

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Ивушка»
общеразвивающего вида городского округа город Буй

Принято на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «25» августа 2017



Утверждаю:

Заведующий МДОУ детский сад №2
«Ивушка» общеразвивающего вида

Е.В.Русакова

Приказ № 34/4 от 25.08.2017

Программа
формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни
воспитанников МДОУ детский сад №2 «Ивушка»
общеразвивающего вида

«Путь к здоровью»

Буй 2017

Содержание

I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации программы	4
1.3	Ожидаемые результаты реализации программы	5
II	Содержательный раздел	6
2.1	Охрана жизни и здоровья воспитанников МДОУ детский сад№2 «Ивушка» общеразвивающего вида	6-9
2.2	Медико - социальные условия пребывания воспитанников в МДОУ детский сад№2 «Ивушка» общеразвивающего вида	9-13
III	Организационный раздел	14
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	14-15
3.2.	Взаимодействия с семьями воспитанников	16
3.3.	Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми	17-27
3.4	Оздоровительная работы с педагогами ДОУ	28-30
	Приложения	
	<i>Приложение№1</i> План летней оздоровительной работы МДОУ детский сад№2 «Ивушка» общеразвивающего вида	31-40
	<i>Приложение№2</i> Комплексы закаливающих процедур	41-47

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников МДОУ детский сад №2 «Ивушка» общеразвивающего вида «На пути к здоровью» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПИН» 2.4.3049-13)
- Образовательной программой МДОУ детский сад №2 «Ивушка» общеразвивающего вида городского округа город Буй.

Программа – документ, определяющий эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в условиях ДОУ, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья воспитанников, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Программа реализуется в ходе режимных моментов, на физкультурных и досуговых мероприятиях. Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их *в течение 5 лет.*

1.1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель программы – становление культуры здорового и безопасного образа жизни детей, овладение его элементарными нормами и правилами.

Задачи:

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями;
- Формировать начальных представлений о здоровом образе жизни дошкольников, посредством использования форм и метод валеологического воспитания;
- Внедрять инновационные педагогические технологий в организацию работы с детьми дошкольного возраста по формированию основ безопасности дорожного движения;
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей;
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Аспекты отслеживания:

- - заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- - общее физическое развитие детей;
- -оценка уровня адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- - оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- - оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.



Ожидаемые результаты реализации программы

- Обогащение знаний детей об основах валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье;
- Улучшение физического уровня развития двигательных способностей детей;
- Повышение показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания;
- Формирование представлений о правилах безопасности дорожного движения;
- Удовлетворение потребностей родителей (законных представителей) в вопросах вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей.

II. Содержательный раздел

2.1 Охрана жизни и здоровья воспитанников МДОУ детский сад №2 «Ивушка» общеразвивающего вида

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение и укрепление здоровья детей, а также охрана жизни в процессе воспитания и обучения. Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасности, а также охраны и укреплению здоровья участников педагогического процесса, требует обучения сотрудников ДОУ, родителей и детей безопасному образу жизни.

Именно поэтому изучение образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» раздел «Формирование основ безопасности» актуально в современном дошкольном образовании.

Содержание раздела «Формирование основ безопасности» направлено на достижение целей формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности.

В детском саду согласно комплексно-тематическому планированию в каждой возрастной группе проводятся мероприятия, направленные на охрану безопасной жизнедеятельности, которые включает в себя:

Ежегодно дети принимают участие в конкурсе «Безопасное колесико», спортивные праздники для детей старшего дошкольного возраста по ПДД. Раз в квартал проходят тренировочные занятия по эвакуации. В методическом кабинете собран материал по теме: плакаты «Грибы: съедобные и ядовитые», «Ягоды: съедобные и ядовитые», «Ядовитые растения», «Светофорчик (правила дорожного движения для детей)», «Для твоего здоровья (культурно-гигиенические навыки)», «Будь внимателен! (опасные жизненные ситуации)», «Уроки безопасности (правила поведения в опасных ситуациях), дидактические игры.

