

**Принято**  
решением педагогического совета  
МДОУ «Детский сад № 38»  
Протокол № 1  
от « 02 » сентября 2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 38»  
  
С.И. Таганова

Приказ № 02-02/136  
от « 02 » сентября 2020г.

**ПРОГРАММА**  
**«Здоровей-ка»**  
**на 2020-2023 годы**  
**муниципального дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 38»**

Составители:  
Козлова С.В., старший воспитатель  
Чуклинова Ю.В., инструктор по физкультуре

## СОДЕРЖАНИЕ:

### I. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность выбранного подхода к организации оздоровительной деятельности в МДОУ .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Основные принципы программы.....	5
1.4. Участники реализации программы .....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.6. Динамика здоровья и физического развития детей.....	7

### II. Содержательный раздел

Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ

2.1. Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов МДОУ.....	12
2.2. Образовательная область «Физическое развитие».....	19
2.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	28
2.4. Организация питания.....	34
2.5. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ.....	35
2.6. Взаимодействие с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье.....	36
2.7. Взаимодействие с социальными партнерами в вопросах ЗОЖ .....	42

### III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое, программно – методическое и медицинское обеспечение программы .....	42
3.2. Организация развивающей предметно– пространственной среды МДОУ.....	43
3.3. Нормативно-правовое обеспечение программы .....	46
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	46
3.5. Методическое обеспечение (программы, технологии, методические пособия по организации оздоровительной деятельности).....	47

**IV. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью.....**49

**V. Перспективные задачи по улучшению здоровьесберегающей среды.....**51

**Литература.....**52

**Приложение .....**53

Приложение 1 Примерные комплексы гимнастики пробуждения

Приложение 2 Примерные комплексы пальчиковой гимнастики

Приложение 3 Примерный комплекс дыхательной гимнастики

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## ***1.1. Актуальность выбранного подхода к организации оздоровительной деятельности МДОУ***

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно -правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно на этом этапе дошкольного детства роль педагога дошкольного учреждения состоит в том, чтобы организовать педагогический процесс, направленный на развитие здоровья ребенка и воспитание ценностного отношения к здоровью.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в МДОУ «Детский сад № 38» была разработана программа «Здоровей-ка».

Разрабатывая программу «Здоровей-ка», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Именно разработка этой программы привела коллектив ДОУ к переосмыслению работы с дошкольниками и родителями в вопросах отношения к здоровью ребенка, необходимости актуализации внимания воспитателей в вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний. Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

## ***1.2. Цель и задачи программы***

***Цель программы «Здоровей-ка»:*** Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры. Проектирование и внедрение в образовательное пространство МДОУ комплексной модели здоровьесбережения, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей навыков, позволяющих сохранить и укрепить свое и детское здоровье.

### ***Задачи:***

1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему

здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения.

4. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

### ***1.3. Основные принципы реализации программы***

***Принцип научности*** – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

***Принцип доступности*** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

***Принцип активности и сознательности*** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

***Принцип систематичности*** – реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю

***Принцип комплексности и интегративности*** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

***Принцип оптимальности*** – разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

***Принцип концентричного обучения*** заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

***Принцип активного обучения*** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;

**Принцип целостно - смыслового равенства** взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей;

**Принцип индивидуального выбора** решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор;

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Принцип адресности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

**Принцип гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.

#### **1.4. Участники реализации программы:**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив
- Родители (законные представители) детей посещающих МДОУ
- Социум (общественные организации города)

#### **1.5. Планируемые результаты освоения программы "Здоровей-ка":**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах, соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям, гарантия безопасности занятий.

4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастика и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание методик и технологий по здоровьесбережению детей, использование в работе диагностических данных о ребенке, создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка, ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей, систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

### **1.6. Динамика здоровья и физического развития воспитанников**

Состояние здоровья и физического развития детей складывается из нескольких факторов. Из года в год в ДОО поступает все большее количество детей со II и III группой здоровья (это дети, имеющие какие – либо отклонения в состоянии здоровья, наличие хронических заболеваний). Также здоровье детей зависит и от физических особенностей ребенка, условий жизни в семье, экологии и социально – экономического статуса.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов.... Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового

контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

В ДОУ проводится анализ сведений о состоянии здоровья детей и их физическом развитии, а также по адаптации вновь поступивших детей.

Ежегодно в год сезонного подъема ОРВИ в октябре – ноябре, февраль – март ежегодно и повышенная заболеваемость гриппом, планируются и проводятся профилактические мероприятия по данным заболеваниям. Учитывая все эти факторы, в детском саду ведется систематическая работа по укреплению здоровья и физического воспитания детей: проф. прививки, в том числе и профилактика гриппа. Проводится сезонная неспецифическая профилактика для повышения иммунитета детей, а также физкультурно–оздоровительная работа, начиная с поступления ребенка в детский сад.



### Сведения о здоровье воспитанников

Показатели	в возрасте от 2 до 3 лет			В возрасте от 3 до 7 лет		
	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2017/2018	2018/2019	2019/2020
Количество дней пропущенных одним ребенком по болезни за год	34,1	43,5	35,0	13,8	15,1	14,8
индекс здоровья				17,0	20,4	34,0

### Распределение по группам здоровья

Показатели	Всего детей в ДОУ			Количество не болевших детей			с 1 группой здоровья			со 2 группой здоровья			с 3 группой здоровья		
	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2017/2018 я/с	2018/2019 я/с	2019/2020 я/с	2017/2018 я/с	2018/2019 я/с	2019/2020 я/с	2017/2018 я/с	2018/2019 я/с	2019/2020 я/с
Кол-во детей	165	167	165	19	28	28	5/31	12/46	9/73	24/101	14/77	20/41	0/3	4/14	2/16
% от общего числа детей в ДОУ	100%	100%	100%	6,3%	9,3%	9,0%	16%	40%	29%	3,3%	46,6%	64%	0%	12,2%	6,4%
							34%	33,5%	54%	70%	52,2%	32%	2,2%	10,2%	12,1%

При поступлении в группу раннего возраста на каждого воспитанника оформляется лист адаптации ребенка к условиям МДОУ. Проводится наблюдение и контроль педагогами и специалистами за нервно-психическим развитием малышей. Степень адаптации воспитанников раннего возраста к условиям МДОУ зафиксирована в таблице.

