

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете МАДОУ
«Детский сад № 1» г. Сорочинска
Протокол № 1

« 31 » августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Зав. МАДОУ «Детский сад № 1»
г. Сорочинска

И.В. М...
« 31 » августа 2018 г.

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ДОШКОЛЬНИКАМИ 3-7 ЛЕТ**

«БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!»

Муниципальное автономное дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 1» г. Сорочинска

Авторы пр
Зам. Заведующего: Жер
Воспитатель: Фроло

г. Сорочинск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Целевой раздел. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность парциальной образовательной программы.....	3
1.2. Цель и задачи парциальной образовательной программы.....	5
1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы.....	5
1.4. Возраст детей, на которых рассчитана программа.....	7
1.5. Планируемые результаты освоения детьми парциальной образовательной программы.....	11
1.6. Формы подведения итогов.....	11
1.7. Обоснование выбора содержания программы.....	15
II. Содержательный раздел.....	16
2.1. Особенности реализации программы.....	16
2.2. Оздоровительно-профилактическая работа в рамках программы.....	17
2.3. Содержание образовательной работы по программе.....	23
2.4. Лечебно-профилактическая работа в ДОУ.....	26
2.5. Коррекционно-оздоровительная работа в ДОУ.....	36
2.6. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.....	37
2.7. Организация питания в ДОУ.....	41
2.8. Планирование образовательной работы по программе.....	42
III. Организационный раздел.....	43
3.1. Кадровое обеспечение парциальной образовательной программы...	43
3.2. Материально-техническое обеспечение парциальной образовательной программы.....	43
3.3. Научно-методическое обеспечение парциальной образовательной программы.....	43
3.4. Время и сроки реализации парциальной образовательной программы.....	43
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	44
IV. Дополнительный раздел.....	47
V. Литература.....	49

VI. Приложения.....	50
----------------------------	-----------

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность парциальной образовательной программы

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей как посещающих, так и не посещающих детский сад. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии преобладают заболевания органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи и органов пищеварения, 70 % страдают кариесом зубов. У 19 % детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств. До 40 % детей составляют группу риска по развитию психических нарушений, причем в комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов.

Анализ физического развития детей выявил тенденцию снижения количества гармонично развитых детей и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием. Значительно меньше детей, чем это было в прежние годы развивается в соответствии со своим календарным возрастом: их число за последнее время снизилось с 85 до 65 %. Соответственно, возросло число детей с замедленными темпами созревания. Исследования показали, что при поступлении в детский сад, от 20 до 50 % детей имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств. Почти треть детей (в том числе и посещающих дошкольные учреждения) имеют неблагоприятные реакции на дозированную физическую нагрузку, а также низкую устойчивость организма к гипоксии. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней

цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации образовательной работы по данному направлению, в разработке программы «Будь здоров, малыш!», которая бы отражала систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

Парциальная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1» г. Сорочинска ориентирована на детей от 3 до 7 лет и учитывает требования ФГОС дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России от 17 октября 2013г. № 1155).

Программа «Будь здоров, малыш!» углубляет и расширяет задачи образовательной области «Физическое развитие».

1.2. Цель и задачи парциальной образовательной программы

Цель программы: Формирование у детей 3-7 лет предпосылок позиции созидателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих через здоровьесберегающую двигательную-игровую деятельность.

Задачи программы:

1. Формирование представлений, умений через изучение и усвоение:
 - особенностей внешнего строения человека, индивидуального своеобразия внешнего вида каждого человека, половой дифференциации, особенностей внутреннего строения человека, функций основных органов и систем; условий, обеспечивающих их работоспособность;
 - сущности здоровья и факторов его определяющих, резервных возможностей здорового организма;
 - правил безопасного поведения в различных ситуациях.
2. Развитие потребности в здоровье через формирование и закрепление навыков:
 - культурно-гигиенических;
 - закаливания;
 - физической культуры;
 - безопасной жизнедеятельности на улице, в детском саду, дома;
 - оказания первой помощи в необходимых случаях (ожоги, обморожения, травмы, ранения).
3. Воспитание ценностного отношения к здоровью.

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы

В основу программы заложены следующие **принципы:**

1. Принцип не нанесения вреда.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье воспитанников и педагогов (то есть все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов программ до проверки их выполнения, включая проведение организованной образовательной деятельности, совместной со взрослым и

самостоятельной деятельности детей, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье воспитанников и воспитателей.

3. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья).

4. Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится в группах каждый день и в каждом виде деятельности с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в образовательной работе).

5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с детьми (вопросы здоровья включены в содержание образовательной программы, обеспечен здоровьесберегающий характер (результат) организации образовательного процесса). Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса и сам ребенок помогает им в решении этой общей задачи. У детей воспитана ответственность за свое здоровье. К каждому воспитаннику осуществляется индивидуальный подход

6. Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся. Соответствие объема образовательной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям детей. В ДОУ соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа эффективной работы по охране здоровья человека. Между педагогами и родителями согласованное взаимодействие. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами). Приоритет активных методов обучения.

7. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии. Таким образом для детей создан такой уровень образовательной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствует тренирующему режиму, таким образом является охранительным (щадящим), ниже утомляющего. Для каждого ребенка составлен оптимальный уровень нагрузки.

8. Принцип формирования ответственности детей за свое здоровье. У ребенка сформировано чувство ответственности за свое здоровье. Осуществляется принцип контроля за родителями. То есть получение обратной связи реализовано как во всем ДООУ (проведение диагностики, мониторинг здоровья), так и каждого воспитателя, в его индивидуальной педагогической технологии.

Основополагающими *подходами* к построению образовательной деятельности в рамках программы стали: *системно-деятельностный подход*, обеспечивающий системное целенаправленное обучение детей через интеграцию детских видов деятельности; *гуманитарный подход* позволяющий рассматривать развитие личности ребенка, как главную цель образовательной деятельности; *культурологический подход*, ставший основополагающим для организации культурных практик здоровьесберегающей и двигательной деятельности дошкольников.

1.4. Возраст детей, на которых рассчитана программа

Программа «Будь здоров, малыш!» ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Возрастные особенности формирования здорового образа у дошкольников

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не

засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т.д.).

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Кроме того, этот возрастной период – это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым – значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т. д.).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» – как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» – как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной

воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных и

простудным заболеваниями, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми парциальной образовательной программы

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», влияние здорового образа жизни на укрепление и сохранение здоровья.
2. Повышение уровня ориентированности в современных условиях жизни
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости детей.
5. Научить детей рассчитывать свои силы при совершении различных действий в пространстве, правильно выполнять движения, сложные по координации и интенсивности (бег, прыжки, лазанье и др.) с применением приемов самостраховки.

