

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 272»
(МБДОУ д/с № 272)

630123, г. Новосибирск ул. Ереванская, д. 4 тел. 200-12-32, 200-13-20
e-mail: ds_272@edu54.ru, <https://ds272nsk.edusite.ru/>
ОГРН 1025401016200
ИНН 5402143142 КПП 540201001

ПРИНЯТ
на педагогическом совете
Протокол №1 от «30» 08. 2023г.



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

(для детей с 2-х до 4 лет)

Разработчики:
творческая группа
МБДОУ д/с № 272»:
Швецова Н.В, старшей воспитатель.
Ходырева А.Г., инструктор по ФК.
Коробейникова М.П., воспитатель

Новосибирск 2023

**ПРОГРАММА ОПУБЛИКОВАНА НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ
МБДОУ д/с № 272 (раздел « Образование»)**

СОДЕРЖАНИЕ

I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:

- 1.1.Пояснительная записка. Общие положения
- 1.2.Деятельность ДОУ осуществляется на основе документов
- 1.3. Цель. Задачи программы Принципы программы
- 1.4.Подходы к реализации программы
- 1.5 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ д/с №272
- 1.6 Организация работы по здоровьесберегательным направлениям деятельности д/с № 272
- 1.7 Значимые характеристики\

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1.Основные направления программы
- 2.2.Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности
- 2.3.Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности.
- 2.4.Обеспечение реализации основных направлений программы
- 2.5.Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение
- 2.6.Формы и методы оздоровления детей
- 2.7.Здоровьесберегающие педагогические технологии

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1.Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни
- 3.2.. Программа обследования детей
- 3.3..Модель психодиагностической работы педагога-психолога и воспитателя для повышения эффективности коррекционной работы
- 3.4.Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ
- 3.5.Модель работы воспитателя с родителями
- 4.Литература

I Целевой раздел.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Общие положения

1.1. Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения, 60% детей в возрасте от 3 до 8 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только 105 детей приходят в школу совершенно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что только в дошкольном учреждении самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуальном подходе.

1.2 Основания для разработки программы

Деятельность МБДОУ осуществляется на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования».

7. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Новосибирска «Детского сада № 272.

Сроки реализации программы

Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2021– 2022 гг.

Проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ.

Обеспечение мотивационной готовности педагогов;

Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов;

Установление сотрудничества с внешними социальными институтами (Детская городская поликлиника № 27)

Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов;

Организационно-практический этап - 2022 – 2025 гг.

Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ;

научно-методическое обеспечение качественно нового уровня ВОП в рамках новой модели учреждения;

разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи;

создание эффективной модели психолого-педагогической службы в ДОУ;

Заключительный этап (оценочно-рефлексивный)- 2025 – 2026 гг.

Рефлексия деятельности;

Систематизация опыта работы ДОУ

Определение дальнейших перспектив развития ДОУ

Ожидаемые результаты

Ребенок

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
 - систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости.
- Повышение уровня валеологических знаний.

Педагог

- Повышение профессиональной компетентности педагогов,
- Обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления.
- Реализация социального заказа родителей.

Родители

- Определение родителями позиции равноправных участников ВОП.

Социум

- Организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

Материально-техническая база

- Модернизация медицинского кабинета;
- Соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- Организация качественного питания;
- Обновление игрового и спортивного оборудования, техническое оснащение, Обновление стационарного оборудования.
- **Цель программы:** Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

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 в дальнейшем к обучению в школе.

Основные направления программы:

- I. Валеологическое образование детей.
- II. Комплексная диагностика
- III. Физкультурно-оздоровительная работа
- IV. Коррекционная работа по коррекции осанки, плоскостопия.
- V. Консультативно-информационная работа
- VI. Материальное обеспечение программы

Исполнители программы: Коллектив ДОУ

Программа утверждена на педагогическом совете

1.3. Цель. Задачи программы. Принципы программы.

Цель: укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

- 1) Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.
- 2) Формировать умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.
- 3) Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.

4) Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

5) Улучшить работу органов дыхания для защиты организма от простудных заболеваний: развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.

6) Стимулировать биологически активные точки организма.

7) Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

8) Успешное решение поставленных задач на занятиях достигается с помощью использования следующих педагогических принципов.

Принципы программы

Парциальная программа «Здоровый малыш» детского сада №272 города Новосибирска является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОО из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации».

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьезберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОО.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОО.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем.

Программа предназначена для обучения детей 2-4 лет и рассчитана на 2 года.

Задачи решаются в процессе деятельности детей, занятия проводится один раз в неделю согласно СанПИН и составляет 10 - 15 минут во второй половине дня. Количество детей – максимум 10 человек. Занятия к программе подобраны в соответствии с возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

1.4 .Подходы к реализации Программы

1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,

- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

3. Индивидуальный подход – индивидуализация образования

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
- помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;
- представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие с учётом образовательной программы дошкольного образования детского сада № 272(ОП ДО МБДОУ д/с № 272)

1.5 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей младшего дошкольного возраста обучающихся в МБДОУ д/с №272

Особенности физического развития детей 2-3 лет. Путь в развитии, который ребенок проходит за второй и третий годы развития – очень велик и грандиозен. Малыш учится ходить, овладевает речью, начинает взаимодействовать и общаться со сверстниками, осваивает сенсорные эталоны. Процесс этот происходит очень быстро и стремительно, а все результаты этого процесса, сказываются и в дальнейшем. Возраст ребенка 2-3 лет называют периодом раннего возраста. Стремительно развивается двигательная активность ребенка. В этот период детишки овладевают различными видами движений: ходьбой, прыжками, бегом и др. Забота родителей на этом этапе – создавать условия для двигательной деятельности детей. Ведь от этого во многом будет зависеть его здоровье и гармоничное развитие. Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Например, в период до пяти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку и даже при снятии рубашки с узкими рукавами). Важным критерием физического развития ребёнка в этом возрасте являются его антропометрические показатели. Оценить их можно с помощью следующих формул: Индекс Эрисмана $ИЭ = \text{Окружность груди} - \text{полурост}$ (говорит об упитанности ребенка и о размерах грудной клетки). Должен быть положительный до 7—8 лет До 1 года — + 13,5; +10 2—3 года — +9; +6 6—7 лет — +4; +2 7—8 лет — 0 Индекс Чулицкой (упитанности) $ИЧ = (3 \text{ окружности плеча} + \text{окружности бедра} + \text{окружности голени}) - \text{рост}$. У детей до 1 года = 20—25 см, в 2—3 года — 20 см, в 6—7 лет — 10—15 см. Индекс массы тела (индекс Кетле $И$) Применяется для оценки состояния питания детей старшего возраста. Вычисляется по формуле: масса тела (в кг) / длина (м), возведенная в квадрат. В норме составляет 24-27, снижен , при дефиците массы, повышен при избытке. 6 – 7 лет). Как же происходит развитие двигательных навыков детей 2-3 лет? У малышей этого возраста границы между физическим, моторным и умственным развитием провести невозможно. И

когда ребенок, пытаясь, пытается запихнуть в ящик стола надувной мяч на два размера больше – он не только развивает двигательный навык по запихиванию больших предметов в маленькие отверстия. Он закладывает основу развития физического, умственного, эмоционального и социального. Именно поэтому, для нормального развития ребенку надо ползать, бегать, хватать, швырять, бросать, запихивать, лизать, размазывать, разливать, разламывать, пробовать на вкус, нюхать, носиться сломя голову, размахивать, отламывать, рассыпать, перекладывать, стаскивать, ронять и т.д. Детям этого возраста непросто управлять своими движениями. Центр тяжести у них расположен выше, чем у взрослых. Большая часть веса приходится на верхнюю половину тела. Поэтому они быстрее теряют равновесие, им сложно остановиться на бегу или поймать большой мяч и не упасть. Способность совершать движения большой амплитуды: бегать, прыгать, бросать предметы развивается быстрее. Это – так называемая грубая моторика. Обычно двухлетние малыши ходят, широко расставляя ноги и раскачиваясь из стороны в сторону. И предпочитают задействовать обе ноги даже тогда, когда было бы достаточно одной. Протяните палец ребенку – скорее всего он потянется к нему двумя руками. А трехлетки же ставят ноги при беге и ходьбе ближе друг к другу. Бегают, останавливаются и разворачиваются на ходу с большей легкостью. Хотя голеностопные суставы и кисти рук у них пока не такие гибкие, какими будут через год или два. Начинают предпочитать правую или левую руку, и скорее всего, потянутся за лакомством одной рукой. И самое главное – для того, чтобы совершить движение – им уже не надо его взглядом контролировать. Это проглядывают элементы автоматизма, то есть способности совершать действия без осознанного контроля. Период от двух до трех лет – пик двигательной активности в жизни человека.

Особенности физического развития детей в 3-4 года.

Каким должно быть физическое развитие детей 3-4 лет в соответствии с возрастными нормами? Родителям полезно об этом знать, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их по мере возможности. От этих показателей во многом зависит социальная адаптация ребёнка и его успешность в обучении. Анатомо-физиологические возрастные особенности, характерные для данного возраста, диктуют определённые виды занятий и упражнений, от которых зависят навыки, умения и знания малышей по физической культуре.

Особенности

Врачи называют следующие особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головы 48 см, молочных зубов должно быть около 20. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные. Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

1.6 Организация работы по здоровьесберегательным направлениям деятельности д/с № 272

Материально-техническое обеспечение

Для качественного осуществления образовательного процесса оборудованы специализированные помещения.

Виды помещения:

- помещение в группе – мини центр «Физкультура» (расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности).

Оборудование: наглядно – дидактический материал, музыкальный центр, ковёр, спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, канат, мат и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки).

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). Пальчиковая гимнастика, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм

физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров (спортивного инвентаря) позволяет тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажеры, используемые на занятии – это мячи, гимнастическая скамья. Спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, массажные коврики, кольца, обручи, массажные мячи с шипами. Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Разработаны и внедрены в деятельность: перспективные планы работы, конспекты занятий, консультации для родителей.

Методические приёмы:

- игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире);
- метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);
- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих **форм и видов организации двигательной активности детей:**

- ритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды подвижных игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика:
 - физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);
 - психического развития и адаптационных возможностей детей;
 - ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), различном темпе, бег в разных

направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);

- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Прогнозирование возможных негативных результатов

Содержание программы может быть не полностью освоено обучающийся в силу личностных характеристик: личностные особенности каждого (характер), конкуренция, низкая мотивация к двигательной активности.

Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов

Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход. Работа индивидуально, в парах и группах. Соблюдение норм выполнения задания

1.7 Значимые характеристики

Основные участники реализации образовательной программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Приоритетное направление выбрано исходя из:

- заказа родителей;
- потребностей детей;
- условий (развивающая среда, наличие специалистов).

В основе нашей деятельности лежит программа, разработанная на основе программы Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник», парциальная «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т.Кудрявцева.

Технологий:

- Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста М.,1988;
- Антонов А.О. «Здоровый дошкольник» – социально-оздоровительная технология 21 века М.,2000;

В детском саду созданы следующие условия для реализации поставленных задач: физкультурный зал, физкультурные уголки в групповых комнатах, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда, педагога-психолога, в которых частично созданы условия предметно-развивающей среды физкультурно- оздоровительного направления.

В учреждении работают специалисты: врач (на 0.5 ставки), медсестра, инструктор по физкультуре, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель, воспитатели.