#### Степень адаптация детей раннего возраста к МДОУ

Учебный год	Возраст, в гг.	Всего детей	Число воспитанников, в %		
			легкая степень	средняя степень	тяжелая степень
2017/2018	2–3	44	59% (26 чел.)	41% (18 чел.)	-
2018/2019	2–3	30	40% (12 чел.)	60% (18 чел.)	-
2019/2020	2-3	28	50% (14 чел.)	50% (14 чел.)	-

Из данной таблицы видно, что в представленные годы число детей раннего возраста с тяжелой степенью адаптации не выявлено.

В детском саду систематичная и планомерная работа по созданию благоприятных условий для адаптации детей к условиям ДОУ. Дети поступают в детский сад неравномерно, начиная с августа месяца – индивидуально по 1-2 ребенка в день в одну группу одновременно. Педагогами осуществляется весь комплекс адаптационных мероприятий, направленных на создание психологически комфортных условий пребывания ребенка в группе: индивидуальный подход, щадящий режим, консультации для родителей. Подготовлены и раздаются родителям памятки, буклеты «Мы идем в детский сад», «Детский сад без крика и слез»

и т.п. Для родителей вновь поступающих детей ежегодно в мае-июне, до поступления воспитанника в ДОО проводится общее собрание «Будем знакомы», в середине сентября проводится групповое родительское собрание «Первый раз в детский сад».

### Мониторинг физической подготовленности детей

Учебный год	Количество детей	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
2017/2018	134	9%	49%	42%	0%	0%
2018/2019	136	13%	41%	43%	3%	0%
2019/2020	134	10%	62%	26%	2%	0%

Мониторинг физической подготовленности проводится с детьми дошкольного возраста (с 3-х лет). Анализ мониторинга показывает, что уровень физической подготовленности детей повышается за счет систематической планомерной работы специалистов, педагогов, медиков, а также родителей, которые в большинстве принимают активную партнерскую позицию.

## II. Содержательный раздел

### Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ

#### 2.1. Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов МДОУ

специалисты	задачи работы	формы работы, направления деятельности
<b>Инструктор по физической культуре</b>	<p><b>1.Оздоровительные задачи:</b></p> <p>- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма.</p> <p><b>2.Образовательные задачи:</b></p> <p>- формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.</p> <p><b>3.Воспитательные задачи:</b></p> <p>- развитие у воспитанников умений творчески пользоваться приобретенными знаниями и</p>	<p>1.Проведение мониторинга.</p> <p>2.Проведение организованной образовательной деятельности.</p> <p>3.Проведение утренней гимнастики.</p> <p>4.Индивид. работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии.</p> <p>5.Проведение спортивных праздников и развлечений.</p> <p>6.Консультации для педагогов и родителей.</p>

	<p>навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.</p>	
<b>Воспитатель</b>	<p>1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма.</p>	<p>1. Соблюдение скорректированного режима дня.</p> <p>2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и других гимнастик (пальчиковая, для глаз)</p> <p>3. Проведение оздоровительного закаливания.</p> <p>4. Работа с родителями.</p> <p>5. Взаимодействие с инструктором по физической культуре, старшей медсестрой, педагогом-психологом.</p>
<b>Учитель-логопед</b>	<p>1. Изучение уровня речевого, познавательного, социально-личностного, физического развития и индивидуально-типологических особенностей детей, нуждающихся в логопедической поддержке, определение основных направлений и содержания работы с каждым из них.</p> <p>2. Систематическое проведение необходимой профилактической и коррекционно-речевой работы с детьми в соответствии с их индивидуальными программами.</p>	<p>1. Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми.</p> <p>2. Проведение мониторинга.</p> <p>3. Консультативная помощь воспитателям и родителям.</p>

	<p>3.Формирование у педагогического коллектива ДОУ и родителей информационной готовности к логопедической работе, оказание им помощи в организации полноценной речевой среды.</p> <p>4.Координация усилий педагогов и родителей, контроль качества проведения речевой работы с детьми.</p>	
<p><b>Педагог-психолог</b></p>	<p>1.Сохранение психологического здоровья детей.</p> <p>2.Диагностическое обследование эмоциональной и познавательной сферы для выявления нарушений</p> <p>3. Консультационная работа с родителями и педагогами.</p> <p>4.Психологическое сопровождение детей в период адаптации.</p> <p>5.Психологическое сопровождение детей подготовительной группы, подготовка к школе, мониторинг развития.</p>	<p><b><i>Психодиагностическая работа</i></b></p> <p><u>С детьми</u> по следующим направлениям: диагностические наблюдения в период адаптации ребенка к условиям ДОУ; диагностика психического развития детей; диагностика психологической готовности детей к школе.</p> <p><u>С родителями</u>: диагностика особенностей семейного воспитания, родительских установок (анкетирование, беседы); изучение внутрисемейных отношений.</p> <p><u>С педагогами</u>: диагностика индивидуальных особенностей личности и их профессиональной направленности; социометрические исследования коллектива; диагностика по индивидуальным запросам.</p> <p><b><i>Психопрофилактическая работа</i></b></p>

С детьми: контроль соблюдения в группах оптимального психологического микроклимата, предупреждение психологической перегрузки у детей (индивидуальная игровая терапия: подвижные, познавательные игры, игры с водой, сюжетно – ролевые; психогимнастика.

С родителями: психологическое просвещение через выступления на родительских собраниях, наглядные материалы, индивидуальные памятки и буклеты.

#### ***Психокоррекционная работа***

С детьми: индивидуальные и подгрупповые развивающие занятия для будущих первоклассников.

С родителями: психологическая подготовка родителей будущих первоклассников (беседы, консультации); индивидуальные занятия с целью обучения навыкам эффективного общения с ребенком.

С педагогами: индивидуальная работа по преодолению личностных проблем.