С целью снятия утомляемости в практике своей работы педагоги используют: динамические паузы, смены видов детской деятельности, элементы психогимнастики, а также используют метод сказкотерапии (сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения).

**Модель двигательной активности в МДОУ детский сад №2 «Ивушка»
общеразвивающего вида**

<i>Вид занятия и формы двигательной активности</i>	<i>Особенности организации</i>
<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 10 минут
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3 минуты)
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (от 30 минут до 1 часа)
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно. После пробуждения и подъема детей (5 – 10 минут)
<i>Учебные занятия</i>	
по физической культуре	2 раза в неделю (15 – 30 минут) 3 занятия в игровой форме на свежем воздухе
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно. Под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
1.1. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 – 30 минут)
2. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи	
2.1. Рекомендации	Определяются инструктором по ФИЗО, воспитателем

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
в МДОУ детский сад № 2 «Ивушка» общеразвивающего вида**



Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья
- Гибкий режим - Создание условий (оборудование физкультурно-музыкального зала, спортивной площадки, спортивных уголков в группах, участков, спортивный инвентарь) - Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна - Условия для самостоятельной двигательной активности детей - Подготовка специалистов по двигательной деятельности	- Утренняя гимнастика - Прием детей на улице в теплое время года - Физкультурные занятия - Музыкальные занятия - Музыкально-ритмические занятия - Двигательная активность на прогулке - Физкультура на улице - Оздоровительный бег - Подвижные игры - Динамические паузы - Физкультминутки на занятиях - Гимнастика после дневного сна - Физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, игры - Спортивно-ритмическая гимнастика - Игры, хороводы, игровые	- Утренний прием на воздухе в теплое время года - Облегченная форма одежды - Ходьба босиком в спальне до и после сна - Сон без маек - Одноразовое проветривание во время сна (+17, +19) - Воздушные ванны - Оздоровительный бег (весенне-летний период) - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке - Игры с водой	- Организация второго завтрака (соки, фрукты) - Выполнение режима питания - Калорийность питания - Введение овощей и фруктов в завтрак и полдник - Строгое выполнение натуральных норм питания - Замена продуктов для детей-аллергиков - Соблюдение питьевого режима - Гигиена приема пищи - Индивидуальный подход к детям во время приема пищи	- Диагностика уровня физического развития, антропометрия - Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники - Диагностика физической подготовленности детей

	упражнения • Логоритмическая гимнастика • Дыхательная гимнастика • Точечный самомассаж • Релаксационные упражнения • Пальчиковая гимнастика • Индивидуальная работа • Самостоятельная двигательная деятельность		• Правильность расстановки мебели Правильность сервировки стола, воспитание культурно - гигиенических	
--	--	--	--	--

Оздоровительно-профилактическая деятельность, осуществляемая старшей медицинской сестрой:

1. Организует проведение оздоровительных мероприятий (по профилактике заболеваний и закаливанию детей).

2. Осуществляет контроль:

- организации образовательного процесса и двигательного режима дошкольников;
- проведения утренней гимнастики в группах; занятий физическими упражнениями и их воздействия на организм ребенка;
- состояния здоровья, физического развития и закаливания детей в период их пребывания в ОУ;
- за вновь поступившими детьми в период их адаптации к условиям детского сада.
- за соблюдением санитарных норм и правил.

2.2 Медико - социальные условия пребывания воспитанников в МДОУ детский сад №2 «Ивушка» общеразвивающего вида

Общее санитарно-гигиеническое состояние детского сада (питьевой, световой, тепловой и воздушный режимы) соответствует требованиям и обеспечивает охрану здоровья детей и работников. В детском саду соблюдаются правила по охране труда и обеспечивается безопасность жизнедеятельности воспитанников и сотрудников. В ДОУ созданы необходимые условия для охраны и укрепления здоровья детей. Для осмотра детей имеется медицинский кабинет и медицинское оборудование для проведения профилактических осмотров. Медицинское обслуживание осуществляется

врачом-педиатром и медицинской сестрой в соответствии с их функциональными обязанностями.