1.6. Формы подведения итогов

Для оценки итогов реализации программы используются следующие методы:

Беседа с детьми направлена на выявление содержания представлений о здоровом образе жизни и понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни. Она строится на основе специально разработанных вопросов, которые предъявляются ребенку, подразделяясь следующим образом:

- представления о здоровье;
- представления о взаимосвязи здоровья и деятельности;
- представления о взаимосвязи здоровья и питания;
- представления о влиянии на человека различных факторов, вызывающих заболевания;

- - представления о лечении заболеваний.

Вопросы к детям:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?
3. Что надо есть, чтобы быть здоровым?
4. От чего человек может заболеть?
5. Смотреть телевизор – это полезно для здоровья или вредно?
6. Как люди лечат болезни?
7. Как ты думаешь, компьютерные игры помогают людям быть здоровыми?
8. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Диагностическое задание «Почему они заболели» направлено на уточнение представлений детей о причинах различных заболеваний. Педагог предлагает ребенку рассмотреть картинки с изображением заболевших детей и сказать, что болит у каждого из них, затем назвать причину заболевания. У шести детей больные места (лоб, щека или ухо, горло, рука, живот, нога) были явно обозначены: они были перевязаны или забинтованы. У седьмого ребенка больное место не было обозначено, нужно было назвать его самостоятельно и указать причину заболевания. Если ребенок затрудняется определить больное место при опоре на картинку, его указывает педагог и предлагает ребенку назвать только причину заболевания.

Диагностическое задание «Телефонный разговор» направлено на выявление представлений о поддержании здоровья. Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе «телефонного разговора» педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров; сообщает ребенку о своем здоровье и предлагает: «Подскажи, пожалуйста, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?»

Диагностическое задание «Полезная покупка» направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Оборудование: чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп.

Педагог показывает лежащие на столе предметы и говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья».

В протоколе фиксируется последовательность выбора трех первых предметов ребенком.

Проблемная ситуация «Необычное угощение» направлена на выявление представлений о возможности заболевания в результате употребления недоброкачественной пищи. Ребенку предлагается войти в кабинет, где на столе стоит поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены доброкачественные и недоброкачественные продукты: печенье, несколько карамелек, бывший в употреблении леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное «Корзиночка» с двумя сидящими на креме мухами, обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, надкусанная шоколадная конфета, стакан с недопитым соком. Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она стала грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Давай, угостимся! Что ты выберешь?»

Выбор «угощения» фиксируется в протоколе, только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают и разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу.

Проблемная ситуация «Место для отдыха» направлена на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей. Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображено следующее:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) магазин с предметами одежды, бытовой техники и косметики.

При этом педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться на распродажу в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Рисуночный тест «Что делать, чтобы быть здоровым» направлен на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний и проводится с детьми через неделю после выполнения диагностического задания «Телефонный разговор».

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши, большой конверт.

Педагог говорит ребенку: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть. Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в этот большой конверт и отошлем Диме».

Рисуночный тест «Покупка» направлен на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится с детьми через неделю после выполнения диагностического задания «Полезная покупка».

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Педагог говорит ребенку: «Мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить разные предметы: игрушки, еду, одежду, бытовую технику и много другого. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты купишь в этом магазине».

Игровая ситуация «Больница» специально организуется с целью выявления поведенческого отношения к проблемам здоровья и здорового образа жизни, к роли больного. Детям предлагают поиграть в «Больницу», выбрать роль в этой игре, объяснить свой выбор. После игры детям задают вопрос: «А на самом деле тебе нравится болеть?»

Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении направлены на изучение поведенческого компонента представлений детей о

ЗОЖ, а также проявления самостоятельности и инициативы в деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Они включали наблюдения за выполнением культурно-гигиенических мероприятий, которые дети могли выполнять по собственной инициативе (мытьё рук, умывание, полоскание рта после еды).

Оценка показателей качественного анализа представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников представлена в Приложении 1.

1.7. Обоснование выбора содержания программы

Актуальным для нас является целесообразный подбор инновационных технологий в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с учетом его здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития.

Программа разработана педагогическим коллективом на основе публикаций по теме «Здоровьесбережение в детском саду» в журналах «Дошкольное воспитание», «Воспитатель ДОУ», «Ребенок в детском саду».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности реализации программы

Формы и методы оздоровления детей:

1. Физические упражнения (утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные игры, физкультурные занятия, пешие прогулки, спортивно-динамические игры).
2. Гигиенические процедуры (обеспечение чистоты среды, мытье рук и ног, игры с водой)
3. Свето-воздушные ванны (проветривание помещений (сквозное), прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима, обеспечение чистоты воздуха)
4. Активный отдых (праздники, развлечения, дня здоровья, игры – забавы).
5. Арома... и фитотерапия (фиточай, «чесночные медальоны»)
6. Диетотерапия (рациональное питание)
7. Светотерапия (обеспечение светового режима)
8. Музтерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов, занятий, хоровое пение, музыкальные игры)
9. Аутотренинги и психогимнастика (игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, коррекция поведения, игры-тренинги на подавление агрессивности);
10. Система эффективного оздоровления и закаливания (закаливание воздухом, сон с доступом свежего воздуха, полоскание рта прохладной водой, гимнастика в постели, ходьба босиком, игровой точечный массаж, дыхательная гимнастика, зарядка для глаз)

Экспериментальная работа:

- ОБЖ
- гибкий режим

Преимственность со школой:

- проведение общих мероприятий (спортивные праздники, соревнования);

- консультации;
- совместная работа по оздоровлению детей.

Работа с родителями:

- родительские собрания;
- открытые занятия;
- участие в досугах и праздниках.

2.2. Оздоровительно-профилактическая работа в рамках программы

Комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий в ДОУ

направлен на:

- Снижение уровня заболеваемости
- Развития адаптационных процессов психофизических процессов.
- Снижение уровня функциональной напряженности
- Регламентацию режимов жизни деятельности.

Комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий строится

по следующим направлениям:

- Организация оптимального двигательного режима
- Подбор эффективных методов и средств оздоровления
- Создание комфортного психологического микроклимата
- Организация рационального питания
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил и техники безопасности
- Профилактика инфекционных и простудных заболеваний
- Организация лечебной и коррекционной работы с детьми группы «риска».

Физкультурно-оздоровительная работа строится по 6 направлениям:

- Диагностика физического развития и физической подготовленности детей
- Создание условий для полноценной двигательной активности детей в режиме дня
- Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий
- Работа с одаренными детьми и физически ослабленными
- Совместная деятельность детского сада и семьи по поддержанию уровня здоровья детей

Задачи работы с детьми:

- Активизация двигательного потенциала детей
- Обучение основным навыкам и умения движениям
- Развития физических качеств
- Воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- Повышение адаптационных процессов детского организма к неблагоприятному воздействию внешней среды.