#### ***Консультационная работа***

С детьми: психологическая поддержка детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

		<p><u>С родителями:</u> групповое консультирование по вопросам и проблемам воспитания и развития детей в разных возрастных группах; индивидуальное консультирование по запросам.</p> <p><u>С педагогами:</u> групповое консультирование по вопросам и проблемам воспитания и развития детей в разных возрастных группах; индивидуальное консультирование по запросам по проблемам взаимоотношений в коллективе, личностного роста, взаимоотношений с родителями воспитанников.</p>
<p><b>Старшая медсестра</b></p>	<p>1.Осуществление первичной профилактики</p> <p>2.Контроль организации питания</p> <p>3.Контроль физического воспитания</p>	<p>1.1.Контроль санитарно – гигиенических условий в учреждении</p> <p>2.1. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания</p> <p>2.2.Контроль выполнения натуральных норм</p> <p>2.3.Контроль санитарно – гигиенического состояния пищеблока</p> <p>2.4. Бракераж готовой продукции</p> <p>3.1.Распределение воспитанников на медицинские группы</p>



	<p>4. Гигиеническое воспитание в детском коллективе</p> <p>5. Иммунопрофилактика</p> <p>6. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ</p>	<p>для занятий физкультурой</p> <p>3.2. Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей</p> <p>3.3. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий</p> <p>4.1. Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни</p> <p>4.2. Организация мероприятий по профилактике нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>4.3. Контроль гигиенического воспитания</p> <p>5.1. Планирование и анализ вакцинации</p> <p>5.2. Осмотр детей перед прививкой</p> <p>5.3. Контроль состояния здоровья после прививки</p> <p>6.1. Рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом)</p> <p>6.2. Контроль течения адаптации и проведение медико –</p>
--	---	--



## 2.2. Образовательная область «Физическое развитие»

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи, содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два тематических модуля, соотносимых с прежними образовательными областями: тематические модули «Здоровье» и «Физическое развитие».

### Задачи тематического модуля «Здоровье»

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

Реализация образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе парциальной программы «Из детства в отрочество» - программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей от 1 до 7 лет /Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2007.

Возраст	Задачи
2-3 года	1. развивать адаптационные процессы, способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям; 2. создавать условия для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности; 3. обеспечить формирование здоровьесберегающего и

	<p>здоровьеукрепляющего двигательного поведения, предупреждающего возникновение плоскостопия и нарушения осанки;</p> <p>4. продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем;</p> <p>5. формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок;</p> <p>6. формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).</p> <p>7. учить правильно держать ложку;</p> <p>8. обучать детей порядку одевания и раздевания; аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.</p>
3-4 года	<p>1. формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья;</p> <p>2. развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания;</p> <p>3. Приучать детей следить за своим внешним видом.</p> <p>4. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки. лицо, уши; насухо вытираться после умывания. вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>5. Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> <p>6. способствовать формированию основ здорового образа жизни;</p> <p>7. воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми;</p> <p>8. повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;</p> <p>9. содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;</p> <p>10. обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;</p> <p>11. формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное</p>

	поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.
4-5 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. продолжать формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья;</li> <li>2. развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур;</li> <li>3. воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой по мере загрязнения, после пользования туалетом.</li> <li>4. закреплять умение пользоваться носовым платком, расческой; приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать нос и рот носовым платком;</li> <li>5. совершенствовать навыки аккуратного приема пищи, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка).</li> <li>6. способствовать формированию основ здорового образа жизни;</li> <li>7. воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми;</li> <li>8. совершенствовать функции и закаливание организма детей;</li> <li>9. формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.</li> </ol>
5-6 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. дать понятие детям о ценности здоровья, здорового образа жизни;</li> <li>2. приобщать детей к здоровому образу жизни;</li> <li>3. познакомить детей с организмом человека;</li> <li>4. формировать умения прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему работать (отдыхать, принимать пищу, находиться на свежем воздухе);</li> <li>5. продолжать формировать навыки личной гигиены;</li> <li>6. формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; при кашле и чихании закрывать нос и рот платком.</li> <li>7. закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;</li> <li>8. продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;</li> </ol>

	<p>9. обсуждать с детьми вопросы профилактики болезней;</p> <p>10. познакомить детей с правилами поведения при травмах;</p> <p>11. формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп;</p> <p>12. повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</p>
6-7 лет	<p>1. способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни;</p> <p>2. формировать умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать;</p> <p>3. развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены;</p> <p>4. воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви;</p> <p>5. закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами;</p> <p>6. повышать тренированность организма;</p> <p>7. развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное позвоночника в положении стоя и сидя;</p> <p>8. обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;</p> <p>9. повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.</p>

В целом содержание тематического модуля «Здоровье» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа

жизни, овладению его элементарными нормами и правилами.

### **Формы организации образовательной деятельности по освоению тематического модуля «Здоровье»**

- Режимные моменты: прием детей на свежем воздухе, умывание, прием пищи, прогулка, сон, закаливающие процедуры.
- Совместная деятельность с педагогом: игра, чтение, беседа, рассказ, показ, наблюдение.
- Самостоятельная деятельность детей: во всех видах самостоятельной деятельности.
- Совместно с семьей: игра, чтение, рассказ, показ, беседа, личный пример.

### **Примерные виды интеграции тематического модуля «Здоровье»**

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека).</p> <p>«Социализация» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ).</p> <p>«Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья).</p> <p>«Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека).</p>	<p>«Художественное творчество» (использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»).</p> <p>«Труд» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).</p> <p>«Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»).</p>

## Задачи тематического модуля «Физическая культура»

- овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

Возраст	Задачи
2-3 года	<ol style="list-style-type: none"><li>1. формировать умения выполнять ходьбу, бег, прыжки мягко, не топая; перемещаться ползанием не стучась коленями;</li><li>2. развивать функцию равновесия для формирования координации движений;</li><li>3. вызывать стремление приспособлять движение к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; подлезть, не задев и т.д.);</li><li>4. формировать понимание словесной инструкции к выполнению знакомых физических упражнений;</li><li>5. развивать пространственную ориентировку на знакомые зрительные предметы, неподвижные и движущиеся объекты.</li></ol>
3-4 года	<ol style="list-style-type: none"><li>1. формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;</li><li>2. вызывать стремление приспособлять движение к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; подлезть, не задев и т.д.);</li><li>3. развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам;</li></ol>