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Программа предполагает проведение 1-2 занятий в неделю в первую и во вторую половину дня в образовательной и в совместной деятельности с детьми. Продолжительность образовательной деятельности: 10-15 минут - младшие группы.

Общее количество организованной образовательной деятельности — 31-62 занятий.

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: октябрь - апрель.

Программа составлена по образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией различных видов деятельности: речевой, игровой, музыкальной, познавательной, художественно-эстетической.

2.2.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. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
2. Оказание первой доврачебной помощи;
3. Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

Валеологическое образование детей

В соответствии с программой в образовательной области «Физическое развитие» - представлены следующие темы образовательной деятельности:

Младшая группа

- Развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- Знакомство со схематическим изображением лица;
- Развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- Развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- Развитие способности к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний;
- Развитие представлений о группе, принадлежности к ней; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим детям;
- Развитие положительного отношения к себе и своему имени;
- Развитие представлений детей о принадлежности к женскому и мужскому полу, особенностях поведения девочек и мальчиков.

2.3. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности:

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах организации их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности. Наряду с физкультурными занятиями - проводятся занятия аэробикой в кружке дополнительного образования.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду имеется паспорт здоровья на каждого воспитанника, регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРЗ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

2.4.Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности

Режим дня:

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп;

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Периодичность					
Базовый вид деятельности	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Прогулки	ежедневно	ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о	ежедневн о	ежедневно
Самостоятельна я деятельность детей в центрах(уголках) развития	ежедневн о	ежедневно	ежедневн о	ежедневн о	ежедневно

2.5. Обеспечение реализации основных направлений программы.

Техническое и кадровое обеспечение			
№п-п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Пополнение среды нестандартным оборудованием: - объемными модулями - тренажеры для развития глазомера - оборудование для лазания, прыжков, метания и др.	Инструктор по физкультуре Завхоз	По мере поступления денежных средств
2.	Предоставление дополнительных услуг:- кружок ритмической гимнастики	Зам.зав. по ВМР специалисты	2018 -2019
3.	Открытие клуба Здоровья для сотрудников ДОУ	Инструктор по физкультуре	
4.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).	Педагоги	постоянно

2.6. Организационно-методическое и психолого- педагогическое обеспечение

№п-п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.	Заведующая, зам.зав. по ВМР, инструктор по ФК	постоянно

2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность	Зам.зав. по ВМР, педагоги	постоянно
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению	Зам.зав. по ВМР, инструктор по ФК	постоянно
4.	Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней здоровья, недель здоровья, гибкий график занятий).	Зам.зав. по ВМР Заведующий	
5.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели	постоянно
6.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели	постоянно
7.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых)	Воспитатели	постоянно
8.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Заведующий, зам.зав.по ВМР, воспитатели	постоянно

2.7. Формы и методы оздоровления детей

№п-п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы.	Группы всех возрастов
2.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - спортивные игры - занятия в физкультурных кружках - прогулки - гимнастика после сна - пешие прогулки	Группы всех возрастов

3.	Гигиенические и водные процедуры	- глубокое умывание - мытье рук - игры с водой	Группы всех возрастов
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Постоянно, все группы
5.	Активный отдых	- Дни здоровья - развлечения, праздники - игры-забавы - каникулы	Все группы
6.	Диетотерапия	- рациональное питание	Все возрастные группы
7.	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий	Все возрастные группы
8.	Пропаганда ЗОЖ	- занятия ОБЖ - беседы - консультации - папки-передвижки	Все возрастные группы

2.7. Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Гимнастика пробуждения	После сна, каждый день. Во всех возрастных группах	Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы	Воспит.
Аэробика	Один раз в неделю, начиная со старшей группы	По программе И.Бурениной	Инструктор по физ-ре
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомления детей, начиная со второй мл.группы	Комплексы физминуток могут включать дыхательную гимн-ку, гимн-ку для глаз	Воспит.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы .	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инстр.по физ-ре, муз.руков воспитател и
<i>Коррекционные технологии</i>			
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале,	Цель - фонематически грамотная речь без движений	Воспит., учитель-логопед,

	физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста		музыкальн й руководит ель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспит.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспит.
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитат,и нструкт. по физ.культ
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитател и.
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, на улице, в группе	Занятия проводятся в соответствии с программой	инструктор по ФК, воспитател ь
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном залах. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей	инструктор по ФК Воспитател и.
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Безопасность» Авдеева	Воспитател и.
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	инструктор по ФК, муз.рук., воспит.
Веселые старты	Один раз в месяц во второй половине дня в физкультурном зале или в музыкальном, на прогулке, начиная со второй младшей группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Воспитател и. инструктор по ФК

СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитател и.
------------------------------------	---	--	------------------

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы ДОУ

- управление реализацией программы;
- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- постановка инновационной или экспериментальной работы;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;

3.2. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

Формирование представлений и навыков
здорового образа жизни

Педагоги	Педагогика сотрудничества	Семья
----------	---------------------------	-------

Изучение программ, инноваций	Медицинские работники. Оздоровительная работа.	Анкетирование
------------------------------------	---	---------------

Инструктор по физвоспитанию	Медперсонал	Родительское собрание
--------------------------------	-------------	--------------------------

Планирование работы с детьми	Учитель-логопед	Педагог-психолог	Консультативные пункты
---------------------------------	-----------------	------------------	---------------------------

Оборудование предметно- пространственной среды	Воспитанники ДОУ	Совместная работа
---	------------------	-------------------

3.3. Модель психодиагностической работы психолога ДОУ

Психологический запрос

Запрос заинтересованных лиц (педагог, родитель)	Запрос самому себе
--	--------------------

Психологическая проблема

Беседы с родителями и воспитателями	Сбор информации	Непосредственные наблюдения за ребенком
--	-----------------	--

Психологический диагноз

В соответствии с профессиональной компетенцией и на уровне возможной конкретной помощи	Профессионально обоснованное предсказание дальнейшего развития ребенка(прогноз)
--	---

Программа развития и коррекции

*Психологическая часть
(работа психолога)*

Педагогическая часть

Рекомендации заинтересованным лицам (педагог, родитель)	Работа педагога в соответствии с рекомендациями психолога
--	---

Коррекционная работа психолога	Работа родителей в соответствии с рекомендациями психолога
--------------------------------	--

3.4. Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя для повышения эффективности коррекционной работы

<i>Профилактика</i>	Создание условий. Наглядная пропаганда. Чтение психологической литературы. Консультативный диалог.
<i>Диагностика</i>	Беседы. Тесты, анкеты. Непосредственное наблюдение.
<i>Коррекция</i>	Советы и рекомендации. Специальные занятия с детьми. Практические занятия, тренинги, игры.

3.5. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ

I. ВВОДНЫЙ ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка	Педагогико-психолого- медицинская оценка эффективности и прогноз результативности
---	---

2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

II. Основной этап. Практический.

3. Создание условий и оформление необходимого материала

4. Включение методики в педагогический процесс

III. Заключительный этап. Аналитический.

5. Анализ результатов использования

Мониторинг детей	Спецопрос родителей, педагогов
------------------	--------------------------------

6. Показ результатов

Открытые мероприятия	Выступления	Наглядный материал
----------------------	-------------	--------------------

7. Выводы и предложения

3.6. Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

1 этап Ознакомительный

Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)	Выделение группы риска
--	------------------------

2 этап . Общепрофилактический

Наглядная агитация (стенды, памятки, печать)	Встречи со специалистами
--	--------------------------

3 этап. Работа с группой риска

Выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы)	Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)
---	---

4 этап. Индивидуальная работа

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания (выступление на радио, в печати)	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)
--	---

5 этап. Рефлексивный

Выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения)	Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)
--	--

6 этап. Интегративный

Современные мероприятия (с привлечением группы риска)	Дискуссия (совместное обсуждение проблем)
--	--

7 этап. Перспективный
Совместное обсуждение планов на будущее

3.8.ИНДИКАТОРЫ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- 1.Состояние физического, психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья детей.
- 2.Качество здоровьесберегающих технологий и программ, реализуемых в ДОУ.
- 3.Качество физкультурно-оздоровительной, профилактической и лечебно-оздоровительной работы.
- 4.Уровень кадрового обеспечения, подготовки и качества работы специалистов, реализующих здоровьесберегающие технологии.
- 5.Материально-техническое оснащение оздоровительных проектов и программ.
- 6.Особенности и специфика работы с семьей ребенка-дошкольника по внедрению в семейный быт здоровьесберегающей практики.
- 7.Культурно- просветительская деятельность в социуме по пропаганде здорового образа жизни.

3.9.Показатели здоровья и физического развития выпускника:

- физическое развитие соответствует норме;
- физически подготовлен к продолжению обучения;
- владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;
- хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
- подвижен и ловок;
- развита мускулатура;
- уверенно владеет ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

4.Литература:

- Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Как обеспечить безопасность дошкольников. М.,2000.
 Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет..М.,2006.
 Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.,2001.
 Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.ю,2004.
 Картушина М.Ю Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6,6-7 лет. М.,2005.
 Кудрявцев В.Т,Егоров Б.В. Развивающая педагогика оздоровления/ Программно-методическое пособие. М.,2002.
 Леонов Е.В. Морма М.В. Дыхательная гимнастика. Двигательная разминка в кругу. // Психология в детском саду. 2001.,№1-2.
 Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей.М.,2002.
 Ноткина Н.А., Кузмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно- психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб., 1998.
 Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.М.,2000.
 Семаго М.М. Психолого-медико- педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов. М.,1999.
 Специальная дошкольная педагогика /Под ред. Е.А.Стребловой. М.,2002.
 Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1995

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования	Разнообразие предметной среды в ДООУ, стимулирующей развитие ребенка	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДООУ, требований ребенка и родителей
Комплексное психолого-педагогическое обеспечение Интеграция специалистов	Большой процент детей соматически больных и ослабленных (до 35%) Недостаточное взаимодействие в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка	Обеспечение деятельности всех направлений, сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровый малыш» Усовершенствование психолого-педагогической службы
Образовательное пространство	Несоответствие программного материала, приводит к повышению умственной нагрузки	Базовая программа, реализующая содержание дошкольного образования	Оптимизация реализуемого содержания на основе составления плана совместной работы специалистов. Создание планов взаимодействия всех специалистов.
Дополнительное образовательное пространство	Работа кружков по интересам детей. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.	Расширение услуг, повышение качества дополнительного образования на основе перестройки деятельности всех специалистов	Повышение качества дополнительного образования.
Включенность семьи Преимущества	Слабая включенность семьи в работу ДООУ Низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия.

Мастерство и профессионализм педагогов	Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышение квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.
Материально-техническая база, ресурсы	Средний уровень материального обеспечения ДООУ.	Современное техническое оборудование	Расширение и укрепление материально-технической базы ДООУ.

Таким образом, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДООУ необходимо комплексное обновление системы физкультурно- оздоровительно и коррекционно-развивающей работы.