Медицинскими работниками осуществляется контроль за состоянием здоровья детей. В детском саду проводятся профилактические осмотры детей (перед поступлением в детский сад, за год до поступления в школу) с анализом лабораторного обследования и распределением по группам здоровья. Одновременно даются рекомендации по режиму адаптации в детском саду, определяется функциональная готовность к обучению в школе и пр. Перед поступлением детей в школу проводятся углублённые профилактические осмотры бригадой врачей-педиатров (невропатолог, окулист, стоматолог и др.), с анализом лабораторного обследования и распределением на медицинские группы для занятий физической культурой с определением функциональной готовности к обучению в школе. Назначаются рекомендации по оздоровлению и медико-педагогической коррекции. Проводится работа по иммунопрофилактике, осмотры диспансерных больных, детей с жалобами и пр. Осуществляется контроль за санитарно-гигиеническим режимом ДООУ, за организацией питания, за организацией физического воспитания и закаливающими мероприятиями. Медицинскими работниками проводится санитарно-просветительская работа (по гигиеническому воспитанию детей, формированию навыков здорового образа жизни и пр.) с коллективом работников детского сада и родителями.

Средняя заболеваемость на 1 ребёнка (в д/дн.) составила:

Группы здоровья	2014-2015 уч.год.	2015-2016 уч.год.	2016-2017 уч. год
1 группа	27 %	38 %	21 %
2 группа	67 %	58 %	72 %
3 группа	6 %	4 %	7 %
4 группа	-	-	-

Вывод: Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Мониторинг здоровья за 2017 год

Количество воспитанников из них:	87 человек
основная физкультурная группа	83 чел.
с подготовительной физкультурной группой	4 чел.
со специальной физкультурной группой	0 чел.
освобожденных от занятий физической культурой по показаниям здоровья на весь учебный год	0 чел.
Количество воспитанников по группам здоровья:	
имеющие 1 группу здоровья	43 чел.
имеющие 2 группу здоровья	38 чел.
имеющие 3 группу здоровья	6 чел.
имеющие 4 и 5 группы здоровья	0 чел.
Количество воспитанников, имеющих нарушения в состоянии здоровья	
имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата	
имеющих нарушения зрения	
имеющих нарушения пищеварительной системы	
имеющих нарушения эндокринной системы	1 чел.
имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы	3 чел.
Количество воспитанников, перенесших заболевания в учебном году	ОРВИ – 110 чел. ОРЗ- 57 чел. Ларингит – 2 чел. Бронхит -13 чел.
Количество воспитанников, имеющих стоматологические заболевания	0 чел.

Основные принципы закаливания

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как

физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Сон без маек Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна в кроватях. Хождение босиком	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка. Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.) Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Медицинский отвод после болезни. Температура воздуха в спальне ниже 16°C Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором Обширное умывание Туалет носа	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем. Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов

III. Организационный раздел

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы, а также территории, прилегающей к ДООУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
- наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

- наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

3.2 Взаимодействие с семьями воспитанников

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми;
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий;
- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы;
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

План работы с семьями воспитанников по всем возрастным группам

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: « Физическое развитие ребёнка: с чего начать?»	Сентябрь	Сигейкина М.В.
1.2	Тема: «Зимние забавы»	Декабрь	Сигейкина М.В.
1.3	Тема: «Ведение здорового образа жизни»	Январь	Сигейкина М.В.
1.4	Тема: «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»	Март	Сигейкина М.В.
1.5	Тема: «Режим дня, закаливание ребёнка в выходные»	Апрель	Сигейкина М.В.
1.6	Тема: «Профилактика детского травматизма»	Май	Сигейкина М.В.
2	Папки-передвижки:		
2.1	Тема: «Профилактика ОРВИ»	Октябрь	Сигейкина М.В.
2.2	Тема: «Игровой закаливающий массаж»	Ноябрь	Сигейкина М.В.
2.3	Тема: «Профилактика сколиоза и плоскостопия»	Февраль	Сигейкина М.В.
3	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Сигейкина М.В.
4	Посещение родительских собраний.	В течение года	Сигейкина М.В.