Формы работы с детьми:

- Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия
- Оздоровительно-профилактические мероприятия
- Лечебно-коррекционные мероприятия
- Диагностическая работа

Самостоятельная двигательная деятельность детей проходит в группе в уголках движений: на полосе препятствий, на снарядах, с традиционным и нетрадиционным оборудованием.

В тренажерном уголке: на лесенках, стремянках.

На прогулке: на санках, лыжах велосипедах, самокатах, игра с двигательными игрушками, на спортивных снарядах и полосе препятствий.

Организационная физкультурно-оздоровительная работа с детьми включает в себя: проведение утренней гигиенической гимнастики,

физкультурных занятий, спортивных и подвижных игр, праздников, развлечений, походов и экскурсий, хореография и ритмика, динамические часы и часы игр, оздоровительный бег, занятия в спортивных кружках и секциях, группах физической подготовки.

Варианты организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика и виды её проведения:

- Сюжетная
- Игровая
- Тематическая
- На полосе препятствий
- Традиционная
- Имитационная
- Ритмика
- Оздоровительный бег.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится со всеми детьми в утренний отрезок времени, при хорошей погоде – на свежем воздухе, в другое время – в группе.

Каждый воспитатель составляет несколько вариантов проведения утренней гигиенической гимнастики и проводит их в зависимости от ситуации.

2. Оздоровительная работа. Закаливание:

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

На случай понижения температуры или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +18С.

3. Сухое растирание.

После УГ, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает махровую рукавичку и растирает ребенка. Затем рукавичка сбрасывается в специальную емкость и сдается в стирку.

Оздоровительный режим работы детского сада по возрастным подгруппам

Обозначение возрастных подгрупп

1. Группа младшего возраста
2. Группа старшего возраста

Утренний прием на свежем воздухе проводится осенью, весной, и летом со всеми группами ДОУ

1. До + 15 °С
2. До – 10 °С - 15 °С

Утренняя оздоровительная гимнастика на свежем воздухе только в летнее время с апреля по сентябрь при t⁰ до - 5 °С - 10 °С – 6-8 мин.

Виды оздоровительных гимнастик:

1. дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастика 1-3 мин;
2. дыхательная, психогимнастика, зрительная, пальчиковая, звуковая, зевательная гимнастика 3-5 мин.;

1-2. оздоровительный бег 2-3 мин в теплое время года в конце прогулки, круглый год в спортивной одежде 5-6 мин; оздоровительная ходьба 2х 150м.

Утренняя оздоровительная гимнастика в помещении

1-2. В группе - 7 – 10 мин.

Воздушные ванны.

Дети находятся в группе: раздетые в течение 6-8мин.; в движении при t до +22⁰С 8 – 10 мин. при t до +20⁰С; 10 - 12 мин.при t до +18⁰С – +20⁰С. 10 - 12 мин.

Босохождение

1. 1 раз в день по 6-8 мин при t до 20⁰–22⁰С (во время игры)
2. 2 раза в день по 12-15 мин. при t до 18⁰-20⁰С (во время физических упражнений и динамических часов)

Прогулка на свежем воздухе

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня (до обеда) и во вторую половину дня (после дневного сна или перед уходом домой). Практикуется проводить прогулку детей совместно с родителями, пришедшими за детьми за пределами детского сада.

При t воздуха ниже – 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при t воздуха ниже – 15С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет.

Прогулка не проводится при t воздуха ниже – 20С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 7 лет.

Физкультурные занятия на свежем воздухе проводятся весной, летом и осенью

до 0⁰С до 30 – 40 мин;

при t до -10⁰С – 15-20 мин.;

при t до -18⁰С -20⁰С – 10 – 15 мин.

Физкультурные занятия в зале и группе проводятся

1. при t до 18-20С – 12-15 мин.;

2. при t до 18-20С – 25-40 мин

Динамический час проводится

1. ежедневно по 8-15 мин после сна;
2. ежедневно по 15-20 мин после сна

Час игры:

1. 1 раз в неделю 10-20 мин;
2. 1 раз в неделю 20-30 мин.

Закаливающие воздушные ванны для тела. Закаливание проводят в помещении при температуре +18+20 10-15 мин.

Солнечные ванны:

1. летом при t воздуха выше 22С – 8-12мин;
2. при t воздуха более 22С 12-15 мин.

Сон с доступом свежего воздуха

Весной, летом и осенью для всех возрастных подгрупп.

Сквозное проветривание по графику 3-5 раз в день снижая

t до 18С-20С

16С – 18С

Умывание в течение дня

1. прохладной водой 3 раза в день t воды 20С, t воздуха 20С-22С, 1-2 мин.;

2. 3 раза в день t воды 18С, t воздуха 18С - 20С, 1-2 мин.

Обширное умывание:

1. весной и летом 1 раз в день во время УГГ;
2. t воды 18С, 1-2 мин. после физкультуры и УГГ

Полоскание полости рта:

1. после еды 3 раза кипяченой водой круглый год;
2. 3 раза в день водой t 18-20С.

Ходьба по мокрой дорожке летом

1. при t воды 22С t воздуха 22С, 2-3 мин 3-5 повторений
2. t воды 18 С t воздуха 20С, 6-8-10 мин.

Обтирание туловища мокрым полотенцем

1. весной и летом t воздуха более 20С, 3-5 мин;
2. круглый год t воды 18-20С, 10-15 мин., t воды 18С, 15мин.

Гигиенические процедуры

- 1-2. Регулярно в режиме дня

Чесночное полоскание.

- 1-2. В период карантина

Игры с льдинками

1. 2-3 мин. t воздуха +20С
2. 3-5мин. t воздуха 18-20С

Нетрадиционные методы оздоровления

- 1-2. Согласно циклограмме работы группе

Массаж

1. 1 раз в день после сна
2. 1 раз в день после сна в процессе корректирующих занятий

Обливание:

1. в летнее время при t воздуха выше 24С, 2 мин;
2. в летнее время при t воздуха выше 22С, 3-5мин.

Спортивные игры

1. 30-40мин.
2. до 1 часа

2.3. Содержание образовательной работы по программе

Конспекты занятий:

«Ребёнок в д/с» № 3/05

с.55 Занятие 1.

Цель: дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают.

с.56 Занятие 2.

Цель: формировать представление о границах физических возможностей, умение правильно оценивать ситуацию по принципу «опасно-безопасно».

с.57 Занятие 3.

Цель: продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, в высоту, умение оценивать ситуацию).

с.57 Занятие 4.

Цель: формировать способности прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности.

с.58 Занятие 5.

Цель: формировать способности реально воспринимать физические возможности человека.