Проблема	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none"> • Остается высокой заболеваемость детей; • низкая посещаемость детей по разным причинам; • есть дети с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющие дети, дети-инвалиды; • не достаточно осуществляется индивидуальный подход; • неэффективное использование спортивного инвентаря в группах; • не все педагоги детского сада соблюдают двигательный режим; • низкая заинтересованность родителей в системном физическом развитии детей; • у детей нет потребности в движении, увлечение детей гаджетами. 	<p style="text-align: center;">Показатели, характеризующие успешность решения задачи №1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Снижение заболеваемости детей, сохранение и укрепление здоровья; • высокая посещаемость детей детского сада; • профилактика детей с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющих детей; • осуществление индивидуального подхода в физическом развитии с детьми-инвалидами; • учитывание педагогами индивидуального подхода к каждому ребенку: особенности развития, темперамента, характера, состояния здоровья; • активное использование спортивного инвентаря в группах (организация эстафет, спортивных игр и т.д.); • соблюдение двигательного режима педагогами; • активное участие родителей; • сформированная потребность в движении у дошкольников.

IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Средняя группа

- Развитие представлений о своем теле:
- Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
- Кровеносная система и кожа;
- Дыхательная и пищеварительная система;
- Нервная система и органы чувств
- Развитие представлений о себе и о своей семье

Старшая и подготовительная группы

- Развитие представлений о своем теле:
- Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
- Кровеносная система и кожа;
- Дыхательная и пищеварительная система;
- Нервная система и органы чувств
- Развитие представлений о себе и о своей семье
- Польза и влияние на организм физических упражнений, правильного питания, ведение здорового образа жизни

VII. Комплексная диагностика

- 2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:
 - Осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж);
 - Регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
 - Определение группы здоровья;
 - Диагностика речевого развития детей логопедом, воспитателями детского сада;
 - Выявление нарушений двигательной активности, координации движений.
- 2.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:
 - Диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
 - Антропометрия.
- 2.3. Определение соответствия образовательной среды:
 - Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах)
 - Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада
 - Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

VIII. Физкультурно-оздоровительная работа

- 3.1. Занятия по физкультуре всех видов:
 - Традиционные;
 - занятия-тренировки;
 - занятия-соревнования;
 - занятия-зачеты;
 - интегрированные занятия;
 - праздники и развлечения.
- 3.2. Организация секционной и студийной работы:
 - Дзюдо
 - Футбол;
 - Гимнастика с элементами йоги.

3.3. Комплекс психогигиенических мероприятий:

- Психодиагностика;
- Элементы аутотренинга и релаксации;
- Психогимнастика;
- Элементы музыкотерапии;
- Элементы сказкотерапии, смехотерапии;
- Фитодизайн;
- Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду.

3.4. Система закаливающих процедур:

- Воздушное закаливание
- Хождение по «дорожкам здоровья»;
- Хождение босиком;
- Полоскание горла и рта;
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

3.5. Активизация двигательного режима воспитанников:

- Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
- Хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.

3.6. Использование оздоравливающих технологий:

- Точечный массаж;
- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- Дыхательная гимнастика по Стрельниковой;
- Психогимнастика по методике Чистяковой;
- Специальные и коррекционные зрительные гимнастики;
- Хождение по «дорожке здоровья», использование массажеров.

3.7. Профилактическая работа:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Фито - и аромотерапия;
- Витаминотерапия;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Употребление соков, фруктов;
- Употребление свежего чеснока и лука (по согласованию с родителями и медсестры)

IX. Коррекционная работа

- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Коррекция психических процессов, задержки психического развития;
- Коррекция психоэмоциональной сферы;
- Коррекция зрительного восприятия.

Мероприятия:

- Дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой;
- Самоомассаж;

- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера;
- Индивидуальная работа с детьми.

Х. Консультативно-информационная работа

5.1. С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации;
- Открытые просмотры и показы оздоровляющих технологий;
- Выставки дидактического материала и литературы;

5.2. С родителями:

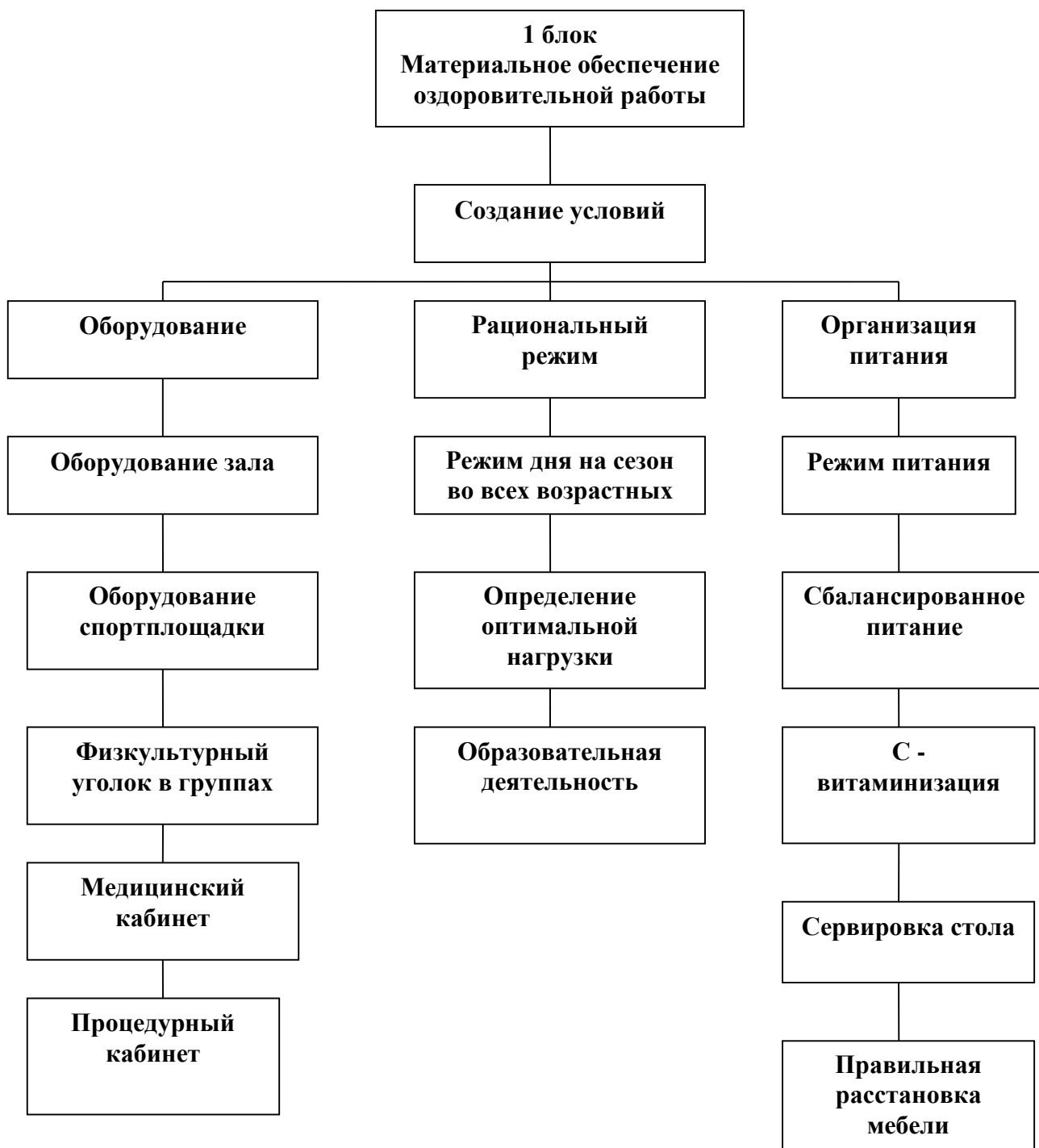
- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану;
- Анкетирование родителей;
- Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники;
- Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов.
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

5.3. С детьми:

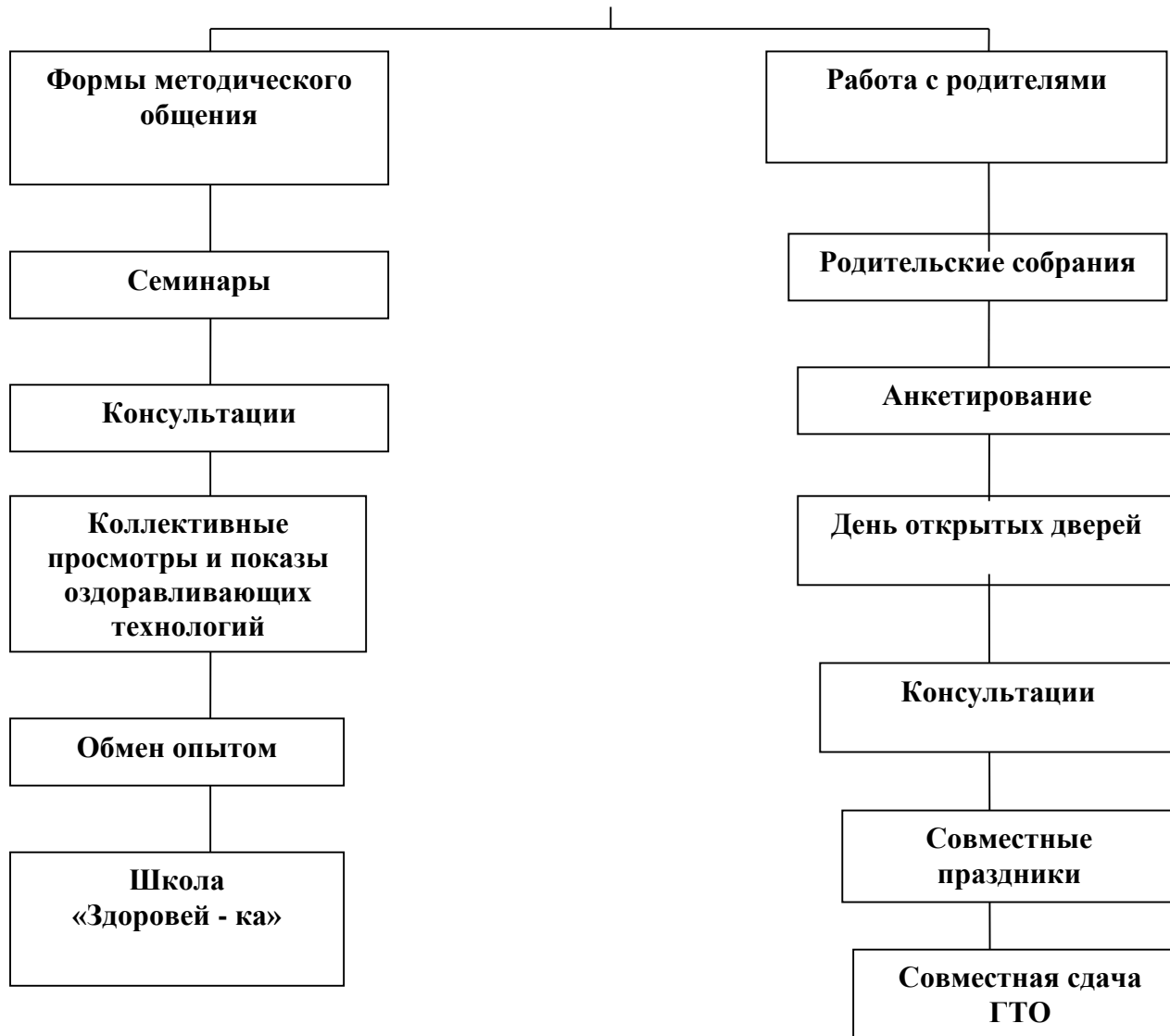
- Проведение образовательной деятельности валеологического цикла, с элементами релаксации, оздоровляющих технологий.