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие»

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	
<i>«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»</i>	➤ Расширять опыт ориентировки в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина). ➤ Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши- слышать, нос- нюхать. Язык- пробовать (определять) на вкус, руки- хватать, держать, трогать, ноги- стоять, прыгать, бегать, ходить, голова- думать, запоминать.
<i>Воспитание культурно – гигиенических навыков</i>	➤ Формировать привычку (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. ➤ Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
<i>Обеспечение гармоничного физического развития</i>	➤ Совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку. ➤ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. ➤ Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. ➤ Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности. ➤ Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. ➤ Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. С согласованными. Свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. ➤ Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
<i>Начальные представления о некоторых видах спорта</i>	➤ Воспитывать интерес и любовь к спорту, формировать начальные представления о некоторых видах спорта.
<i>Подвижные игры</i>	➤ Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. ➤ Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе

	которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). ➤ Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	
<i>«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»</i>	➤ Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. ➤ Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. ➤ Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. ➤ Познакомить детей с упражнениями, укрепляющие различные органы и системы организм, дать представление о необходимости закаливания. ➤ Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. ➤ Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
<i>Воспитание культурно – гигиенических навыков</i>	➤ Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. ➤ Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. ➤ Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. ➤ Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
<i>Обеспечение гармоничного физического развития</i>	➤ Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. ➤ Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. ➤ Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. ➤ Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. ➤ Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

<i>Начальные представления о некоторых видах спорта</i>	➤ Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта. ➤ Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям. ➤ Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. ➤ Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
<i>Подвижные игры</i>	➤ Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и др.; выполнять правила в подвижных играх. ➤ Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. ➤ Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. ➤ Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. ➤ Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	
<i>«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»</i>	➤ Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. ➤ Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). ➤ Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. ➤ Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. ➤ Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь». ➤ Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (« Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк») ➤ Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. ➤ Формировать представления о здоровом образе жизни.
<i>Воспитание культурно – гигиенических навыков</i>	➤ Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. ➤ Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. ➤ Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

<i>Обеспечение гармоничного физического развития</i>	➤ Формировать правильную осанку. ➤ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. ➤ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. ➤ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. ➤ Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). ➤ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
<i>Начальные представления о некоторых видах спорта</i>	➤ Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. ➤ Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. ➤ Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. ➤ Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. ➤ Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. ➤ Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, и т. д.
<i>Подвижные игры</i>	➤ Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. ➤ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. ➤ Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. ➤ Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. ➤ Приучать к выполнению действий по сигналу.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	
<i>«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»</i>	➤ Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («не нельзя есть апельсины- у меня аллергия», Мне нужно носить очки»). ➤ Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

	➤ Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. ➤ Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. ➤ Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. ➤ Знакомит детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
<i>Воспитание культурно – гигиенических навыков</i>	➤ Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. ➤ Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. ➤ Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
<i>Обеспечение гармоничного физического развития</i>	➤ Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. ➤ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. ➤ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. ➤ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. ➤ Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. ➤ Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. ➤ Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. ➤ Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. ➤ Приучать помогать взрослым готовить спортивный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
<i>Начальные представления о некоторых видах спорта</i>	➤ Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. ➤ Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. ➤ Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. ➤ Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. ➤ Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

	➤ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам. ➤ Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
<i>Подвижные игры</i>	➤ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. ➤ Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	
<i>«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»</i>	➤ Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). ➤ Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. ➤ Формировать представление об активном отдыхе. ➤ Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. ➤ Расширять представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
<i>Воспитание культурно – гигиенических навыков</i>	➤ Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. ➤ Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить. ➤ Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять не порядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.
<i>Обеспечение гармоничного физического развития</i>	➤ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. ➤ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. ➤ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. ➤ Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. ➤ Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. ➤ Добиваться активного движения кисти руки при броске. ➤ Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. ➤ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. ➤ Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. ➤ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом

	равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
<i>Начальные представления о некоторых видах спорта</i>	➤ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. ➤ Продолжать знакомить с различными видами спорта. ➤ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. ➤ Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. ➤ Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.
<i>Подвижные игры</i>	➤ Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве. ➤ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. ➤ Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Формы реализации Программы

Образовательная область	Формы, методы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Упражнения Игра Ситуативный разговор Беседа Проблемная ситуация Двигательная активность Общение со взрослым Совместные игры Рассматривание Интерактивная деятельность	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Чтение Рассматривание Интерактивная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурные и спортивные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проблемная ситуация Игры с правилами Ситуативный разговор

Перспективно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по образовательной области «Физическое развитие» (валеология)