с.58 Занятие 6-7.

Цель: развивать умение быстро менять положение тела; подготовить к выполнению группировки и перекатов.

Занятие 8-9.

Цель: продолжать учить разграничивать вымысел и реальность. Формировать у дошкольников высокий уровень осознания своих физических возможностей: «Понимаю, что нужно сделать, и могу это сделать»

с.59 Занятие 10.

Цель: методом провокаций проверить сформированность у детей осознания своих физических возможностей, подвести к выводу, что одного знания о том, как надо действовать, недостаточно, необходимо еще и умение.

Дыхательные упражнения:

Основные правила выполнения дыхательных упражнений.

ДВ 4/95 с.28

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют оздоровительный эффект;
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;

3. Делать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;

4. Выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия ДГ необходимо:

- все упражнения выполняют легко, естественно, без усилий и напряжений;

- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении);

- следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Энергезированное дыхание «Задувание свеч».

- встать прямо, ноги на ширине плеч;
- сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;
- сложить губы трубочкой;
- сделать 3 коротких редких выдоха, словно стараясь задуть свечу (фу-фу);
- корпус держать прямо;
- отдыхать в течение 5-ти дыхательных циклов.

Стимулирующее (шипящее дыхание).

- дыхательное упражнение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Методика проведения дыхательной гимнастики для детей.

ДВ 4/95 стр.30

Задачи ДГ: повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегчённой одежде, в хорошо проветренном помещении при t не выше $+17$ в утренние часы, не ранее чем через час после завтрака.

Продолжительность — от 10 до 30 минут в зависимости от возраста детей.

Кроме ДГ в д/саду хорошо применять и точечный массаж.

Примерные конспекты занятий с использованием оздоровительной гимнастики, точечного массажа для детей 5-7 лет.

См. ДВ 4/95 стр.31

Оздоровительный режим.

См.ДВ 12/01 стр. 10.

Двигательная активность.

См. ДВ 12/01 стр. 13.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

См. ДВ 12/01 стр. 15.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки.

2.4. Лечебно-профилактическая работа в ДОУ

Работа строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития. Ежегодно отмечается три периода повышения заболеваемости: осеннее, весеннее, межсезонье и зимний грипп.

На каждом этапе проводятся специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

Закаливание.

1. Система закаливания разрабатывается и корректируется медицинским работником и воспитателем.

Основной принцип – постепенное расширение зоны воздействия. Предпочтение отдаем конкретному воздушному закаливанию: гимнастику после сна проводим только в трусиках, спят дети без маечек, чтобы они, встав с постели, получили контрастную воздушную ванну. Водные процедуры вводим постепенно. Начиная с младшего возраста, учим полоскать рот, мыть прохладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по мокрым дорожкам.

2. Особенно широко используется вид закаливания – закаливающее дыхание – это комплекс игровых упражнений с носом. Больше он подходит детям младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Рекомендовано проводить 2-3 раза в день, например,

- «Носик балуется»- на вдохе ребенок, оказывает сопротивление воздуху, надавливает большим пальцем одной рукой на крылья носа.
- «Носик поет песенку» - на вдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: Ба- бо- бу (спец. закаливание А. Уманский, К. Димитко). Очень хорошо использовать стихотворения.

- Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм – все это относится к массажу рук.

- «Поиграем с руками»

Подготовительный этап – растирание ладоней до приятного тепла.

Основная часть:

А) большим и указательным пальцами одной руки массируем каждый палец, начиная с фаланг мизинца другой руки.

Б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук

В) Переплетение вытянутых пальцев обеих рук и т.д.

3. Массаж точек ушек – этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине – точки эти связаны со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Этот вид закаливания мы используем для детей всех возрастов. Например, «Поиграем с ушками»:

➤ Организационный момент: воспитатель привлекает детей к игре, приглашает в круг.

➤ Основная часть:

- «найдем и покажем ушки» - дети находят свои ушки
- «похлопаем ушками» - ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами.

- «потянем ушки» - малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

➤ Заключительный этап – дети расслабляются и слушают тишину.

4. Очень эффективный вид закаливания – это обширное умывание, он используется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна, суть его заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд действий

«Умывайка»

«Раз»- обмывает правой рукой левую кисть

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть

«Три» - мокрой ладонью проводит до локтя и так протирает лицо, шею.

5. «Босоножье»- это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем, повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и переохлаждениям. Здесь используется ходьба и бег по одеялу и полу (с раннего возраста). Ходьбу и бег по теплomu песку, траве (младшая группа), ходьбу и бег по сухому и мокрому песку, асфальту (средняя группа), ходьбу и бег по земле, воде (старшая группа).

Закаливание См. ДВ 12/01 стр. 16-18.

Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость к простудными заболеваниями.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у детей отрицательных эмоциональных реакций (страх, плач, беспокойство).

Закаливающие процедуры проводятся во всех подгруппах.

Способы закаливания.

1. Дети, ежедневно в любое время года, играют в простые игры «Я на солнышке лежу» (только в плавках).

2. Сухое растирание салфеткой с легким пощипыванием кожи и похлопыванием.

3. Игра «Я — массажист»: дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисую» контуры железнодорожного полотна «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»...

4. Поглаживающий массаж (можно в легкой одежде). Делается нежно, мягко (вдоль позвоночника легко поглаживается спина ребенка двумя пальцами от шеи до копчика затем снизу вверх вдоль позвоночника от копчика к шее; поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами).

ДВ12/01 стр.19 Контрастные ванночки для рук и ног.

Способы закаливания.

1. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (+36) 7-8 сек., затем в прохладной (+18) 3-4 сек. Процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальцев стоп.

В массаж пальцев стоп входит растирание, похлопывание и поглаживание с пожеланиями: «Будьте здоровыми, крепкими, сильными».

Постепенно температура воды понижается.

2. В группу в маленьком ведерке вносится снег (зимой) или охлажденная вода (летом). Дети растирают руки до ощущения сильного тепла, после руки ополаскиваются, вытираются насухо.

Ванночки для стоп см. ДВ 12/01 стр.19.

Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла.

Игра «Волшебный напиток». ДВ 12/01 стр. 19.

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними вода в бокалах.

Предлагается представить, как все превращаются в добрых волшебников, которым все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

Я хороший, добрый ребенок,
Всем детям в группе я желаю здоровья.
Пусть все будут добрыми и красивыми,
Милыми и счастливыми.

Дети «колдуют» над водой и добавляют: «Вода вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров».

Дети полощут рот, промывают водой всю его полость.

После этого со звуком «А-А-А» подняв голову, полощут горло.

Все эти виды закаливания нужно использовать только с учетом индивидуальных особенностей организма каждого ребенка. Для этого в каждой группе ведутся информационно-диагностические карты.