	<p>содействовать перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы и бега;</p> <p>4. содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.;</p> <p>5. развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, равновесие, координацию движений;</p> <p>6. расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;</p> <p>7. приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.</p>
4-5 лет	<p>1. формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании развивать умения быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;</p> <p>2. обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;</p> <p>3. давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений;</p> <p>4. содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;</p> <p>5. способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости;</p> <p>6. обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель – результат».</p>
5-6 лет	<p>1. обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>2. обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;</p> <p>3. развивать умения сравнивать способы выполнения движений по</p>

	<p>показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор;</p> <p>4. приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;</p> <p>5. содействовать развитию общей и статической выносливости гибкости и скоростных способностей.</p>
6-7 лет	<p>1. приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;</p> <p>2. побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;</p> <p>3. формировать умения менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, развивать выразительность двигательных действий;</p> <p>4. приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка д/с), выбирать наиболее пригодный способ действий;</p> <p>5. содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;</p> <p>6. побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения.</p>

Содержание тематического модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвижными играми с правилами; развитие способностей к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

**Формы организации образовательной деятельности по освоению  
тематического модуля «Физическая культура»**

- Режимные моменты: создать адекватную мотивацию (соревновательную, игровую).
- Совместная деятельность с педагогом: утренняя гимнастика, подвижная игра (в том числе на свежем воздухе), физическая культура, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья.
- Самостоятельная деятельность детей: игра, игровое упражнение, проблемные ситуации.
- Совместно с семьей: физкультурные праздники, консультативные встречи.

**Примерные виды интеграции тематического модуля «Физическая культура»**

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Здоровье» (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья).</p> <p>«Музыка» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств).</p> <p>«Познание» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности).</p> <p>«Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и</p>	<p>«Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы» (развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей).</p>

<p>физического совершенствования; игровое общение).</p> <p>«Социализация» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности).</p> <p>«Труд» (накопление опыта двигательной активности).</p>	
---	--

В ДОУ физкультурно-оздоровительная работа представлена как одно из приоритетных направлений в системе оздоровления детей. Данное направление реализуют инструктор по физической культуре и воспитатели.

### 2.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
<b>Мониторинг</b>				
1	Определение уровня физического развития.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	ст. медсестра, врач
2	Адаптация ребенка к условиям ДОУ	группа раннего, младшего возраста	по окончании адаптационного периода	ст. медсестра, врач, специалисты
3	Определение уровня физической подготовленности. (пособие Н.В. Полтавцева,	группы дошкольного возраста	2 раза в год (сентябрь, май)	ст. медсестра, ин. по физ-ре

	Н.А. Гордова.)			
4	Проведение плантографии для ранней диагностики нарушений опорно – двигательного аппарата (плоскостопие)	группы старшего возраста	1 раз в год	ст. медсестра
5	Антропометрия	группа раннего возраста дошкольные группы	ежеквартально, 2 раза в год	ст. медсестра
6	Диспансеризация.	группы старшего возраста	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, ст. медсестра, врач

### Двигательная активность

1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели, ин. по физ-ре
2	Физическая культура (в зале, на прогулке)	все группы	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на прогулке)	ин. по физ-ре
3	Подвижные игры	все группы	ежедневно	воспитатели
4	Спортивные упражнения	все группы	ежедневно	воспитатели
5	Гимнастика пробуждения	все группы	ежедневно	воспитатели
6	Спортивные игры	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели
7	Физкультурные досуги	группы дошкольного возраста	1 раз в месяц	ин. по физ-ре воспитатели
8	Физкультурные праздники	группы	2 раза в год	ин. по физ-ре

		дошкольного возраста		воспитатели
9	Дни здоровья	группы дошкольного возраста	1 раз в квартал	ин. по физ-ре воспитатели
<b>Профилактические мероприятия</b>				
1	Проведение плановых профилактических осмотров	все группы	по плану работы мед. службы	врач, ст. медсестра
2	Осмотр перед прививками и контроль реакции	все группы	по плану работы мед. службы	врач, ст. медсестра
3	Осмотр детей после болезни	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
4	Выполнение санитарных требований	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
5	Проведение противоэпидемических мероприятий	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
6	Проведение санитарно- просветительской работы с родителями	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
7	Витаминотерапия	все группы	ежегодно в период с 30.09 по 30.04	ст. медсестра
8	Йодопрофилактика	все группы		ст. медсестра
9	«С» - витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно	ст. медсестра
10	Фитонцидотерапия (добавление в пищу лука, чеснока)	группы дошкольного возраста	ежегодно в период с октября по февраль	ст. медсестра, воспитатели

11	Музыкотерапия	все группы	использование музыкального сопровождения в непосредственно образовательной деятельности, в режимные моменты	музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель
----	---------------	------------	---	--

**Модель двигательного режима**

<b>Форма двигательной активности</b>	<b>Особенность организации</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</b>	
Утренняя гимнастика	ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 5-10 мин.
Двигательная разминка	ежедневно во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз), длительность 7-10 мин.
Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно – образовательной деятельности, длительность 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин.
Гимнастика пробуждения*	ежедневно по мере пробуждения детей, длительность 3 – 5 мин.

Пальчиковая гимнастика**	ежедневно, 2-3 раза в день по 2-3 мин.
Дыхательная гимнастика ***	ежедневно, 3-4 раза в день по 1-2 мин.
Артикуляционная гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 мин.

\* Примерный комплекс гимнастики пробуждения Приложение 1

\*\* Примерный комплекс пальчиковой гимнастики Приложение 2

\*\*\* Примерный комплекс дыхательной гимнастики Приложение 3

### **Организованная образовательная деятельность**

НОД физическая культура всех типов: -традиционные - тренировочные - занятия-соревнования - интегрированные с другими видами деятельности - праздники и развлечения.	три раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на прогулке), длительность 15-30 мин.
--	--

### **Самостоятельная деятельность**

Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	ежедневно, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
--	--

### **Физкультурно-массовые мероприятия**

Физкультурные досуги	1 раз в месяц, длительность 20-40 мин.
Физкультурные праздники	2 раза в год, длительность 20-60 мин.
Дни здоровья	1 раз в квартал, длительность 20-40 мин.