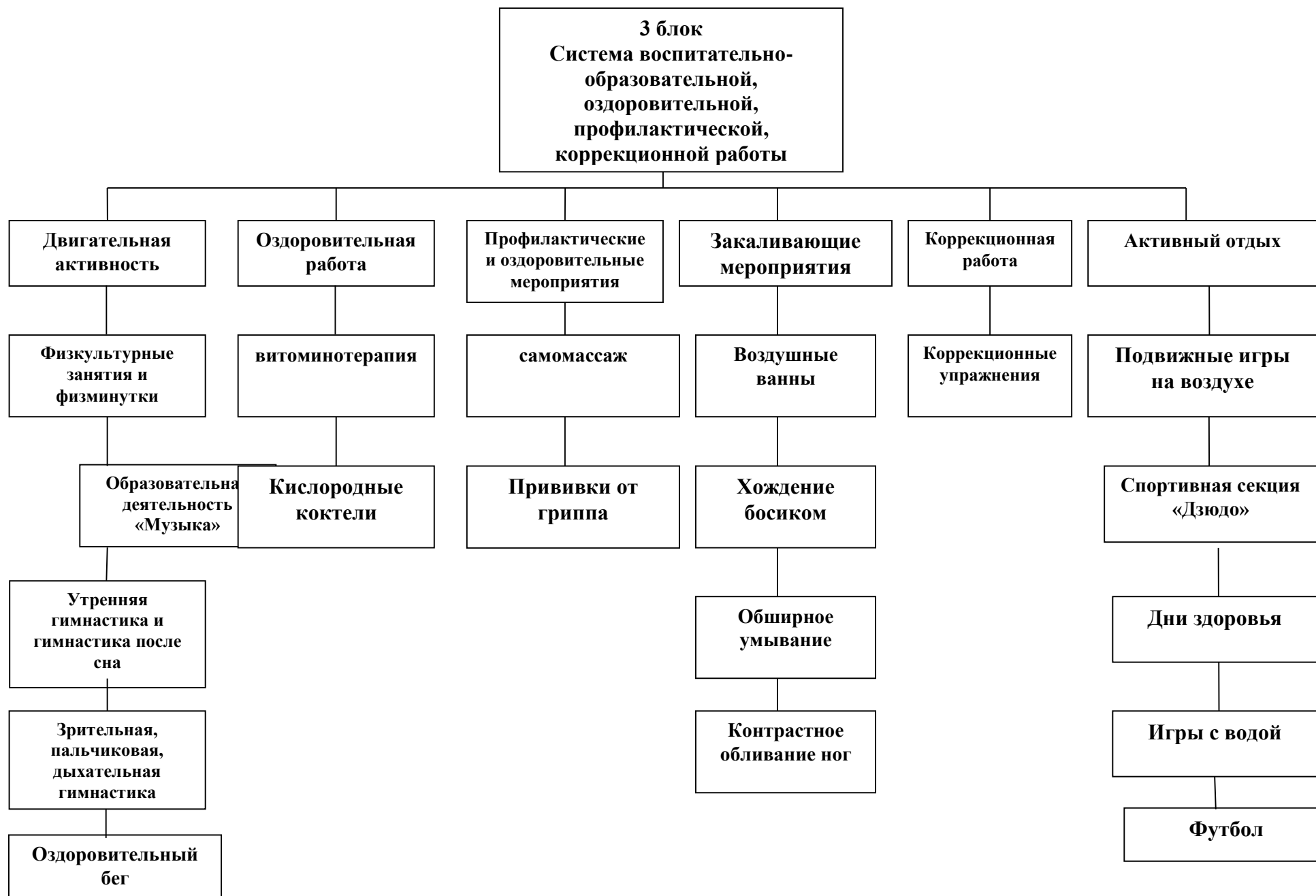
XI. Материальное обеспечение программы

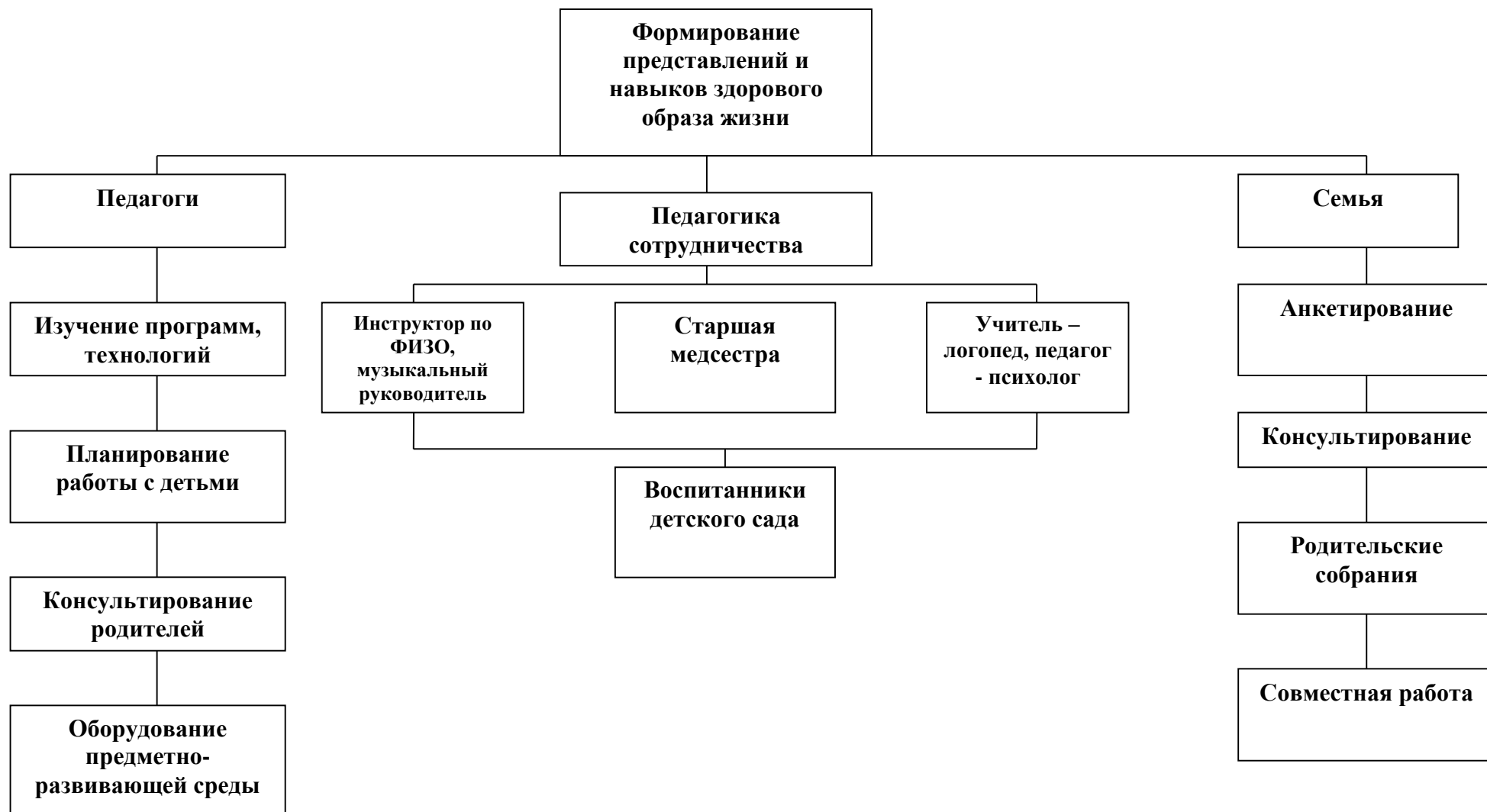
- Участки для прогулок;
- Физкультурные уголки в группах.



**2 блок
Организационно-
методическое
обеспечение**







ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

№ п/п	Формы работы	Время проведения	I Младшая группа	II Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	10 мин. х 3 = 30 мин.	15 мин. х 3 = 45 мин.	20 мин. х 3 = 60 мин.	25 мин х 3 = 75 мин.	30 мин. х 3 = 90 мин.
2	Образовательная деятельность «Музыка»	2 раза в неделю	10 мин. х 3 = 30 мин.	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
3	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50	12 мин. х 5 = 60 мин.
4	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.	12 мин. х 5 = 60 мин.
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
6	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.
8	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	10 мин. х 2 х 3 = 60 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
9	Оздоровительный бег	Ежедневно	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.
10	Спортивный досуг	Один раз в месяц	15 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин.
11	Кружковая работа	1-2 раза в неделю	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
ИТОГО в неделю:			8 часов 20 минут	11 часов 25 минут	8 часов 30 минут	12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут	13 часов 25 минут – 14 часов 45 минут
ИТОГО в день:			1 час 35 минут	2 часа 17 минут	1 час 42 минут	2 часа 32 минуты – 2 часа 46 минут	2 часа 41 минута – 2 часа 57 минут
%			14 %	22%	14%	23% - 25%	24% - 26%

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2020-2021 гг	Старший воспитатель, инструктор по ФК
КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и детского сада.	ежегодно	Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.	По графику	медицинские работники ГБУЗ НСО ГКБ № 27
Определение группы здоровья.	ежегодно	Инструктор по физической культуре,
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Воспитатели
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Инструктор по физической культуре
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	После окончания ребенком детского сада	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Разработать конспекты образовательной деятельности «Физическая культура» различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2020 - 2021 годы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель

Организация работы спортивных секций	ежегодно	Заместитель заведующего по методической работе, воспитатели, инструктор по физической культуре
Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив ДОУ
Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	медсестра
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	медсестра, заведующий ДОУ
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА		
Проведение коррекционных упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур	Постоянно по плану врача	Старшая медсестра
КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА		
Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ	4 раза в год	Заведующий ДОУ
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Заместитель заведующего по методической работе
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей	Постоянно	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР,
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ		
Оснащение спортивной площадки полосой препятствий	2020 г	Инструктор по физической культуре
Пополнить медицинский кабинет современным оборудованием	2020 – 2021 гг	Заведующий
Создать аудиотеку релаксационной музыки	2020 г	Педагог-психолог
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2020-2022 гг	Воспитатели
Оснащение кабинета педагога – психолога, учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми	2020-2022гг	Заведующий, педагог – психолог, учитель – логопед

МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		Медсестра	В течение года
2	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
	Физкультурные занятия	Во всех группах	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультминутках	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель Инструктор по физической культуре.	В течение года

	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Образовательная деятельность «Художественно-эстетическое развитие «Музыка»	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
	Спортивная секция «Здоровичок»	Во всех группах	1-2 раза в неделю В пятницу	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатель Инструктор по физической культуре	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатель	С мая по сентябрь
3	ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Артикуляционная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
4	ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
	Самомассаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Медсестра поликлиники	Ноябрь-февраль

	Коррекция осанки.	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Профилактика плоскостопия	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
5	ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Хождение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
6	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА				
	Коррекционные упражнения	Группы оздоровительной направленности	2 раза в неделю	Педагог-психолог	В течение года