Например: Ф.И. ребенка

Возраст к моменту поступления

	Исходные данные к моменту поступления	Конец года	Последующие годы
1. Семейный портрет	Полная семья	+	+
2. Особенности нервно-психического развития	Положительные	+	+
3. Уровень физического развития	-	+	+
4. Группа здоровья	1	1	1
5. Общее состояние здоровья	Удовлетворительное	+	+
6. Степень адаптации	1 группа	+	+
7. Уровень развития физических качеств:			
Сила	0	+	+
Гибкость	0	+	+
Быстрота	0	+	+
Ловкость	0	+	+
8. Гигиенические навыки	+	+	+
9 Вредные привычки	Грызет ногти	-	-

10. Интересы	Любит книги	-	-
11. Подписи специалистов, проводивших обследование (медработник, заведующий, воспитатель)			

Релаксационная гимнастика.

В нашем детском саду, кроме традиционных / утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физминутки/ и дополнительных /дыхательные упражнения, закаливающие процедуры/, проводятся комплексы упражнений по методике профессора Э.Джекобсона /США/: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе.

Воспитатель должен знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребёнка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребёнка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определённых групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции педагога должны быть чётко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определённые группы мышц. Например: «Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжёлые и т.п.»

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трёх групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;

- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха - 20-22 градуса.

Релаксационное растягивание.

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. «Потянулись».

И.П.: лёжа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую - вдоль туловища. Вдох - тянуть правую руку вверх, выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - тянуть руку вверх. Пауза - расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растишка».

И.П.: лёжа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза - расслабиться.

3. «Аист».

И.П.: лёжа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Вдох - правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох - тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза - расслабиться.

Выполнить упражнение левой ногой.

4. «Гвоздик».

И.П.: лёжа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох - руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза - расслабиться.

5. «Надуй шарик».

И.П.: лёжа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе. Вдох - напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох - живот втянуть. Повторить упражнение 3-4 раза.

6. «Ворон».

И.П.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой. Вдох - руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; Выдох - расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

/ «Ребёнок в детском саду» №1-2006 стр.64./

Мышечная релаксация перед сном.

Проводится в сочетании с воздушными процедурами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.П.: лёжа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. Упражнение на расслабление мышц рук

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать, бегать, прыгать, рисовать, Но не все пока умеем расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень лёгкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение... И становится приятно - расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем - */руки поднять, вытянуть за головой, потянуться/* Мы как будто подрастает, */глубокий вдох, пауза/*

А теперь их расслабляем, плавно, мягко опускаем */ на выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить/*

2. Упражнение на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки распрямили наши спинки?

/ потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати./

Ты носочки поднимай и смотри, не опускай! / пауза/

Ноги расслабляются /расслабить мышцы ног/

Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота. / положить ладони на область диафрагмы/

Шарик надуваем, /вдох, живот надуть/ Руками проверяем.

Шарик наш сдувается, мышцы расслабляются, /выдох, живот втянуть/

Дышится легко, ровно, глубоко.

/ «Ребёнок в детском саду» №1/2006 г. стр.65./

Общая релаксация.

Ресницы опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.. .12 раза/

Сном волшебным засыпаем...

Наши ручки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают.. .12 раза/

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. 12 раза/

Дышится легко.. .ровно.. .глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

/ «Ребёнок в детском саду» №1/2006 г. стр.66./

Гимнастика после дневного сна.

*Растягивание.

1. «Потянулись».

2. «Растишка».

3. «Паучок».

И.П.: лёжа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться.

*Корректирующие упражнения / выполняется по 6 раз/

1. «Колобок».

И.П.: лёжа на спине, руки развести в стороны. На счёт 1-3 группировка / подтянуть колени к груди, обхватить их руками, на счёт 4 - вернуться в исходное положение.

2. «Пальчики спрятались»

И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. На счёт 1- 3 - одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счёт 4 - вернуться в И.П.

3. « Пошли в гости». И.П.: лёжа на спине.

На счёт 1 - ноги поднять вертикально,

на счёт 2 -7 - двигать стопами на себя — от себя.

на счёт 8 - вернуться в И.П.

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.

« Ребёнок в детском саду» №1/2006г. стр.66/

Самомассаж лица и шеи.

Разотрём ладошки, согреем их немножко, */потереть ладони одну об другую/.*

И тёплыми ладошками умоемся как кошки.

/ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз/.

Грабелёчки сгребают все плохие мысли, */пальцами провести от середины лба к вискам/.*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро */пальцами легко постукивать по щекам/*

2.5. Коррекционно-оздоровительная работа в ДОУ



2.6. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Актуальность проблемы здоровья диктует необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий работы с дошкольниками. Тезаурус программы по данной проблеме представлен в Приложении 2.

Цель здоровьесберегающих технологий – научить учиться с минимальными затратами здоровья.

Ведущие принципы здоровьесбережения:

- личностный смысл обучения, мотивация, психоэмоциональная комфортность воспитателя и воспитанников;
- учет законов психики и законов познания.

Важно у воспитанников сформировать культ здоровья и культ движения.

Современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в реализации программы

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Воспитатели
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Муз.рук. воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др.	Воспитатель

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатель
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатель
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатель
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей	Воспитатель

		температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатель
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп	Воспитатель
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатель
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатель
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатель
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатель
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатель

Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатель.
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатель
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия Куклотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатель
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатель
Технологии коррекции поведения (решение проблемных ситуаций)	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатель

Профилактика психоэмоционального напряжения и психогигиена ребенка	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатель
Элементы фонетической ритмики	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатель,

2.7. Организация питания в ДОУ

Нами определены принципы организации питания:

- Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- Сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов;
- Максимальное разнообразие рациона;
- Высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;
- Учёт индивидуальных особенностей детей.

В детском саду имеется примерное перспективное меню, специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нём белков, жиров, углеводов. Использование таких карточек позволяет подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменять равноценным по составу и калорийности.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой готовности блюд. При этом осуществляется административный контроль за условиями хранения продуктов, сроками реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды.

График выдачи питания разработан в соответствии с режимом работы дошкольного учреждения.