### **Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи**

НОД физическая культура совместно с	по желанию родителей, воспитателей и
-------------------------------------	--------------------------------------



родителями в дошкольном учреждении.	детей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников.

### *Система закаливающих мероприятий*

<b>№</b>	<b>форма закаливания</b>	<b>закаливающее воздействие</b>
1	Утренний прием на улице	сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями
2	Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	воздушные ванны
3	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушные ванны
4	Ежедневная прогулка	воздушные ванны
5	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на прогулке)	воздушные ванны с физическими упражнениями
6	Дневной сон с доступом свежего воздуха	воздушные ванны с учетом сезона года, погодных условий и индивидуальных особенностей ребенка
7	Гимнастика пробуждения (упражнения после дневного сна)	сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями (контрастные воздушные ванны)
8	Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)	водные процедуры
9	Обливание ног прохладной водой (в теплое время года)	водные процедуры

## **2.4. Организация питания**

Основной целью организации питания в ДООУ является создание оптимальных условий для укрепления здоровья и обеспечения безопасного и сбалансированного питания воспитанников, осуществление контроля необходимых условий для организации питания, а также соблюдения условий приобретения и хранения продуктов в дошкольном образовательном учреждении.

Основными задачами при организации питания воспитанников ДООУ являются:

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в рациональном и сбалансированном питании;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- анализ и оценка уровня профессионализма лиц, участвующих в обеспечении качественного питания в дошкольном образовательном учреждении.

Дошкольное образовательное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным санитарными нормами и правилами.

Воспитанники ДООУ получают четырех разовое питание при 12 – ти часовом пребывании в детском саду. Объем пищи и выход блюд строго соответствуют возрасту ребенка.

Питание в ДООУ осуществляется с учетом примерного тридцатидневного меню, разработанного на основе физиологических потребностей в питании детей дошкольного возраста, согласованного и утвержденного заведующим ДООУ, представителем ООО «Комбината социального питания».

Заведующий осуществляет постоянный контроль организации питания воспитанников ДООУ, соблюдения меню-требования.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается: в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи; в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми. При организации питания учитываются

естественные потребности ребенка, исключается насильственное кормление. Воспитанники приучаются к еде правильной, здоровой пищи.

В нашем ДОО имеются воспитанники, которым рекомендовано специальное питание (по медицинским показаниям при индивидуальной непереносимости ребенком продукта), для них проводится замена, в меню-требование обязательно включаются блюда диетического питания.

Для обеспечения преемственности питания, родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается меню на раздаче и в приемных групп с указанием полного наименования блюд, выхода блюд.

В ДОО организовано обеспечение питьевого режима (вода). Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 2-х часов.

В целях профилактики гиповитаминозов, непосредственно перед раздачей, медицинским работником ДОО осуществляется С-витаминизация третьего блюда с обязательным информированием родителей о проведении витаминизации.

В летний оздоровительный период организуется дополнительное питание (2-ой завтрак - сок).

## ***2.5. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ***

### 1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

### 2. Проведение профилактических медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми мероприятий по теме «Я и мое здоровье».

### ***3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:***

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование в непосредственно – образовательной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы и педагога-психолога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)
- предоставление дополнительных услуг (работа кружков оздоровительной направленности) для детей

### ***4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;***

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических мероприятий по теме «Опасные ситуации»

## ***2.6. Взаимодействие с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье***

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДОУ, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют высшее или среднее образование, уровень знаний и умений в области воспитания

привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления и детского организма видят лишь в лечебных и закалывающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

#### **Задачи взаимодействие с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

#### **В работе с родителями используем следующие формы работы:**

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций,
- Анкетирование,
- Выпуск информационных листов,
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам,
- Дни открытых дверей,
- Экскурсии по детскому саду для вновь поступивших детей,
- Показ мероприятий для родителей,
- Совместные мероприятия для детей и родителей,
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада,
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закалывания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

### **Пропаганда ЗОЖ:**

- Родительские практикумы по закаливанию (инстр. по физкультуре)
- Информационный стенд
- Родительские собрания (все специалисты)
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст.медсестра, ст.восп., педагог - психолог)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Консультационный пункт (все специалисты)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная, антитабачная пропаганда
- Выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

## План взаимодействия с семьями в рамках программы «Здоровей-ка»

Формы работы	Содержание	Сроки проведения	Ответственные	Отметка о выполнении
<b>I. Блок рекламы</b>				
1. Мероприятия по созданию имиджа ДОУ	1. Дни открытых дверей. 2. Создание банка данных по семьям социума. 3. Создание рекламных буклетов, листовок, популяризации деятельности ДОУ в средствах массовой информации и информационных изданиях. 4. Регулярное размещение информации на сайте ДОУ.	В течение года	Заведующий ДОУ Старший воспитатель Ответственный за сайт ДОУ	
<b>II. Блок планирования работы с семьями воспитанников</b>				
2. Нормативные документы	1. Знакомство с уставными документами и локальными актами учреждения. 2. Заключение договоров с родителями воспитанников ДОУ и социума	Сентябрь	Заведующий ДОУ Старший воспитатель	
3. Банк данных о семьях воспитанников и социума	1. Социальное обследование по определению социального статуса и микроклимата семьи 2. Проведение мониторинга по изучению	В течение года	Педагог – психолог Воспитатели	

	потребностей семей в дополнительных услугах.	сентябрь	Заведующий ДОУ	
4. Анкетирование, опросы	1. Социологическое обследование семей. 2. Оценка деятельности ДОУ 3. Выявление потребностей родителей в образовательных оздоровительных услугах	Октябрь  Март	Педагог-психолог  Старший воспитатель Инструктор по физкультуре	
5. Родительские собрания	1. Вопросы адаптации детей в ДОУ 2. Участие в обсуждении вопросов физического, социального, познавательного и эстетического развития детей 3. Результативность воспитательно-образовательной и оздоровительной работы за прошедший период	Май, ноябрь  В течение года  май	Специалисты  Педагоги ДОУ  Заведующий ДОУ	
6. Дни открытых дверей	1. Мероприятия организованной – образовательной деятельности, индивидуальные консультации специалистов	Апрель	Старший воспитатель Педагоги ДОУ	
<b>III. Блок совместного творчества детей, родителей и педагогов</b>				
1. Привлечение родителей к участию	1. Работа над проектами 2. Групповые мероприятия с участием	В течение года	Старший	