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Атрибуты к подвижным играм (маски, шапочки, эмблемы)	20
2	Батут <ul style="list-style-type: none"> ▪ средний ▪ маленький 	1 1
3	Балансир	15
4	Дорожки корригирующие	3
5	Доска ребристая	2
6	Дуги для подлезания	3
7	Канат для перетягивания	1
8	Кегли	25
9	Конусы	30
10	Кубики маленькие	10
11	Ленты цветные для гимнастики	25/10
12	Массажные кочки	6
13	Массажные мячи	20
14	Массажные следы	8
15	Маты гимнастические	4
16	Мешочки (вес 200 г.)	27
17	Мишень	1
18	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ футбольный ▪ надувной ▪ резиновый маленький ▪ пластмассовый маленький ▪ прыгун ▪ набивной ▪ теннисный 	20 25 25 30 15 20 20
19	Обручи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ большие ▪ средние ▪ маленькие 	2 10 4

20	Палки гимнастические: <ul style="list-style-type: none"> ▪ пластмассовые ▪ деревянные 	15 15
21	Платочки цветные	30
22	Погремушки	30
23	Скакалки	10
24	Скамейка гимнастическая	5
25	Скамья для отжимания	1
26	Султанчики	20
27	Тумба для наклона	1
28	Туннель для пролезания	2
29	Фишки для ориентирования	20
30	Флажки цветные	30
31	Шнуры	20

МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе.
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – витамины

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка _____
 Возраст _____

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
1. Семейный портрет				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
2. Общее состояние здоровья				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков				
3.1.				
4. Вредные привычки ребенка				
4.1.				
5. Интересы и склонности				
5.1.				
6. Уровень развития психофизических качеств				
6.1.	XII. Быстрота Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	XIII. Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	XIV. Выносливость Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	Гибкость Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	XV. Ловкость Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	XVI. Статистическое равновесие Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	XVII. Координационные способности Количество подбрасываний и ловли мяча			

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

ПОКАЗАТЕЛИ	ПО Л	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 – 9.5	10.7 – 8.7	9.8. – 8.3	8.9 – 7.7	8.7 – 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 – 6.2	3.9 – 7.5	6.5 – 10.3	9.6 – 14.4	11.6 – 15.0
	Д	2.6 – 5.0	3.1 – 6.0	4.9 – 8.7	7.9 – 11.9	9.4 – 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 – 5.5	3.5 – 7.1	6.1 – 9.5	9.2 – 13.4	10.5 14.1
	Д	2.5 – 4.9	3.2 – 5.6	5.1 – 8.7	6.8 – 11.6	8.6 13.2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122.4
	Д	45.0 – 49.0	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 – 25.8	21.1 – 26.9	23.8 – 30.2
	Д	-	-	20.4 – 25.6	20.9 – 27.1	22.9 – 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 – 3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0
	Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 – 3.4	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
	Д	1.3 – 1.9	1.8 – 2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 – 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
XVIII. Выносливость						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 – 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-

**ШКАЛА ОЦЕНКИ
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**ШКАЛА ОЦЕНКИ
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Методическое пособие (план работы, используя здоровьесберегающие технологии)
Разработчик: Коробейникова Маргарита Павловна

«Забота о здоровье – это важнейшее направление работы воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Разрабатывая программу, стремилась к тому, чтобы она органично вошла в жизнь детского сада, решала вопросы психологического, физического благополучия воспитанников, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное была доступна и нравилась детям.

Разрабатывая программу исходила из результатов оценки системы физкультурно-оздоровительной работы данной возрастной группы: комплексной оценки здоровья дошкольников (анализ заболеваемости); анализа результатов физической подготовленности детей; характеристики физкультурно-оздоровительной работы в группе.

Программа ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей, путем использования следующих **форм** организации здоровьесберегающей работы:

- Благодаря **утренней гимнастике** стимулируются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, улучшается обмен веществ, активизируется работа всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в активное состояние различные анализаторы. Кроме того, утренняя гимнастика организует детей, создает у них бодрое настроение. Можно отметить, что перевозбужденных детей гимнастика успокаивает, а малоактивных бодрит и задает определенный ритм работы. После утренней гимнастики дошкольники уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности и выдержки.
- **Дыхательная гимнастика** влияет на повышение общего жизненного тонуса ребенка, отмечается рост сопротивляемости организма, его закаленности и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, улучшает обмен кислорода в лёгких; улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и системы кровообращения. Кроме того гиперактивные дети благодаря дыхательной гимнастики, учатся расслабляться, успокаиваться. Главная задача дыхательной гимнастики – это научить ребенка правильно дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.
- Необходимость обучения детей приемам **релаксации** обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения. Повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство и любые, даже незначительные стрессовые ситуации, перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию. Важно знать, что метод релаксации, по

заклучению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

- **Гимнастика для глаз** снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.
- **Физкультминутки** применяются с целью поддержания умственной работоспособности во время непосредственно образовательной деятельности. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство, наступает утомление, можно предложить несколько физических упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Физкультминутки могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с темой занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).
- **Артикуляционная гимнастика** - работа над развитием артикуляционного аппарата, является одной из первостепенных задач, в работе над формированием правильного звукопроизношения. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии. Такая гимнастика включает в себя упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.
- Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Кроме того они доставляют детям неподдельную радость.
- Гимнастика бодрящая – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, упражнения имеющие при правильном руководстве оздоровительный характер. Увлекательные и интересные детям комплексы должны способствовать приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, мотивировать на физическое самосовершенствование.
- Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Цель данной программы: — создать условия для полноценного физического развития ребенка.

Задачи:

1. Обеспечить оптимальный режим двигательной активности.
2. Способствовать своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.
3. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей.
4. Укрепить здоровье детей.
5. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Принципы работы

1. Активности и сознательности.
2. Систематичности и последовательности.
3. «Не навреди».
4. Доступности и индивидуализации.
5. Системности.
6. Оздоровительной направленности.
7. Научности
8. Доступности.
9. Оптимальности.

Организация диагностических исследований

Параметры диагностирования	Критерии диагностирования	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости Профилакт. осмотр детей: Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья Антропометрия		

	Хронические заболевания детей			
2. Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей к условиям ДОУ Уровень адаптации детей. Отношение детей к детскому саду.	Адаптационный лист		

**График проведения
оздоровительных мероприятий**

Формы работы с детьми	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Утренняя гимнастика	Ежедневно в утренние часы	Упражнения подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
Подвижные игры	Ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
Физкультурные минутки	Во время совместной деятельности	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально, с подгруппой и со всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	Рекомендуется показ воспитателя
Релаксация	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости	В НОД в виде игр.

**Расписание
закаливающих мероприятий**

День недели	Формы работы с детьми	Время проведения в режиме дня	Используемая литература
Понедельник	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Гимнастика для глаз 5. Физкультминутка 6. Артикуляционная гимнастика 7. Подвижные игры 8. Гимнастика бодрящая 9. Пальчиковая гимнастика	8.00 8.10 8.55 9.15 9.20 9.25 15.00 15.15	Картотека
Вторник	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Гимнастика для глаз 5. Подвижные игры 6. Гимнастика бодрящая 7. Артикуляционная гимнастика 8. Пальчиковая гимнастика	8.00 8.10 8.55 9.15 9.20 9.25 15.00	Картотека
Среда	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация 4. Физкультминутка 4. Гимнастика для глаз 5. Артикуляционная гимнастика 6. Подвижные игры 7. Гимнастика бодрящая 8. Пальчиковая гимнастика	8.00 8.10 8.55 9.15 9.20 15.25 15.00	Картотека
Четверг	1. Утренняя гимнастика 2. Дыхательная гимнастика 3. Релаксация	8.00 8.10 8.55	Картотека

	4. Гимнастика для глаз	9.15	
	5. Подвижные игры	9.25	
	6. Гимнастика бодрящая	в течении дня	
	7. Артикуляционная гимнастика	15.00	
	8.. Пальчиковая гимнастика	15.15	
Пятница	1. Утренняя гимнастика	8.00	Картотека
	2. Дыхательная гимнастика	8.10	
	3. Релаксация	8.55	
	4. Гимнастика для глаз		
	5. Физкультминутка	9.15	
	6. Артикуляционная гимнастика	9.20	
	7. Подвижные игры	9.25	
	8. Гимнастика бодрящая	15.00	
	9. Пальчиковая гимнастика	15.15	

Программа
оздоровительных мероприятий на сентябрь
Комплексы утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Утром бабочка проснулась. Потянулась, улыбнулась. Раз – росой она умылась. Два изящно покружилась. Три – нагнулась и присела. На четыре улетела.</p> <p>1.Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцам рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>8.Дыхательные упражнения</p>	<p>Пчелы в ульях сидят И в окошко глядят. Порезвиться захотели, Друг за другом полетели.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).</p> <p>Упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).</p> <p>5.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>6.Дыхательные упражнения</p>

2 неделя (добавить в комплекс) И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	4 неделя (добавить в комплекс) Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
---	--

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Подвижные игры

1 неделя: «Догоните мяч» «Бегите ко мне» «Машины едут по улице»	3 неделя «Догони мяч» «Через ручеек». «Едем к зайке в гости»
2 неделя: «Бегите ко мне» «Птички и птенчики»	4 неделя «Солнышко и дождик» «Самолетики»

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Тик-так, тик-так Ходят часики вот так, Шаг налево, шаг направо, Шаг вперед и шаг назад.	Ножками затопали, Зашагали по полу, Там, там, там – Тихо сели по местам.

Артикуляционная гимнастика

1-2 неделя (А,У)

Мы в лес пойдем, Детей позовем: Ау, ау, ау! (тихо) Никто не отзывается, Ау, ау, ау (громко)	шагаем на месте руки рупором корпус поворачиваем вправо – влево, рука «козырек» руки рупором. (работаем над силой голоса)
---	---

3 – 4 неделя (А, У, И, О)

Тик-так, тик-так.	наклоны головы вправо-влево
-------------------	-----------------------------

<p>Так часики стучат. Туки-так, туки-так. Так колеса стучат Ток-ток, ток-ток. Так стучит молоток. Туки-ток, туки-ток Так стучит каблучок.</p>	<p>поочередно правой и левой рукой дети «рисуют» круги перед собой. стучать кулачками друг о друга. поочередно стучать правой и левой ножкой по два раза каждой ножкой</p>
---	--

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя «Вдоль по реченьке»

3 – 4 неделя «Водичка-водичка»

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>«Часовщик» Часовщик прищурил глаз, (Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз) Чинит часики для нас. (Открыть глаза.) (С. Маршак)</p>	<p>А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем И опять их открываем. Смело можем показать, Как умеем мы моргать. Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, Поработай, не ленись! И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите. Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками</p>

Релаксационное упражнение

“Шишки”

Вы все – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и опускают свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

Корректирующая гимнастика после сна:

Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

Программа

оздоровительных мероприятий на октябрь

Комплекс утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
Хомка, Хомка, хомячок – Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает Хомка хатку И выходит на зарядку. 1 ,2, 3 ,4, 5- Хочет Хомка сильным стать.	Мы зарядку делать будем. Мы руками быстро крутим – То назад, а то вперед, А потом наоборот. Наклоняемся пониже. Ну-ка, руки к полу ближе! Выпрямились, ноги шире. Тянем спинку, три – четыре. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.),

<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен,</p> <p>как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе,</p> <p>ходьба.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вперед, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 — прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>6. Дыхательные упражнения</p>	<p>положенные на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1.И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки-прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди, 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5.И. п.- основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>6.Дыхательные упражнения</p>
<p>2 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Игра «Автомобили».</p>

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

- 1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Подвижные игры

1 неделя: «Мыши и кот» «Бегите к флажку»	3 неделя «Найди свой цвет» «Трамвай»
2 неделя: «Поезд» «Лохматый пес»	4 неделя «По ровненькой дорожке» «Поймай комара»

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мы хлопаем руками: Хлоп, хлоп, хлоп. Мы топаем ногами: Топ, топ, топ. Машем мы руками, Киваем головой.	Ванька-встанька, прыжки на месте Приседай-ка. (приседание) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой ! (хлопки в ладоши)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

«**Пузырь**». Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе в воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «Пузырь лопнул, дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается новый пузырь».