Контроль организации питания в группе включает следующее:

№	Вопросы на контроле	Возрастные подгруппы детей				
		3 - 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 -7 лет	
1	Гигиеническая обстановка					
	Санитарное состояние					
	Размещение столовой мебели					
2	Своевременность доставки пищи в группу					
3	Сервировка стола					
	Учет требований сервировки стола в соответствии с возрастом детей					
	Эстетика стола					
	Оценка деятельности дежурных					
4	Выполнение режима питания					
5	Подготовка детей к приёму пищи					
	Настроение детей, их общение, состояние (возбуждённое или спокойное)					
	Организация гигиенических процедур в зависимости от возраста					
	6	Руководство воспитателя				
	Обстановка в группе во время приёма пищи					
	Посадка детей за столом					
	Умение пользоваться столовыми приборами					
	Культура подачи второго блюда					
	Культура поведения за столом					
	Умение преподнести блюдо (нелюбимое, новое)					

2.8. Планирование образовательной работы по программе

Планы образовательной работы по программе разных видов и типов представлены в Приложении 3.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение парциальной образовательной программы

Заведующий обеспечивает методическое сопровождение парциальной программы, осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм, реализации программы и за освоением детьми содержания программы; проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей.

Воспитатель руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по возникающим вопросам, подготавливает детей к деятельности и реализует программу на практике.

3.2. Материально-техническое обеспечение парциальной образовательной программы

Групповая комната – организован уголок здоровья, в котором находятся паспорта здоровья, диаграммы, схемы, плакаты по ЗОЖ, оборудование для различных видов массажа.

3.3. Научно-методическое обеспечение парциальной образовательной программы

1. Технологии обучения ЗОЖ: игротерапия, игротренинги (А.Г. Назаровой), точечный самомассаж, игры на коммуникацию.

2. Технологии сохранения и укрепления здоровья: релаксация, пальчиковая гимнастика (Т.С. Овчинникова, Л. Яртова, Ю. Кудинова), дыхательная гимнастика (А.Н. Стерельниковой), гимнастики пробуждения, корригирующая, для глаз.

3. Коррекционные технологии: технологии коррекции поведения (М.Э. Вайнер), песочная терапия (Н.А. Сокович), арт-терапия, сказкотерапия (И.В. Вачкова, Р.М. Ткач, М.А. Балабановой).

3.4. Время и сроки реализации парциальной образовательной программы

Программа рассчитана на четыре года работы с детьми. Программа реализуется в течение 9 месяцев с сентября по май включительно (36 учебных недель).

Программа реализуется через совместную со взрослым деятельность в режимных моментах и самостоятельную деятельность детей, работу с родителями.

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Мы рассматриваем здоровьесберегающую среду как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и ДООУ.

К основным характеристикам здоровьесберегающей среды следует отнести:

- морально-психологический климат;
- экологию и гигиену;
- современный дизайн;
- рациональный режим жизни, труда и отдыха;
- современные образовательные программы, методики и технологии.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:

- динамизм – возможность изменения, преобразования;
- открытость – связь с другими организациями, распространение опыта работы по здоровьесберегающей программе;
- гибкость – учёт возможностей, как субъектов образования, так и социально-культурного пространства;
- саморазвитие – воспитание, образование, развитие, управление.

Особое значение мы придаём приоритету общечеловеческих ценностей, национальных культурных традиций; укреплению связей детского сада с семьёй, культурно-образовательными учреждениями; реализации деятельного подхода в формировании личности; ориентация родителей на конструктивные партнёрские взаимоотношения с работниками детского сада.

Мы считаем, что создание здоровьесберегающего пространства будет способствовать профилактике различного рода негативных тенденций в среде детей и подростков, успешной адаптации детей к ДООУ и социуму (школа, библиотека, клуб и т.д.). Концепция и программа предполагают также создание творческой атмосферы для всех участников образовательного процесса, направлена на их профессиональный рост и развитие творческих способностей.

Научно-методические основы создания здоровьесберегающей среды в семье и ДООУ определяются приоритетом средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья детей с самого раннего возраста.

Модель здоровьесберегающей среды ДООУ представлена ниже.



IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения.

Анализ физического развития детей в нашем ДООУ выявил тенденцию снижения количества гармонично развитых детей и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием. Значительно меньше детей сегодня развивается в соответствии со своим календарным возрастом: их число за последнее время снизилось с 85 до 65 %. Соответственно, возросло число детей с замедленными темпами созревания. Анализ показал, что 42% поступающих в детский сад детей, имеют низкие возрастно-половые показатели развития основных физических качеств. Почти треть детей имеют неблагоприятные реакции на дозированную физическую нагрузку, а также низкую устойчивость организма к гипоксии.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации образовательной работы по направлению здоровьесбережения и здоровьесформирования. Участниками образовательных отношений разработана программа «Будь здоров, малыш!», отражающая систему деятельности ДООУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

Парциальная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1» г. Сорочинска ориентирована на детей от 3 до 7 лет и учитывает требования ФГОС дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России от 17октября 2013г. № 1155).

Программа «Будь здоров, малыш!» углубляет задачи образовательной области «Физическое развитие».

Целью программы является формирование у детей 3-7 лет предпосылок позиции созидателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих через здоровьесберегающую двигательно-игровую деятельность.

В качестве результатов образовательной работы по программе мы видим осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», влияния здорового образа жизни на укрепление и сохранение здоровья; повышение уровня ориентированности в современных условиях жизни; овладение навыками самооздоровления; снижение уровня заболеваемости детей; умение детей рассчитывать свои силы при совершении различных действий в пространстве, правильно выполнять движения, сложные по координации и интенсивности (бег, прыжки, лазанье и др.) с применением приемов самостраховки.

У. ЛИТЕРАТУРА

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112с.
2. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова. – М. : Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с.
3. Внимание! Опасно! Правила безопасного поведения ребенка. – М.: Школьная пресса, 2007. – 24с.
4. Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологически культурным? / В. Деркунская, Н. Поведенок // Дошкольное воспитание. – 2004. – №11. – С. 12-15.
5. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. – М.: 2001. – 94 с.
6. Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры / В.А. Лоскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.
7. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.
8. Фролова, А.Н., Агафонова, Н.С. Педагогическое руководство физическим развитием детей 6-7 лет / А.Н. Фролова, Н.С. Агафонова // Детский сад от А до Я. – 2013. – № 4. – С.122-127.
9. Пашкевич, Т.Д., Пяткова, Л.П. Оптимизация двигательной активности детей в интегрированных физкультурно-оздоровительных мероприятиях / Т.Д. Пашкевич, Л.П. Пяткова // Инструктор по физической культуре. – 2012. – № 6. – С. 6-14.
10. Маркова, И.А., Завьялова, Т.П. Информатизация физкультурного образования дошкольников: от проблемы к поиску решения / И.А. Маркова, Т.П. Завьялова // Начальная школа плюс ДО и ПОСЛЕ. – 2012. – № 10. – С.63-69.