в деятельности ДОУ	родителей 3. Выставки работ, выполненные детьми с родителями 4. Совместные мероприятия детей и родителей в физкультурном зале		воспитатель  Педагоги ДОУ Инструктор по физкультуре	
<b>IV. Блок педагогического просвещения родителей</b>				
1. Наглядная педагогическая пропаганда	1. Ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждения. 2. Тематические выставки. 3. Информационные листы, памятки в группах. 4. Сайт ДОУ	В течение года	Заведующая ДОУ Педагоги ДОУ Инструктор по физкультуре	

## ***2.7. Взаимодействие с социальными партнерами***

1. Детская поликлиника №2, Поликлиника №8 – обследование детей специалистами; медицинское сопровождение сотрудников.
2. «Центр помощи детям» (ул. Некрасова,58) – консультирование родителей по проблемам детей.
3. Центр «Развитие» (пр-т Ленина,26) – психолого-медико-педагогическое обследование воспитанников ДОО с особыми образовательными потребностями, определение дальнейшего маршрута развития ребенка.
4. МОУ «Средняя школа № 14 им. Лататуева В.Н.» – обеспечение преемственности.
5. МУДО «Школа искусств им. Дмитрия Когана» - организация и проведение мероприятий для детей.

## **III. Организационный раздел**

### ***3.1. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение программы***

#### ***Помещения для физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей работы с детьми:***

- Музыкально - физкультурный зал
- Спортивная площадка на территории детского сада
- Спортивные уголки в каждой группе
- Кабинет педагога – психолога и учителя – логопеда

#### ***Медицинский блок:***

- Медицинский кабинет
- Изолятор
- Кабинет врача-педиатра

### 3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды МДОУ

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы *спортивные уголки* для самостоятельной активной и организованной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах созданы *уголки уединения*. Для приобщения детей к нормам и правилам безопасности, а также формирования ценностей здорового образа жизни в группах созданы *уголки безопасности и ЗОЖ*, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ и ЗОЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

№	Помещения	Условия	Мероприятия
1.	Музыкально - физкультурный зал	1. Спортивное оборудование для проведения мероприятий по физической	- Утренняя гимнастика - Непосредственно – образовательная деятельность по физической культуре - Спортивные развлечения, соревнования

		культуре с детьми 2. Фортепиано, мультимедийная установка, музыкальный центр, (диски, кассеты) музыкальные инструменты, игрушки	- Спортивные праздники - Индивидуальная работа по усвоению физических навыков и умений - Непосредственно – образовательная деятельность по музыке - Индивидуальная работа по закреплению танцевальных движений - Спектакли - Развлечения, праздники
2.	Спортивная площадка ДОУ	Оборудование: рукоход прямой, заборчик с вертикальными перекладинами, гимнастическая скамья со спуском, щит для метания.	- Утренняя гимнастика на воздухе - Непосредственно – образовательная деятельность по физической культуре на воздухе - Спортивные праздники и соревнования на воздухе
3.	Кабинет педагога – психолога, учителя логопеда	Методические пособия, игры, игрушки - доска, зеркало	- Групповые занятия по коррекции - Индивидуальные занятия - Консилиумы с родителями
4	Методический кабинет	Методические пособия, игры, игрушки, методическая литература, документация	- Выставки пособий, методической литературы - Консультации с педагогами и родителями
5.	Медицинский кабинет	Документация, лекарственные	- Осмотр детей - Антропометрия

	(кабинет медицинской сестры, кабинет врача, изолятор)	препараты, оборудование	- Вакцинация детей
6.	Пищеблок	Оборудование, посуда, продукты	- Приготовление пищи, подготовка и раздача пищи
7.	Прачечная	Оборудование, белье	- Стирка, сушка и глажение белья

### Перечень спортивного оборудования музыкально - физкультурного зала

№	Наименование спортивного оборудования	количество
1.	Шведская стенка	3 пролета
2.	Навесные доски	1 штука
3.	Кубы цельные 30х30	4 штуки
4.	Канат	1 штука
5.	Спортивные скамьи	2 штуки
6.	Кубики	40 штук
7.	Мячи массажные малые	25 штук
8.	Набивные мешочки	30 штук
9.	Мячи резиновые	25 штук
10.	Мячи резиновые средние	20 штук
11.	Мячи большие	25 штук
12.	Кегли	2 набора
13.	Флажки разных цветов	40 штук
14.	Ленты разноцветные	40 штук
15.	Косички	30 штук
16.	Скакалки	20 штук
17.	Шнуры разной длины	5 штук
18.	Обручи плоские разного диаметра	10 штук
19.	Обручи разного диаметра	50 штук

20.	Ребристая дорожка	3 штуки
21.	Гимнастические палки	25 штук
22.	Малые баскетбольные кольца	2 штуки
23.	Горизонтальные мишени	2 штуки
24.	Гимнастические доски	3 штуки
25.	Гантели	40 штук
26.	Коврики гимнастические	30 штук

### ***3.3. Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности***

1. Конституция Российской Федерации, ст.43,72
2. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223-ФЗ с изм. от 31.01.2014
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 ФЗ -273
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» ФГОС
- 5.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (СанПиН 2.4.1.3049-13)
6. Устав и другие локальные акты ДООУ.
- 7.Основная образовательная программа Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №38», разработанная в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

### ***3.4. Кадровое обеспечение***

МДОУ «Детский сад № 38» обеспечен кадрами:

- врач-педиатр, курирующий ДООУ - 1 чел.
- медицинская сестра - 2 чел.

- заведующий - 1 чел.
- завхоз – 1 чел.
- старший воспитатель – 1 чел
- педагог-психолог - 1 чел. (внутренний совместитель)
- инструктор по физической культуре - 1 чел. музыкальный руководитель - 1 чел.
- воспитатели - 12 чел.
- учитель-логопед - 2 чел.