3 – 4 неделя

«**Летчики и самолеты**» По команде воспитателя «заводятся моторы»- произносятся слова на выдохе «Р-Р-Р»; летают самолеты «Ж-Ж-Ж»; разворачиваются на виражах «У-У-У»; садятся на посадку «Ух-ух-ух».

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя	3-4 неделя
--------------	------------

Идет коза рогатая	Этот пальчик дедушка, (большой палец)
Идет коза бодатая (правой рукой изображаем рога вытянув вперед указательный палец и мизинец)	Этот пальчик бабушка, (указательный)
Ножками топ-топ (кончиками пальцев обеих рук ударяем по столу и коленям)	Этот пальчик папочка, (средний)
Глазками хлоп-хлоп! (хлопаем в ладоши)	Этот пальчик мамочка, (безымянный)
Кто каши не ест, молока не пьет	Этот пальчик я, (мизинчик)
Того коза забодает, забодает.	Вот и вся моя семья! –поднимаем левую ладошку и распрямляем все пальчики.

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
«Жмурки»- вдох, крепко зажмурить глаза, выдох открыть глаза. «Крылья бабочки» – легко поморгать глазами 20-30 сек.	«Маятник»- голова зафиксирована, переводим слева на право.

Релаксационное упражнение

1-2 неделя

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали... начали зевать, ложаться на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

3-4 неделя

«Улыбнулись-рассердились».

Корректирующая гимнастика после сна

Упражнение в кровати: 1. Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись! 2. Глазки открываются Реснички поднимаются 3. Дети просыпаются Друг другу улыбаются	Потянулись лежа в кровати Легкий массаж лица Лежа на спине, повороты головы влево, вправо
---	---

«В гостях у солнышка»

Пробуждение детей под музыку.

Потягивание.

Перекаты с правого бока на левый.

**Программа
оздоровительных мероприятий на ноябрь**

Комплекс утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Каждый день по утрам Делаем зарядку. Очень нравится нам Делать по порядку: Весело шагать, Руки поднимать, Приседать и вставать, Прыгать и скакать. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную. Упражнения с флажками 1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз). 2.И. п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 - исходное положение (6 раз). 3.И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз). 4.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение 4.И. п. - основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки. 5.Ходьба в колонне по одному. 6.Дыхательные упражнения</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения без предметов. 1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз). 2.И. п. - стойка ноги врозь, руки внизу. 1 - руки за голову; 2 - Поворот вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз). 3.И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз). 4.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз). 5.Ходьба в колонне по одному. 6.Дыхательные упражнения</p>
2 неделя (добавить в комплекс)	4 неделя (добавить в комплекс)

И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).	И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 - исходное (6-8 раз).
---	--

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Подвижные игры

1 неделя «Воробушки и кот» «Наседка и цыплята»	3 неделя «По ровненькой дорожке» «Поезд»
2 неделя «Мыши в кладовой» «Кролики»	4 неделя «Обезьянки» «Кто дальше бросит мешочек»

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, хлопай, хлопай веселей.	Я иду, ты идешь -раз, два, три. Я пою, и ты поешь -раз, два, три Мы идем и мы поем -раз, два, три. Очень дружно мы живем- раз, два, три.

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

Упражнение «**Подуй на одуванчик**». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю.

3 – 4 неделя

Упражнение «**Мышка принюхивается**». Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул,
Этот пальчик уж уснул,
Этот крепко-крепко спит.
Тише, тише, не шумите...
Солнце красное взойдет
Утро ясное придет,
Будут птицы щебетать,
Будут пальчики вставать. (по тексту)

3 – 4 неделя

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!
Этот пальчик для того, чтобы показать его!
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!
А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
Кошка Вот окошко распахнулось, Разводят руки в стороны. Кошка вышла на карниз. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Посмотрела кошка вверх. Смотрят вверх. Посмотрела кошка вниз. Смотрят вниз. Вот налево повернулась. Смотрят влево. Проводила взглядом мух.	Ветер Ветер дует нам в лицо. Часто моргают веками. Закачалось деревцо. Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево. Ветер тише, тише, тише... Медленно приседают, опуская глаза вниз. Деревца все выше, выше. Встают и глаза поднимают вверх.

<p>Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.</p> <p>Потянулась, улыбнулась</p> <p>И уселась на карниз.</p> <p>Дети приседают.</p> <p>Глаза вправо отвела,</p> <p>Посмотрела на кота.</p> <p>Смотрят прямо.</p> <p>И закрыла их руками.</p> <p>Закрывают глаза руками.</p>	
---	--

Релаксационное упражнение

«Спинка отдыхает»

Хватит спинку качать,
 Надо лечь и отдыхать.
 Я на коврике лежу,
 Прямо в потолок гляжу.
 Лежат ровно пяточки,
 Плечики, лопаточки.
 Спинка ровная, прямая.
 А могла бы быть кривая.

Корректирующая гимнастика после сна

«Забавные котята»

В кровати

- 1) **«Котята просыпаются»**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) **«Потянули задние лапки»**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) **«Ищут маму-кошку»**. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4) **«Котенок сердитый»**. И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр».
- 5) **«Котенок ласковый»**. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Программа

оздоровительных мероприятий на декабрь

Комплекс утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя <i>«Аист!»</i> остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал <i>«Лягушки»</i> остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>2 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 - присесть, уронить мяч, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 - поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. Дыхательные упражнения</p>	<p>Звери делают зарядку –</p> <p>Кто вприскок, кто вприсядку,</p> <p>Кто плечи поднимает,</p> <p>Кто плечи опускает.</p> <p>Сделаем руками взмах, вправо мах и влево мах,</p> <p>Полуприсед и наклон</p> <p>Всем спортсменам шлем поклон.</p> <p><i>Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой; ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной - другое.</i></p> <p>Упражнения с палкой</p> <p>1 .И. п. - основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку положить на лопатки; 3- палку вверх; 4 - палку вниз, исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3.И. п. - основная стойка, палка на груди. 1 - шаг вправо, палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. - сидя ноги врозь, палка на груди. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. - основная стойка, палка на плечах. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе (на счет 1-8), повторить 2-3 раза.</p> <p>6. Дыхательные упражнения</p>
<p>2 неделя(добавить в комплекс)</p> <p>Игровое упражнение <i>«Передай мяч!»</i>. Дети распределяются на несколько групп (по 5-6</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Игровое упражнение <i>«Великаны и гномы»</i>.</p>

человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение - в круг, полукруг, шеренгу).

Точечный массаж дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть до нагрева ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать ноздри.
4. растирать за ушами сверху в низ указательными пальцами : «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-М-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони».

Подвижные игры

1 неделя «Попади в круг» «Веселые зайчата»	3 неделя «Самолеты» «Не боимся мы кота»
2 неделя «Снежинки и ветер» «Карусель»	4 неделя «Ёж с ежатами» «У медведя во бору»

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Зайки, где вы пропадали? Мы в капусте отдыхали (трясутся от страха) А капусту вы не ели? Только носиком задели. Вас бы надо наказать. Так попробуй нас догнать!	Сначала буду маленьким, (присесть) К коленочкам прижмусь. (обнять колени руками) Потом я вырасту большим, (встать) До неба дотянусь. (поднять руки вверх, встать на носочки)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

«Улыбка», «Заборчик» Наши губки улыбнулись,
Прямо к ушкам потянулись.

Ты попробуй «И-и-и» скажи,

Свой заборчик покажи.

3 – 4 неделя

«Трубочка» В гости к нам пришел слоненок,
Удивительный ребенок.
На слоненка посмотри,
Губки хоботком тяни.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

«У меня пропали руки»

У меня пропали руки, Может быть они от скуки Убежали в зоосад? Нет, нашлись мои беглянки, Они с джемом были в банке. Мои ручки просто клад	Прячем руки за спину Показываем руки.
---	--

3 – 4 неделя

«Руки в стороны»

Руки в стороны, в кулачок,
Разожми и на бочок.
Руки вверх, в кулачок,
Разожми и на бочок.
Руки вниз, в кулачок,
Разожми и на бочок. (по тексту)

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Закрывают оба глаза. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. Продолжают стоять с закрытыми глазами.	Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Смотрят вверх. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево. Ай-да, зайныка, умелый! Глазками моргает. Моргают глазками. Глазки закрывают. Глазки закрывают.

	Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
--	--

Релаксационное упражнение

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

Корректирующая гимнастика после сна

«Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки остры. (Киска)

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. Выполняют движения по

Лапку правую потрем, тексту

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котят» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры)

Программа
оздоровительных мероприятий на январь

Комплекс утренней гимнастики

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>«Цирковые медвежата»</p> <p>Мы — цирковые медвежата.</p> <p>Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик — «цирковое место».</p> <p>Воспитатель. Медвежата разминаются перед выступлением.</p> <p>Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).</p> <p>Бег вокруг стульчиков (20 секунд).</p> <p>Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).</p> <p>Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»</p> <p>Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.</p> <p>Упражнение «Покажем лапки и спрячем»</p> <p>Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула).</p> <p>Руки вперед — показали лапки.</p> <p>Вернуться в исходную позицию — спрятали лапки.</p> <p>Повторить 5 раз. Темп умеренный.</p> <p>Указание: «Вперед не наклоняться».</p> <p>Упражнение «Медвежата выступают»</p> <p>Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.</p>	<p>«Серенький зайчишка»</p> <p>Воспитатель. Зимой беленький,</p> <p>Летом серенький. Никого не обижает,</p> <p>Сам всех боится.(Заяц)</p> <p>Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.</p> <p>Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.</p> <p>Ходьба по залу за зайчиком.</p> <p>(Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)</p> <p>Покажем зайчику, какие мы большие.</p> <p>(Ходьба на носочках (10 секунд).)</p> <p>Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)</p> <p>Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд).)</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»</p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.</p> <p>Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать:</p> <p>«Тепло». Вернуться в исходное положение.</p> <p>Повторить 6 раз. Темп умеренный.</p> <p>Индивидуальные поощрения.</p> <p>Упражнение «Зайка греет ушки»</p> <p>И. п: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.</p>

<p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Указания: «Крепко держаться за спинку стула».</p> <p>Упражнение «Медвежата топают ногами»</p> <p>И.п: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.</p> <p>Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — отдых.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнение «Устали лапки медвежат»</p> <p>Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).</p> <p>Упражнение «Прощание медвежат с гостями»</p> <p>Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (20 секунд).</p> <p>Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки. Дети отправляются на завтрак.</p>	<p>Повернуть голову в сторону.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повернуть голову в другую сторону.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.</p> <p>Упражнение «Зайка прячет лапки»</p> <p>И. п: стоя, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Индивидуальные указания и поощрения.</p> <p>Упражнение «Зайчик занимается спортом»</p> <p>И. п: стоя, ноги вместе, руки опущены. Бег на месте 8—12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Поощрения.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру</p> <p>Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»</p> <p>Повторить 2 раза</p>
--	--

<p>2 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Упражнение «Медвежата радуются»</p> <p>Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.</p> <p>6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.</p> <p>Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.</p> <p>Указания: «Прыгать легко, мягко».</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>«Зайка серенький сидит».</p> <p>Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.</p> <p>Зайка серенький сидит</p> <p>И ушами шевелит.</p> <p>Вот так, вот так</p> <p>Он ушами шевелит.</p> <p>Зайке холодно сидеть,</p> <p>Надо лапочки погреть.</p> <p>Вот так, вот так</p> <p>Надо лапочки погреть.</p>
--	--

	Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал. Дети убегают, зайка ловит их. Игра повторяется 2 раза.
--	---

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть до нагрева ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху в низ указательными пальцами : «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-М-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони».