Оценка показателей качественного анализа представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Показатель	Уровень	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	Высокий	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных
	Средний	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах
	Ниже среднего	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний
	Низкий	Ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья
Осознанность	Высокий	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды
	Средний	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значение для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров
	Ниже среднего	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды
	Низкий	Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды

Обобщенность	Высокий	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях
	Средний	Ребенок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы
	Ниже среднего	Ребенок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры
	Низкий	Ребенок не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности
Системность	Высокий	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер
	Средний	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ
	Ниже среднего	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды
	Низкий	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды
Поведенческий компонент		
Инициативность	Высокий	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения
	Средний	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием
	Ниже среднего	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет

	Низкий	Ребенок инициативу не проявляет
Самостоятельность	Высокий	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность
	Средний	Ребенок может проявлять самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность
	Ниже среднего	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность
	Низкий	Ребенок самостоятельность не проявляет

Тезаурус программы

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
«технология»	- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
«педагогическая технология»	- строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»	- это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.
«здоровьесберегающая технология»	- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
«здоровье»	- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
«физическая активность»	- естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).
«здоровье психическое»	- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
«психическая активность»	- потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.
«здоровье социальное»	- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).
«социальная активность»	проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.
«здоровье нравственное»	- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

Приложение 3.

План работы по оздоровлению детей в течение всего года

Формы и методы	Содержание	Сроки
1. Физические упражнения (вести учет выявленных отклонений в здоровье каждого ребенка)	А) утренняя гимнастика Б) физкультурно - оздоровительные занятия (учить правильно дышать при беге, на воздухе)	Ежедневно по сетке занятий
2. Водно-гигиенические процедуры	А) привитие культурно-гигиенических навыков (правильно и по необходимости мытье рук и ног)	Ежедневно
Точечный массаж по методу Уманской	Имунностимуляция	Ежедневно
3. Свето-воздушные процедуры	А) обязательное ежедневное проветривание игровых и спальных комнат Б) ежедневное пребывание детей на воздухе	Ежедневно
Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий (ЛФК)	Применяются специальные упражнения по ходу занятий	ежедневно
Комплексы по профилактике плоскостопия (ЛФК)	<u>Упражнения:</u> «Хожение по палочке», «Хожение по ребристой доске» «Упражнения с мячом» «Хожение по обручу» «Собирание пальчиками мелкие предметы» Упражнения «Гусеница», «Художник».	ежедневно
Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек (ЛФК)	<u>Упражнения лежа на спине:</u> «Велосипед», «Ножницы», «Мельница», « Качаем «пресс». <u>Упражнения на животе:</u> «Плавание», «Тянемся за палкой», «Качалочка», «Силачи». <u>Упражнения у стены:</u> «Приседания», «Ласточка»	ежедневно
Снятие умственной усталости во время занятий	Релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин	ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время проведения УГ	ежедневно
Прогулки + динамический час	Упражнения с повышенной двигательной активностью	ежедневно
4. Закаливание (с учетом здоровья ребенка)	В течение всего года постепенно начиная с обтирания ног до обливания контрастной водой Сон в помещении с открытой форточкой	Весь год

Проведение мероприятий по уменьшению адаптационного стресса при переходе ребенка из семьи в детский сад		
Лечебно-профилактические процедуры	Фиточай со сборами лечебных трав. Витаминизация пищи. Витамин «С» - 50мгр. в сутки	Ежедневно
Работа с родителями	Беседа о пользе закаливания; Индивидуальная помощь в оздоровительной работе с детьми дома. Оформление папок-передвижек на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Оздоровление детей» • «Правильное питание» • «Профилактика заболеваний» • «Организация закаливания дома» 	По годовому плану ДОУ

План оздоровительных мероприятий по профилактике ОРЗ и гриппа

Формы и методы	Месяц	Содержание
-Обеспечение здорового образа жизни	Сентябрь	-щадящий режим (адаптационный период)
-физические упражнения		-утренняя гимнастика физкультурно-оздоровительные занятия -мытьё рук - умывание
- аромо и фитотерапия	Октябрь	-ароматизация помещений
- фиточай «Лесная сказка» (мята, Melissa, малина)		-фитопитание (чай, отвары) 70гр.
-физиопроцедура «Чудо-луч» (общий кварц)		30мин.
-витаинный напиток (рябина красная)	Ноябрь	50 гр.
-Лечебная смазка носа (оксалиновая мазь)		2 р. в день ежедневно
- Элексир «Бодрость» (витамин «С»)		2 р. в день ежедневно
-Профилактические мероприятия (кальций глюконат)	Январь	0,5 гр. 1 раз в день
-Лечебный сеанс «Морской прибой» (морская вода ½ ч.л. соли, 1 капля йода)	Февраль	
-Волшебная приправа (фитоциды: лук, чеснок)	Март	
-Коктейль «Изюминка» (шиповник)	Апрель	
-Лечебная смазка зева (раствор Люголя)		70гр.

-Физиопроцедура «Свежесть». Кварц в сочетании с проветриванием		
-Прогулки на свежем воздухе	Май	Ежедневно

По всем подгруппам используется этот план оздоровительных мероприятий, только изменяется дозировка препаратов.

Медицинское сопровождение воспитанников

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
Организационная работа			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на совещании при заведующем	Ежеквартально	Медсестра
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	Постоянно	Медсестра
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно	Медсестра
Профилактическая работа			
<i>Диагностика</i>			
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - резистентность организма ребенка; - психическое здоровье; - физическое здоровье	По окончании периода адаптации.	Медсестра, педагог-психолог
5.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272. - Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)	Согласно плану 1 раз в год	Бригада узких врачей- специалистов Советской ЦРБ Врач-педиатр Медсестра
6.	<u>Клинико-лабораторные исследования:</u> - функционально-диагностические; - обследование на гельминты	По плану	Медсестра
Профилактика			
7.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	Постоянно	Медсестра
8.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u>	Постоянно	Медсестра

	<ul style="list-style-type: none"> - иммуностимуляторы; - витамины (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины 		
9.	<u>Закаливание:</u> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе 	Постоянно	Медсестра, воспитатели групп
10.	<u>Физиотерапия:</u> <i>Профилактические процедуры:</i> — ароматерапия (аромалампы).	Постоянно с учетом индивидуальных особенностей ребенка	Медсестра, воспитатели групп
11.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	Постоянно	Зам. зав. по ВМР, Медсестра
12.	<u>Санитарно-просветительная работа:</u> <ul style="list-style-type: none"> - «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи); - «<i>Это должен знать каждый</i>» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни) 	Согласно тематическому плану	Воспитатели
13.	<u>Первичная профилактика:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) - соблюдение СанПиН 2.4.1. 2660-10. 	Постоянно	Медсестра
14.	<u>Организация питания воспитанников:</u> <ul style="list-style-type: none"> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм. 	Постоянно	Медицинская сестра Бракеражная комиссия ДОУ
15.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно	Медсестра