На текущий момент штат укомплектован на 100%. Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программа: «Здоровейка», призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

### ***3.5. Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)***

#### **Комплексные программы дошкольного образования**

<b>№</b>	<b>Наименование программы</b>	<b>возрастные группы</b>
1.	Образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги» (1 – 3 года). Смирнова Е.О., Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю.	группа раннего возраста
2.	Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» (под ред. Булычевой А.И.) учебного центра Л.А. Венгера.	группы дошкольного возраста
3.	Образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3-до 7 лет. Нищева Н.В.	группы дошкольного возраста комбинированной направленности

## Парциальные программы, методические пособия по физическому развитию

1	Физическая культура в дошкольном детстве (пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей) Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.
2	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.
3	Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Методическое пособие.
4	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.
5	Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
6	Дик. Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.
7	Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.
8	Коновалова Н.Г., Корниенко Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
9	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА–ФИ ДАНСЕ» - танцевально-игровая гимнастика для детей.
10	Сулим Е.А. Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг.
11	Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале на прогулке для детей с ТНР с 5-6 лет.
12	Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений.
13	Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.
14	Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. пособие для практических работников ДОУ. И др.



#### IV. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью

№	Тематика контроля	Вид контроля, Формы и методы контроля	Сроки	Ответственные
1.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей	Оперативный	Постоянно	Заведующая ДОУ
2.	Результаты медицинского осмотра детей	Итоговый мониторинг	Постоянно	Старшая медсестра
3.	Анализ детской заболеваемости	итоговый отчет, мониторинг	Ежемесячно, отчет 1 раз в квартал	Старшая медсестра
4.	Выполнение санэпидрежима	Оперативный наблюдения	Постоянно	Старшая медсестра
5.	Организация питания в группах, пищеблока	Оперативный, наблюдение в группах, на пищеблоке, изучение документации на пищеблоке	Постоянно	Заведующая ДОУ Старшая медсестра Старший воспитатель
6.	Выполнение норм питания	Индивидуальные беседы, изучение меню, анализ калорийности	Каждые 10 дней	Заведующая ДОУ Старшая медсестра
7.	Выполнение здоровьесберегающего режима	Оперативный наблюдения	Постоянно	Старшая медсестра Старший воспитатель

8.	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Оперативный, наблюдение	Постоянно	Старший воспитатель
9.	Проведение закаливания, разумное сочетание его различных видов	Оперативный наблюдения	По плану контроля ДОУ	Старшая медсестра
10.	Медико – педагогический контроль непосредственно – образовательной деятельности по физкультуре	Тематический посещение НОД	2 раза в год	Старшая медсестра Старший воспитатель
11.	Уровень педагогического мастерства и состояние педагогического процесса по разделу «Физическое развитие»	Тематический анкетирование, просмотр НОД по физической культуре, мониторинг	2 раза в год	Заведующая ДОУ Старший воспитатель
12.	Уровень физического развития и здоровья детей	Тематический анкетирование, просмотр НОД по физической культуре, мониторинг	2 раза в год	Старший воспитатель Старшая медсестра
13.	Организация работы с родителями по оздоровлению детей в семье.	Анкетирование, посещение мероприятий	По плану контроля ДОУ	Заведующая ДОУ Старший воспитатель

## **V. Перспективные задачи по улучшению здоровьесберегающей среды.**

1. Продолжать пополнять и обновлять физкультурный зал, физкультурные уголки в группах спортивным инвентарем и пособиями.
2. Приобрести рецеркуляторы, ионизаторы воздуха в группы.
3. Регулярно пополнять и обновлять настольно – печатные игры по формированию привычки к здоровому образу жизни.
4. Создать подборки детской и энциклопедической литературы по теме ЗОЖ.
5. Создать мультимедийные презентации, собрать видео-подборки по темам: «Спортивные игры в семье», «Олимпийское движение», «Зимние (летние) виды спорта», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Спортивный уголок дома», «Спортивный Ярославль», «Олимпийские надежды» и пр.
6. Использовать приемы релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы в непосредственно – образовательной деятельности.
7. Продолжать вовлекать родителей в проведение совместных мероприятий.

## Литература

- 1.Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ.- М.: Айрис-пресс.2007.
- 2.Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. -М.,2002
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание ЗОЖ у малышей. – М.: 2007.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.,2003.
5. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников – Волгоград, 2011.
- 6.Кирилова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для детей с ОНР 4-7 лет. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005г.
- 7.Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М. Просвещение, 2008г.
- 8.Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – .Просвещение, 2006.
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. - М.:АРКТИ, 2002 г.
10. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М.: Мозаика-Синтез, 2009г.
- 11.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. -М.: Мозаика-Синтез 2005.
- 12.Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» для 5-7 лет.- М.: 2003.
- 13.Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками – «Центр педагогического образования», 2008.
- 14.Коновалова Н.Г., Корниенко Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста – Волгоград, «Учитель».
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА –ФИ ДАНСЕ» -танцевально- игровая гимнастика для детей – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
- 16.Сулим Е.А. Занятия по физической культуре в детском саду, Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2010.
17. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале на прогулке для детей с ТНР с 5-6 лет – СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

## Примерные комплексы гимнастики пробуждения

### № 1.

- 1.Потягивания.
- 2..Руки в стороны –сжатие и разжатие пальцев рук.
3. Лежа на спине – носочки оттянуты, руки внизу, поднять руки за голову. Носки ног вверх – вниз, руки опустить.
4. Лежа на животе – руки вперед, прогибаясь, приподнять голову.

### № 2.

- 1.Лежа на спине – звездочка.
- 2.Поворот на правый бок – поднять левые руку и ногу вверх. Тоже слева.
3. «Ежик» - свернуться, расправиться.
4. Велосипед – медленно, быстро.
5. Мостик.

### № 3.

1. Потягивания: лечь на спину, руки прижать к ногам, медленно поднимать руки вверх.
- 2.Любопытный щенок: встать на колени и руки, посмотреть на пятки слева и справа.
3. Велосипед (медленно – быстро).
- 4.Лягушка – лежа на животе, прогнуться.

### № 4.

1. Потягивания: лечь на спину, руки за голову, ноги вытянуть, руки вниз.
2. «Обними»: лежа на спине, повороты вправо, влево.
3. «Неваляшка»: лежа на спине, повороты вправо, влево.
- 4.Мостик – сломался, построился.