Подвижные игры

1 неделя «Подпрыгни до флажка» «Во берлоге, во лесу»	3 неделя «Зайка серенький сидит» «Волшебная снежинка».
2 неделя «Догоните меня» «Мы снежинки, мы пушинки»	4 неделя «Кролики» «Прятки»

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Ветер дует нам в лицо. (помахать руками на лицо) Закачалось деревцо. (покачаться из стороны в сторону) Ветер тише, тише, тише. (присесть, помахать руками вверх-вниз) Деревцо всё выше, выше. (потянуться вверх)	Птички в гнёздышке сидят (присесть) И на улицу глядят. Погулять они хотят (подняться на носочки) И тихонько все летят. (помахать руками)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

«Улыбка», «Трубочка» Если наши губки улыбаются,
 Посмотри – заборчик появляется.

Ну, а если губки узкой трубочкой,
Значит, можем мы играть на дудочке.

3 – 4 неделя

«Часики» Друг за другом, друг за другом

Ходят стрелочки по кругу.

Ты обе губки оближи,

Как стрелки ходят, покажи.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя «Повстречались»

<p>Повстречались два котенка: «Мяу-мяу»! Два щенка: «ав-ав» Два жеребенка: «И-го-го»! Два тигренка: «Р-р-р» Два быка: «Му-у-у»! Смотри, какие рога.</p>	<p>Соединяем поочередно пальцы правой и левой руки начиная с мизинца.</p> <p>Показываем рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.</p>
---	--

3 – 4 неделя «Дом».

<p>Стук, стук, постук, раздается где-то стук. Молоточки стучат, строят домик для зайчат. Вот с такую крышей, Вот с такими стенами, Вот с такими окнами, Вот с такую дверью, И вот с таким замком.</p>	<p>Стучим кулачками друг о друга Ладшки над головой. Ладшки около щечек. Ладшки перед лицом. Одна ладошка перед лицом Сцепляем ручки.</p>
---	---

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Вот какая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делаем очки). Влево, вправо, верх, вперед (глазами смотрим по тексту). Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз). Мы летаем высоко (смотрим вверх). Мы летаем низко (смотрим вниз). Мы летаем далеко (смотрим вперед).</p>	<p>Исходное положение – сидя. 1. «Спрячь глазки» (зажмуриться) 2. «У кого глазки больше» (широко открыть)</p>

Мы летаем близко (смотрим на нос).	
------------------------------------	--

Релаксационное упражнение

«Любопытная Варвара»

Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх. Расслабьтесь. Слушаем и делаем.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед, тут немного отдохнет.

Шея расслаблена.

Для мышц речевого аппарата – губ, челюстей и языка.

Корректирующая гимнастика после сна

В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;

– руки скрестно на груди.

- нарядили ножки в новые сапожки

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Программа

оздоровительных мероприятий на февраль

Комплекс утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>«Герои сказок»</p> <p>Воспитатель. Ребята, вы любите сказки?</p> <p>Каких сказочных героев вы знаете? (Ответы детей.)</p> <p>Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.</p> <p>Ходьба друг за другом (20 секунд).</p> <p>Ходьба на носочках (10 секунд).</p>	<p>«В гости к ежику»</p> <p>Ходьба в колонне по одному (10 секунд.)</p> <p>Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 секунд).</p> <p>Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу (15 секунд.) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)</p> <p>Построение в круг.</p>

<p>Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:</p> <p>Наши ребята На утренней зарядке Все делают как нужно, Шагают в ногу дружно. Раз-два, раз-два. Шагают в ногу дружно. Раз-два, раз-два. Бег обычный (20 секунд). Ходьба враспынную (10 секунд). Построение враспынную. Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик» И.п: стоя, ноги вместе, руки опущены. Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика. Развести руки в стороны — надули шарик. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раз. Темп умеренный. Упражнение «Забавный Буратино» И.п: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя. Поощрения. Упражнение «Смешной зайчик» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. 3—4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте. Индивидуальные указания. Поощрения.</p>	<p>Воспитатель (показывает игрушечного ежика).</p> <p>Посмотрите, ребята, а вот и ежик.</p> <p><i>Ежик.</i> Здравствуйте, дети. Я только что проснулся.</p> <p>Давайте вместе сделаем зарядку.</p> <p>Упражнение «<i>Ежик потягивается</i>» И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке. Упражнение «<i>Ежик приветствует ребят</i>» И.п стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснение педагога. Индивидуальные поощрения и помощь. Упражнение «<i>Ежик греется на солнышке</i>» И.п лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик. Поворот на живот — греется спинка. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Заключительная часть Ежик. Молодцы, ребята. Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами. Ходьба за ежиком (25 секунд). Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.</p>
---	---

<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).</p> <p>Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).</p> <p>Дети возвращаются в группу.</p>	
---	--

<p>2 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Упражнение «Веселый колобок»</p> <p>И.п: лежа на спине, руки вверх.</p> <p>Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Индивидуальные поощрения.</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Проводится подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки.</p> <p>Повторить игру 3 раза.</p>
---	---

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть до нагрева ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать ноздри.
4. растирать за ушами сверху в низ указательными пальцами : «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-М-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони».

Подвижные игры

<p>1 неделя</p> <p>«Веселые зайчата»</p> <p>«Самолеты»</p>	<p>3 неделя</p> <p>«Кто быстрее соберется у своего флажка»</p> <p>«Паровоз».</p>
<p>2 неделя</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Птицы и кошка»</p>	<p>4 неделя</p> <p>«Птички в гнездышках»</p> <p>«Зайка серенький сидит»</p>

Физкультминутка

<p>1 – 2 неделя</p> <p>(стоя на одной ноге)</p>	<p>3 – 4 неделя</p> <p>Мы играли, мы играли,</p>
---	--

<p>Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать (поменять ногу) И не падать, не качаться, За соседа не держаться.</p>	<p>(круговые движения кистями рук) Наши пальчики устали. (движения кисти вверх-вниз) А теперь мы отдохнём (имитация движения волны) И опять играть начнём (круговые движения кистями рук)</p>
--	---

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

«Маятник» Ходит маятник в часах:

Влево - тик, а вправо – так.

Ты сумеешь сделать так:

Тик и так, тик и так?

3 – 4 неделя

«Качели» На веселые качели

Таня и Никита сели.

Опустились вниз качели,

А потом наверх взлетели.

Вместе с птицами, наверно,

Улететь они хотели.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

<p>«Труба» Дом стоит с большой трубой. В нем мы будем жить с тобой. Смотрит ввысь труба на крыше И дымит, как будто дышит.</p>	<p>Руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри. Ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, получается длинная «труба»</p>
<p>«Очки» Бабушка очки надела И внучонка разглядела</p>	<p>Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечко поднести к глазкам.</p>

3 – 4 неделя

<p>«Мышка»</p>	<p>Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец</p>
----------------	--

Серенькая шкурка, Маленькие глазки, Ушки на макушке. Скажем мышке: «Здравствуй»!	согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.
«Зайка и ушки» Ушки длинные у зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, Веселит своих зайчат.	Пальчики в кулачок. Выставляем вверх средний и указательный пальцы. Ими шевелим в стороны.

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
- В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).	- Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Релаксационное упражнение

« Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился.

Слушаем и делаем.

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Корректирующая гимнастика после сна

В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась

Потянулась, оглянулась

С боку на бок повернулась –

Детям улыбнулась.

2. Есть у кошки лапки

лапки, цап – царапки.

(сгибание – разгибание кистей рук)

3. Сшили нашей кошке

Красные сапожки.

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

Возле кроваток

Вы шагайте – топайте

По лужицам и шлепайте

В грязь не заходите

Сапожки не мочите.

Программа

оздоровительных мероприятий на март

Комплекс утренней гимнастики

1 - 2 неделя	3 - 4 неделя
<p><i>«Поросенок Хрю-Хрю»</i></p> <p>Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку. Заранее на полу разложены кубики.</p> <p>Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд). Ходьба парами между предметами (15 секунд).</p> <p>Бег по кругу друг за другом (20 секунд).</p> <p>Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).</p> <p>Построение в круг.</p> <p><i>«Покажи кубики»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину. Кубики вперед, сказать: «Вот!»</p> <p>Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.</p> <p>Темп умеренный.</p> <p>Указание: «Спину держать прямо.</p> <p>Голову не опускать».</p> <p><i>«Положи и возьми»</i></p> <p>И.п сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч.</p> <p>Наклон вперед, положить кубики у пяток.</p>	<p><i>«Деревья в лесу»</i></p> <p>Ходьба по кругу (15 секунд).</p> <p>Бег в колонне по одному (20 секунд).</p> <p>Ходьба по кругу (10 секунд).</p> <p>Построение в круг</p> <p><i>«Деревья высокие»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.</p> <p>Руки через стороны вверх.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить 5 раз. Темп умеренный.</p> <p>Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.</p> <p><i>«Ветер качает деревья»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги врозь, руки за спину.</p> <p>Покачивание (наклон) вправо — влево.</p> <p>Через 2—3 движения остановка.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Поощрения.</p> <p><i>«Спрячемся под деревом от дождика»</i></p>

<p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Наклон вперед, взять кубики.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.</p> <p><i>«Хрю-хрю»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.</p> <p>Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю».</p> <p>Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).</p>	<p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.</p> <p>Присесть, голову положить на колени. Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.</p> <p><i>«Попрыгаем вокруг деревьев»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.</p> <p>2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Бег в медленном темпе (25 секунд).</p>
---	--

<p>2 неделя (добавить в комплекс)</p> <p><i>«Не задень кубики»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам.</p> <p>6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Игра-массаж <i>«Дождик»</i></p> <p>Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова: «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.</p>
---	--

Дыхательная гимнастика и точечный массаж

«Моем кисти рук»

Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

«Лебединая шея»

Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Подвижные игры

1 неделя	3 неделя
----------	----------

«У медведя во бору» «Самолеты»	«Медведь» «Через ручеек»
2 неделя	4 неделя
«Догоните меня» «Не боимся мы кота»	«По ровненькой дорожке» «Карусель»

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
(повороты вокруг своей оси) Мы снежинки, мы пушинки, Покружиться мы не прочь. Мы снежинки - балеринки, Мы танцуем день и ночь. Встанем вместе все в кружок — Получается снежок.	Раз, два, три, четыре, пять, Начал зайнышка скакать. (подскоки на месте) Прыгать зайнышка горазд, Он подпрыгнул десять раз (прыжки)

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя

« Накажи непослушный язычок» Язычок твой – озорник,

Он не слушает тебя.

