканье»

Игра проводится с подгруппой детей, перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

Игра «Кач-кач»

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя, дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

Игра «Шарик»

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» -«Ф-ф-ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

Игра «Будем красить потолок»

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,
Пригласили маляра,
Он приходит в старый дом
С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Игра «Зайка умывается»

Один из играющих детей «Зайка». Все дети стоят в кругу, а «Зайка» в середине круга. Дети говорят слова и вместе с «Зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,
Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,
Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок
-В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «Зайка» пришел в гости, становится «Зайкой». Повторить 5-6 раз.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИТЕ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на один шаг - вдох, на два шага - выдох, затем на два шага - вдох, на четыре шага - выдох. Следите за полнотой выдоха.
2. Бег трусцой (3-5 минут). Следить за дыханием, на три шага вдох, на четыре шага - выдох.
3. И. П. - ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носках, свободно наклониться, уронить руки.
4. И. П. - сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад - вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.
5. И. П. - стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.
6. И. П. - основная стойка. Поднять руки перед собой, потянуться на носках вдох, присесть на корточки - продолжительный выдох, сопровождаемый звуками - шшшааа, хххааа, жжжууух, жжжааа. шшшууу, жжжууу.
7. И. П. - стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол. Наклониться вперед, опустить мяч на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком - уууххх.
8. И. П. - сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватить их руками, спину согнуть, голову опустить - выдох. Вернуться в исходное положение — вдох.
9. И. П. - лежа, руками упершись в пол. Из этого положения перейти в упор присев с энергичным выдохом.

10. И. П. - основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок - вдох. Вернуться в И. П. - выдох. То же правой ногой.
11. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.
12. И. П. - стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ФОРМ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. И. П. - сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.
2. То же стоя.
3. И. П. - стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки -вернуться в И. П., повторить 6-8 раз.
4. И. П. - стоя на наружных сводах стоп - полуприсед - 6-8 раз.
5. И. П. - руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп -30-60 секунд.
6. И. П. - основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в И. П., повторить 10-15 раз.
7. И. П. - стоя носками внутрь, пятками наружу - подняться на носки - вернуться в И. П., повторить 10 раз.
8. И. П. - стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне - вернуться в И. П., повторить 6-8 раз.
9. И. П. - стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.
10. И. П. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8-10 раз.
11. И. П. - стоя на носках, повернуть пятки наружу - вернуться в И. П., 8-10 раз.
12. И. П. - стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.
13. И. П. - стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6-8 раз.

14. И. П. - упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
15. И. П. - ходьба в полуприседе (30-40 секунд).
16. И. П. - стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ

1. Оттянуть уши вперед- назад, счёт до десяти, начинать с открытыми, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа - слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

РЕЛАКСАЦИЯ

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление - приятно!
Руки вдоль тела,
Кулаки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.
Руки не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...
Наши руки так стараются.
Пусть и ноги расслабляются...

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ

«Художники»

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребенок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося ребенка (написать портрет). С целью усложнения задачи можно предложить запомнить всех участников игры, затем увести одного из детей. Открыв глаза, играющие должны определить, кто исчез, и дать описание.

«Зеркало»

Детей разбивают на пары, в которых один - ведущий, другой выполняет роль «зеркала». Ведущий совершает различные движения, а «зеркало» в точности их копирует.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ЛОБАНОВА

Разновидность дыхательной гимнастики

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с обязательного выполнения 2 упражнений: очистительного вдоха «п, ф, т, р» и закрытого стога «mmm».

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита.

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1-2 с) пауза, активный выдох через рот (2-4 с), пауза.

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

Гласные звуки произносятся в последовательности - у, о, а, е, и.

Согласные звуки произносятся в последовательности - б, д, г, в, з.

Согласные сонорные - м, н, л, р.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

Для глухих звуков - п, т, к, ф, с - требуется наибольшая сила артикулярности, а значит, и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

Согласный звук р - дрожащий, может иметь от 1 до 14 вибраций при его произносимости: р, рр, рrr и т. д.

Звукосочетания с, р - эффективны при бронхиальной астме, астматическом бронхите.

Звук р - произносится энергично, громко, длинной волной - р -

р-р

При болезнях сердца звук р - произносится тихо, мягко, коротко.

Звуки - ж - и - з - произносятся сжатыми губами.

Звук к - (кх) - произносится губами.

Звук к - (кх) - произносится широко открытым ртом с усилением на вдохе.

Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

2. Одежда мягкая, свободная.

3. Проводят занятия до приема пищи или через 1,5-2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые 2 занятия выполняются только 2 упражнения - пфф и - ммм - затем постепенно добавляются по 2 новых.

Проводят звуковую гимнастику 1-2 раза в день по 5-6 минут. Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа. Перед и после каждого упражнения делают очистительный вдох - пфф - выполняют тихо, губы сложены трубочкой. Вслед за - пфф - идет 2-е обязательное упражнение - ммм.

1. - офф - ммм - пфф -.

2. Гласные - у, о, а, е, и - пфф.

3. Согласные - 1-4 - пфф -.

4. Звукосочетания 1 - ммм, 2, 3, 4 - ифф.

ЗВУКОВОЕ ДЫХАНИЕ (М. Л. Лазарев)

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осенне-весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации.

Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук «с», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

И. П. - стоя. Глубоко вдохните носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный выдох (вдвое длиннее вдоха) через рот с произнесением «ха», при этом резко наклониться вперед и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.

И. П. - стоя. Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входят лучи солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

И. П. - стоя. Сделали глубокий вдох через нос. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением (с, з, ж).

Упражнения составлены на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания: постарайтесь увидеть его в образе голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряженные мышцы, вы сможете им расслабиться, снять напряжение.

ЗВУКОВЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения могут выполняться детьми во время утренней гимнастики и среди дня. В летнее время комплекс лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки.

1. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

2. «Шагом марш».

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

3. «Насос».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

4. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р». Повторить 5—6 раз.

5. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «ух-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

6. «Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Произносить 4-5 раз.

7. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».

8. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

9. «Гуси летят».

Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у».

10. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 -го ГОДА ЖИЗНИ

Ладушки.

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

Ход: ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине.

Игра с пальчиками.

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

Ход: ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок повторяет.

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел.
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфеткой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так,
А Мизинец стал играть,
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал
И на танец приглашал.
Один-два-три-четыре-пять!

Ивану-большаку - дрова рубить,
Ваське-указке - воду носить,

Мишке-среднему - печку топить,
Гришке-сиротке - кашу варить,
А Тимошке-крошке - песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики: «Ура!
В детский сад идти пора!»

ПСИХОГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ М. И. ЧИСТЯКОВОЙ

Используется для организации психологической безопасности детей дошкольного возраста в коллективе детей и взрослых.

Цветок.

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

Выразительные движения

Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Ласка.

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

Вкусные конфеты.

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка.
3. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот.
4. Изображают удовольствие, конфеты очень вкусные.

Золотые капельки.

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь.

Звучит спокойная мелодичная музыка.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ младшего ВОЗРАСТА

1. Часики.

И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6—7 раз.

2. Дудочка.

И. П. - сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

3. «Петушок».

И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

4. Каша кипит.

И. П. - сесть на стул; одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

5. Паровозик».

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

6. Веселый мячик.

И. П. - стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

7. «Гуси».

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох - опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 минуту.

Эти упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, «гимнастики пробуждения», на прогулке.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4-5 раз.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).
3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».
4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.