### № 5.

1. Потягивания.
2. «Обними».
3. Лежа на животе, взять ноги за пятки, прогнуться и продержаться.
4. Троллейбус на спине: руки, ноги вверх, вниз.
5. «Кошечка».

Примерные комплексы пальчиковой гимнастики

**Ладушки-ладушки**

Цель: формировать у ребенка положительный эмоциональный настрой на совместную с воспитателем работу, развивать ощущение собственных движений.

Ход игры.

Воспитатель хлопает своей ладонью по ладошке ребенка, сопровождая собственные действия стихотворным текстом, побуждает малыша к ответным действиям.

Ладушки-ладушки!  
 Пекла бабка оладушки ладушки.  
 Маслом поливала,  
 Детушкам давала. Хороши  
 оладушки  
 У нашей милой бабушки!

**Этот пальчик - бабушка**

Цель: активизировать движения пальцев рук.

Ход игры.

Воспитатель загибает и разгибает пальчики малыша попеременно на правой и левой руке, сопровождая движения словами:

Этот пальчик - бабушка,  
 Этот пальчик - дедушка,  
 Этот пальчик - папочка,  
 Этот пальчик - мамочка,  
 Этот пальчик - я,  
 Вот и вся моя семья!

**Этот пальчик хочет спать**

Цель: активизировать движения пальцев рук.

Ход игры.

Воспитатель загибает и разгибает пальчики малыша попеременно на правой и левой руке, сопровождая движения словами:

Этот пальчик хочет спать,  
 Этот пальчик - прыг в кровать!  
 Этот пальчик прикорнул,  
 Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,  
 Братиков не разбуди.  
 Встали пальчики. Ура!  
 В детский сад идти пора!

**Поехали-поехали**

Цель: учить ребенка совершать действия руками (раскрывать ладони, широко разводя пальцы) в соответствии со стихотворным текстом.

Ход игры.

Поехали - поехали,  
 С орехами, с орехами,  
 К дедушке за репкой,  
 Желтой, большой,  
 Вот какой! *(Показывает, разводя ладони в стороны)*

Поехали-поехали,  
 К зайчику за мячиком,  
 За мячиком твоим,  
 Круглым и большим, *(Делает круг*  
 Вот каким! *Руками)*

**Пила, пила**

Цель: развивать моторику рук, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста.

**Лодочка**

Цель: выполнять ручные имитационные движения под стихотворный текст.

Ход игры.

<p><u>Ход игры.</u> Ребенок выполняет скользящие движения ребром ладони по поверхности стола:</p> <p>Пила, пила, Пили быстрее, Мы строим домик для зверей.</p>	<p>Ребенок соединяет ладони обеих рук «ковшиком» и делает скользящие движения по поверхности стола.</p> <p>Лодочка плывет по речке, Оставляя след - колечки.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Птички в гнезде</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать мелкую моторику обеих рук. <u>Ход игры.</u> Пальцы одной руки складываются в щепоть. Ее обхватывают ладонью другой руки. Нужно постараться шевелить пальчиками; затем поменять положение рук.</p> <p>Птенчики в гнезде сидят, Маму ждут и есть хотят.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Колобок</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать моторику рук. <u>Ход игры.</u> Ребенок выполняет движения, сопровождаемые стихотворным текстом, который произносит воспитатель: Кулачок - как колобок. Мы сожжем его разок. Одна рука сжата в кулак - «колобок», другой рукой ребенок поглаживает кулачок, несколько раз сжимает его рукой, затем положение рук меняется.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Пальчик побежал</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать мелкую моторику руки (побуждать малыша удерживать пальцы в кулаке, сгибать и разгибать большой палец). <u>Ход игры.</u> Пальцы ребенка сжаты в кулак. Воспитатель сгибает и разгибает большой пальчик ребенка, производит им движения (поднять-опустить) под стихотворный текст:</p> <p>Этот пальчик быстро встал, Быстро-быстро побежал.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ладонки</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать моторику рук. <u>Ход игры.</u> Ребенок выполняет движения, сопровождая их стихотворным текстом:</p> <p>Ладонки вверх, Ладонки вниз, Ладонки на бочок - И сжали в кулачок.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Пальчики у нас попляшут</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать моторику рук. <u>Ход игры.</u> Выполняются имитационные движения под стихотворный текст:</p> <p>Пальчики у нас попляшут: <i>(Дети вращают кисти рук).</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Сидит белка на тележке</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать мелкую моторику обеих рук. <u>Ход игры.</u> Дети правой рукой загибают по очереди пальцы левой руки, начиная с большого:</p> <p>Сидит белка на тележке,</p>

<p>Вот они, вот они!  В кулачки мы пальцы спрячем, <i>(сжимают и</i>  В кулачки, в кулачки <i>разжимают</i>  <i>пальцы)</i></p> <p>Пальчики опять попляшут: <i>(перебирают пальчиками)</i>  Вот они, вот они!  Пальчиками мы помашем: <i>(встряхивают кистями рук)</i>  Укоди, уходи!</p>	<p>Продает она орешки:</p> <p>Лисичке-сестричке <i>(Загибает большой</i>  <i>палец</i>  Воробью, <i>указательный,</i>  Синичке, <i>средний,</i>  Мишке толстопятому, <i>безымянный,</i>  Зайнке усатому. <i>мизинец)</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Зайкины ушки</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать мелкую моторику руки.  <u>Ход игры.</u>  Пальчики зажаты в кулачке. Ребенок выставляет указательный и средний пальчики, шевелит ими в стороны и вперед под стихотворный текст:</p> <p style="padding-left: 40px;">Зайка серенький сидит  И ушами шевелит.  Вот так, вот так он ушами шевелит.</p> <p style="padding-left: 40px;">Ушки длинные у зайки,  Из кустов они торчат.  Он и прыгает, и скачет,  Веселит своих зайчат.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Веселые маляры</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать моторику руки, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста.  <u>Ход игры.</u>  Ребенок имитирует движения кистями обеих рук в направлении вверх-вниз, слева-направо (локти на уровне груди) под чтение педагогом двустишия:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы покрасим этот дом,  Жить Ванюша будет в нем!</p>



### Примерный комплекс дыхательной гимнастики

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка».

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с

подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном

выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

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

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

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

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