Накажи его скорее:

«Пя-пя, пя-пя, пя-пя-пя!»

3 – 4 неделя

«Блинчик» Утром рано мы встаем,

Вкусные блины печем.

Ручейком по сковородке

Тесто растекается...

Посмотри, какой красивый

Блинчик получается.

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя «Мишка косолапый»

<p>Мишка косолапый по лесу идет, Шишки собирает, песенку поет Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб Мишка рассердился и ногою-топ! Не пойду я больше по лесу гулять! Не пойду я больше шишки собирать!</p>	<p>Показываем пальцами, как идет мишка «собираем» со стола шишки. Хлопаем ладошкой по лбу, только тихонечко. Стучим пальцем по столу. Грозим пальчиком.</p>
--	---

3 – 4 неделя «Кораблик»

<p>По реке плывет кораблик, он плывет из далека. На кораблике четыре. Очень храбрых моряка У них ушки- на макушке У них длинные хвосты И страшны им только кошки, только кошки да коты.</p>	<p>Ладошки сделали лодочку и плывут Показывают одной рукой 4 пальца Руки к голове-показывают ушки. Ведем рукой «вдоль хвоста» - от попы вперед волнообразно. Делаем пальчиками кошачьи коготки и как бы царапаем по коленкам или столу или по полу.</p>
--	--

Гимнастика для глаз

1-2 неделя

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

3-4 неделя

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Релаксационное упражнение

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (ноги резко

Опустить на пол, руки – на колени).

Руки расслаблены, ноги расслаблены.

Корригирующая гимнастика после сна:

«Лягушки»

В кроватках

1. «Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться,)

Неразлучные подружки,

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

Программа

оздоровительных мероприятий на апрель

Комплекс утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
-------------	-------------

<p><i>«Лучистое солнышко»</i></p> <p>Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнату. Мы захлопаем в ладоши, Очень рады солнышку.</p> <p>А. Барто</p> <p>Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).</p> <p>Ходьба в разных направлениях (10 секунд).</p> <p>Бег по кругу (20 секунд).</p> <p>Ходьба по кругу (10 секунд).</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Упражнение <i>«Погреем руки на солнышке»</i></p> <p>И.п стоя, ноги слегка расставлены,руки опущены.</p> <p>Руки вперед, повернуть ладонками вверх — вниз.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить 5 раз. Темп умеренный.</p> <p>Указание: «Спина прямая».</p> <p>Индивидуальные указания.</p> <p>Упражнение <i>«Спрячь ладошки»</i></p> <p>И.п стоя, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперед, ладони на живот.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Поощрения.</p> <p>Упражнение <i>«Греемся на солнышке»</i></p> <p>И.п: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики.</p> <p>Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок.</p>	<p><i>«Сильный слон»</i></p> <p>Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.</p> <p>Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит зарядку.</p> <p>Ходьба в колонне по одному (15 секунд).</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).</p> <p>Бег в разных направлениях (20 секунд).</p> <p>Ходьба в разных направлениях (10 секунд).</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Воспитатель раздает детям платочки.</p> <p>Упражнение <i>«Подуй»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен.</p> <p>Платочек перед грудью, подуть на него.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Указание: «Выдох длиннее вдоха».</p> <p>Упражнение <i>«Положи платочек»</i></p> <p>И.п: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках.</p> <p>Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног.</p> <p>Вернуться в исходную позицию.</p> <p>Наклон вперед, взять платочек.</p> <p>Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Упражнение <i>«Подпрыгивание»</i></p> <p>И.п стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.</p> <p>6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.</p> <p>Повторить 3 раза.</p>
--	---

<p>Повторить 5 раз. Темп умеренный.</p> <p>Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Поощрения.</p> <p>Упражнение <i>«Радуемся солнышку»</i></p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.</p> <p>8—10 подпрыгиваний на месте.</p> <p>Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Упражнение на дыхание <i>«Вырастем большими»</i></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.</p> <p>Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 4—5 раз.</p>	<p>Индивидуальные указания. Поощрения.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.</p>
--	---

<p>2 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Игра <i>«Солнышко и дождик»</i></p> <p>На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях.</p> <p>Указание: «Не сталкиваться».</p> <p>На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики).</p> <p>Повторить 2 раза.</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>Упражнение <i>«Сесть на платочек»</i></p> <p>И.п: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.</p> <p>Сесть на платочек, встать.</p> <p>Повторить 4 раза. Показ воспитателя.</p>
--	--

Дыхательная гимнастика и точечный массаж

1. *«Моем кисти рук»*
 2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
 3. *«Лебединая шея»* Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

Подвижные игры

<p>1 неделя</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Веселые зайчата»</p>	<p>3 неделя</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Через ручеек».</p>
---	--

2 неделя: «Догоните меня» «Поезд»	4 неделя «Солнышко и дождик» «Самолетики»
---	---

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Хочешь эдак, хочешь так — Не обидятся никак. (Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)</p>	<p>Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки) Раз - нагнулся, Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед) Руки в сторону развел, (руки развести в стороны) Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево) Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)</p>

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>«Чистим зубки» Мягкой щеткой с утра Чистит зубки детвора. Будут зубки сильные, Белые, красивые!</p>	<p>«Киска сердится» Рассердилась наша киска: Ей забыли вымыть миску. Ты не подходи к ней близко- Поцарапать может киска!</p>

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя *«Птички и ветер»*

<p>Маленькие птички Птички невелички, По лесу летают Песни распевают. Буйный ветер налетел, Птичек унести хотел. Птички спрятались в дупло</p>	<p>Скрещиваем кисти рук. Машем руками, как крыльями Руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону</p>
--	--

Там не тронет их никто.	Приседаем на корточки, закрываем голову руками.
-------------------------	---

3 – 4 неделя «Слон и дождь»

<p>Тучи солнце вдруг закрыли, Дождик хлынул проливной, Капли звонкие забили по широкой мостовой. На прогулку слон собрался, Шляпу он и плащ надел, и в прихожей обувался - над калошами пыхтел. И два раза шарф пушистый вокруг шеи обмотал. Зонт взял с ручкой серебристой. Ну, а дождик... перестал.</p>	<p>Закрываем лицо руками. Стучим пальчиками по столу Показываем пальчиками слона Кладем руку ладонькой на голову. Показываем рукой, как завязываем шарф. К ладонке правой руки подставляем указательный палец левой рукой.</p>
---	--

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. - В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.</p>	<p>- Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</p>

Релаксационное упражнение

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят

равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

Корректирующая гимнастика после сна

«Мышки»

В кроватках

1. «Потягивание»

Мышки глазки открывали

И зарядку делать стали:

Мышки лапки поднимали,

А потом их опускали.

И сгибали быстро ножки,

Словно мчались по дорожке.

А потом они игрались:

На животике качались.

Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,

Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)

Мышки, мышки поспешите:

Ножками потопочите, (Ходьба на месте с поворотом головы

Друг на друга посмотрите вправо, влево)

И опять потопочите.

Программа

оздоровительных мероприятий на май

Комплекс утренней гимнастики

1 -2 неделя	3 -4 неделя
<p>Утром бабочка проснулась. Потянулась, улыбнулась. Раз – росой она умылась. Два изящно покружилась. Три – нагнулась и присела. На четыре улетела. Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой вправо, руки</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге. 2-3 - покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 -</p>

<p>в стороны; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - исходное положение (5-7 раз).</p> <p>3.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3- руки перед грудью; 4 - исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).</p> <p>4.И. п. - ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, положить на колено; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5.И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).</p> <p>6.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. - стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).</p> <p>4.И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>7.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.</p> <p>8.Дыхательные упражнения</p>
---	--

<p>2 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p>	<p>4 неделя (добавить в комплекс)</p> <p>6.И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5 раз).</p>
---	---

Дыхательная гимнастика и точечный массаж

«Моем кисти рук»

Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Подвижные игры

<p>1 неделя</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Веселые зайчата»</p>	<p>3 неделя</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Через ручеек».</p>
<p>2 неделя</p> <p>«Догоните меня»</p>	<p>4 неделя</p> <p>«Солнышко и дождик»</p>

«Поезд»	«Догоните мяч»
---------	----------------

Физкультминутка

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p>Птички в гнёздышке сидят (присесть)</p> <p>И на улицу глядят. Погулять они хотят (подняться на носочки)</p> <p>И тихонько все летят. (помахать руками)</p>	<p>Приплыли тучи дождевые Лей дождик - лей! (руки вытянуты, ладоши вниз)</p> <p>Дождинки пляшут, (потрясти руками, потопать ногами)</p> <p>Как живые, Пей, рожь, пей! И рожь, склоняясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт А тёплый дождик неутомонный Льёт, льёт, льёт! (наклониться, присесть)</p>

Артикуляционная гимнастика

1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
«У бабушки с дедушкой»	Продолжение «У бабушки с дедушкой!»
<p>Жили были дедушка и бабушка. К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ (надуваем щёки), С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ (втягиваем щёки). БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы), ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (губы тянутся вперёд). УТРОМ ПРОСНУЛИСЬ — В УЛЫБОЧКУ ГУБЫ (снова широкая улыбка).</p>	<p>ЧИСТИЛИ МЫ СВОИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ (широкий язык за верхними зубами) ВПРАВО И ВЛЕВО, ВНУТРИ И СНАРУЖИ (соответствующие движения широким языком). С НИЖНИМИ ЗУБКАМИ ТОЖЕ МЫ ДРУЖИМ (повторение этих движений языком в положении за нижними зубами). ГУБЫ СОЖМЁМ МЫ, И РОТ ПРОПОЛОЩЕМ (поочерёдное надувание щёк — губы не пропускают воздух), И САМОВАРОМ ПЫХТИМ, ЧТО ЕСТЬ МОЧИ (одновременное надувание обеих щёк с последующим выпуском воздуха через губы).</p>

Пальчиковая гимнастика

1 – 2 неделя

«Курочка пьет воду»

Наша курочка гуляла, Травку свежую щипала, И пила водицу Прямо из корытца	Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть руки вниз, поднимать вверх, имитируя водопой курочки
--	---

3 – 4 неделя

«Большой палец» «Оса»

Покажи уменье другу, Покружись-ка ты по кругу Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.	Оса села на цветок Пьет она душистый сок Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое пальцем левой руки.
---	--

Гимнастика для глаз

1-2 неделя	3-4 неделя
Ветер Ветер дует нам в лицо. Часто моргают веками. Закачалось деревцо. Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево. Ветер тише, тише, тише... Медленно приседают, опуская глаза вниз. Деревца все выше, выше. Встают и глаза поднимают вверх.	Лучик солнца Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Моргают глазками. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Делают круговые движения глазами. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Отводят взгляд влево. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. Отводят взгляд вправо.

Релаксационное упражнение

«Шишки»

Вы все – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль

тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...
(повторить 2 – 3 раза)

Гимнастика после сна

1-2 неделя	3-4 неделя
Мы проснулись, улыбнулись, Посильнее потянулись. Первый разик на спине, А потом на животе, На бочок перевернулись, И еще раз потянулись. Ноги вверх мы поднимаем И тихонько опускаем, А теперь мы с вами дети Поедем на велосипеде.	Мы проснулись, улыбнулись, Посильнее потянулись. Руки в стороны подняли, Крепко так себя обняли, Наклонились, потянулись, До носочков дотянулись, Распрямылись и опять Будем ножки поднимать А теперь пришла пора Дружно встать нам детвора.