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам.	август, декабрь конец августа конец августа	Медсестра, Старший воспитатель Воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	в течение года	Воспитатель
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панамах, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь / август	Воспитатель
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка». Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем». Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет»	В течение года Июнь/ август Июнь/ август	Воспитатель
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь/ август	Воспитатель
6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять волшебных точек»	В течение года	Воспитатель Муз.руковод.
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физминутки.	В течение года	Воспитатель Муз.руководит.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
2.	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	Ежедневно В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
3.	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	Ежедневно В течение года Ежедневно В течение года	Воспитатель
4.	Педагогическая диагностика	Педагогическое наблюдение	Май	Воспитатель

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
2.	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.	Занятия по ЗОЖ. Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Муз. руководит.
3.	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Муз. руководи.
4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель

		Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.		
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
7.	Педагогическая диагностика	Педагогическое наблюдение	Май	Воспитатель

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, учитель - логопед

		занятия по логоритмике		
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Муз. руководит.
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Муз. руководит.
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Музыкальные занятия. Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Муз. руководит.
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
6.	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.	Май — сентябрь	Воспитатель
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлезать, перелазить через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
9.	Развитие активности детей в играх со	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика.	В течение года	Воспитатель

	скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.		
--	--	--	--	--

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Муз. руководит.
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные	В течение года	Воспитатель

		занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально-ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.		
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель Муз. руководит.
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Презентация «Виды спорта» Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян. Спортивные соревнования между командами детских садов города Сорочинска	Май — сентябрь	Воспитатель
7.	Педагогическая диагностика	Педагогическое наблюдение	Май	Воспитатель

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАРЯДКИ НА НЕДЕЛЮ **«Путешествие сосновой шишки»**

День первый.

Воспитатель (*раздает детям сосновые шишки, используемые как массажеры*).

На самой верхушке высокой сосны жила маленькая сосновая шишка. (*Дети рассматривают шишку.*)

Легкий ветерок раскачивал ветки дерева, на котором она росла, и это ей очень нравилось.

(*Дети, держа шишку, поднимают руки вверх и плавно покачивают ими; дуют на шишку, имитируя ветер.*)

Но однажды ветерок перестарался, подул слишком сильно, ветки закачались сильнее.

(*Дети увеличивают амплитуду движения рук.*)

Маленькая шишка не удержалась на ветке и упала на землю.

(*Опускают руки, кладут шишку на грудь.*)

Это была храбрая шишка. Внимательно осмотрев лесную полянку (*дети перекатывают шишку между ладонями*), **она двинулась в путь по извилистой лесной тропинке.**

Воспитатель описывает путешествие шишки с учетом времени года.

(*По ходу рассказа дети перемещают шишки по телу круговыми движениями, уделяя особое внимание массажу кончиков пальцев, ладоней и ступней*).

Долгий путь утомил маленькую сосновую шишку, и она закатилась в теплую и уютную мышиную норку, чтобы отдохнуть и на следующий день продолжить свое путешествие.

(*Дети прячут шишки под подушки и приступают к закаливающим процедурам*).

После подъема помощник воспитателя собирает шишки.

День второй.

Перед пробуждением детей воспитатель раскладывает шишки под их подушки.

Воспитатель. Хорошо спалось шишке в мышинной норке. Взошло солнце, она проснулась, потянулась и отправилась на поиски новых приключений. (*Дети потягиваются, достают шишки из-под подушки.*)

По лесной тропинке, мимо елок и осин, высоких сосен и тонких рябин покатила наша путешественница.

(*Дети перекатывают шишку круговыми движениями по рукам и ногам.*)

Под белоствольной березкой она увидела двух ежей-пыхтунов.

(*Дети на одной руке прижимают большой палец к указательному, показывая остренькую мордочку ежа, частым, отрывистым выдыханием через нос изображают его пыхтение.*)

Захотели ежи поиграть шишкой. Они стали перебрасывать ее друг другу носами. (*Дети перебрасывают шишку из одной руки в другую.*)

Шишка подлетела слишком высоко, и ее поймала белка, сидящая на дереве. Она стала сдувать с шишки песчинки, а потом подбрасывать шишку вверх. *(Дети делают глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот, сложив губы трубочкой, затем подбрасывают шишки вверх.)*

Белка уронила шишку, и она упала прямо в берлогу к медвежонку. Косолапый стал катать ее лапой. *(Дети, сидя на кровати, кладут шишку на пол и перекатывают ее ступнями. Медведь поиграл с шишкой. А какие игры с ней вы можете придумать? (Дети предлагают варианты упражнений и выполняют их.)*

День третий.

Воспитатель. **Сегодня мы вместе с шишкой побываем в гостях у веселого старичка-лесовичка. У него круглое доброе лицо. Высокий лоб. Густые брови. Глаза у него большие. Щеки пухлые и румяные. Курносый нос. Густая мягкая борода. Рот всегда приветливо улыбается.**

(Дети поглаживают части лица, называемые педагогом.)

Вот такой забавный старичок жил в лесу. Он очень любил играть. Где же наша шишка? *(Дети находят шишки, спрятанные воспитателем, под кроватью, под подушкой, в обуви детей и т.п., и выполняют предлагаемые упражнения. Например: перекадывают шишку из одной руки в другую за спиной; сидя на кровати, захватывают шишку ступнями и, подняв ноги вверх, берут ее в руки; подбрасывают и ловят шишку и т.п.)*

Как еще можно поиграть с шишкой? *(Дети предлагают свои варианты упражнений и выполняют их.)*

Пора нашей шишке возвращаться к дереву, на котором она выросла. Вот и знакомая тропинка. *(Дети выполняют круговые массажные движения шишкой по рукам и ногам.)*

«В гостях хорошо, а дома лучше!» - подумала шишка, удобно устроившись под высокой сосной.

День четвертый.

«Кисонька - мырысонька».

Каждое упражнение сопровождается элементами дыхательной гимнастики, звукоподражанием «Мур - мяу».

Воспитатель. **На скамейке у окошка улеглась и дремлет кошка.**

(Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.)

Киска, глазки открывай!

День зарядкой начинай!

(Перекадываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо - влево.)

Захотела наша кошка

Когти подточить немножко. *{Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв руки вверх, делают пальцами царапающие движения.}*

Потянула кошка лапки, убедилась: все в порядке. *{Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.}*

Кошка хвостиком махнет, *(Поворачивают голову вправо-влево.)*

Спину плавно разогнет. *{Проггибают и выгибают спину.}*

После разминки - надо подкрепиться,

Молока из блюдечка следует напиться. *(Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.)*

Кошка умывается, лапкой утирается. *(Сидя, скрестив ноги «порецки», и имитируют движения умывающейся кошки.)*

Чешется за ухом.

Может это муха?

Муху надо бы поймать.

Не мешает пусть играть. *(Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.)*

Со скамейки кошка - прыг! И поймала муху вмиг!