Месяц	Тема занятий	Задачи	Материалы
Сентябрь.	«Экскурсия в медицинский кабинет»	Содействовать: - расширению представлений детей о назначении медицинского кабинета; о значимости процедуры измерения роста и веса человека, правилах ее проведения; - расширению знаний у детей о роли регулярного медицинского обследования человека для поддержания его здоровья, общественной значимости труда врача и старшей медсестры учреждения, необходимости самостоятельного наблюдения за состоянием своего здоровья; - развивать представления у детей о определении смысла слов: «ростомер», «весы», «карта здоровья»; - воспитанию здорового образа жизни.	
Октябрь	«Пять помощников моих»	Содействовать: - расширению у детей понимания значения отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта; -развитию зрительного и слухового внимания, обоняния и вкусовых ощущений; - воспитанию бережного отношения к своему организму.	Иллюстрации частей тела (глаза, уши, нос, язык, кожа).
Ноябрь.	«Загадки нашего тела».	Содействовать: -расширению внимания у детей к обследованию своего тела; -развитию образного и логического мышления, упражнять детей в выделении всех признаков частей тела; -воспитанию коммуникативных умений .	Иллюстрации по теме.
Декабрь	«Невидимки, живущие в нашем теле.» («Легкие»)	Содействовать : - ознакомлению детей с элементарными представлениями о строении и функции легких, -упражнению детей в физическом тренинге по оздоровлению легких - развитию словаря детей (гортань,	Иллюстрации органов дыхания.

		трахея, легочные пузырьки); - воспитанию правил здорового образа жизни.	
Январь.	«Невидимки, живущие в нашем теле.» («Сердце»)	Содействовать : -расширению представлений у детей о внутренних органах своего тела: дать элементарные сведения о внешнем виде и функциональном назначении сердца; - развитию у детей тактильных и слуховых ощущений, способность к моделированию звуков , - введению в словарь речевых понятий: «пульс», «физическая выносливость»; - воспитанию бережного отношения к своему организму.	Иллюстрации органов кровообращения, часы.
Февраль.	«Рыцарь нашего тела – скелет».	Содействовать : -поддержанию у детей эмоционально-положительного настроя к исследованию своего тела; пополнению знаний о его внутреннем строении: устройстве и функции скелет; - развитию творческого воображения, интереса к этимологии (истории происхождения названий отдельных костей скелета); - воспитанию эстетического восприятия природного объекта : своего тела.	Иллюстрации скелета человека.
Март.	«Мышцы – силачи».	Содействовать: - развитию у детей интереса к строению своего организма, -упражнению детей в экспериментировании со своим телом и на основе их ощущений дать элементарные сведения о внешнем виде и назначении мышц; - развитию словаря детей, дать понятие слов: мышцы, мимика; - воспитанию эстетического восприятия красоты человеческого тела, желания поддержать своё тело в спортивной форме, используя элементарные технологии тренировки мышц.	Иллюстрации мышц.
Апрель	«Телохранители».	Содействовать: - ознакомлению элементарных представлений детей о внешнем виде и охранительных функциях органов	Иллюстрации частей тела.

		чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса; активизации в речи детей названия органов чувств, и их составных частей; - развитию образного и логического мышления, способности к диалогическому общению; - воспитанию становления осознанного понимания личной ответственности за свое здоровье.	
Май	«Живые витамины».	Содействовать : -закреплению знаний детей о влиянии пищи на здоровье, дать элементарное представление о витаминах, -развитию словаря детей (полезные и вредные продукты); - воспитанию желания у детей соблюдать правил здорового питания.	Иллюстрации витаминов.

Перспективно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе по образовательной области «Физическое развитие» (валеология)

Месяц	Тема занятий	Задачи	Материалы
Сентябрь.	«Глаза- главные помощники»	Содействовать: -ознакомлению детей с понятие значений отдельных частей своего тела: глаз , ушей; -расширению знаний детей о своем теле; - воспитанию у детей бережного отношения к своему телу.	Иллюстрации частей тела.
Октябрь	« Чтобы уши слышали»	Содействовать: - овладению детьми знаний о строении отдельных частей своего тела: глаз, ушей; - расширению представлений детей о значении своего тела; -воспитанию заботливого и бережного отношения к частям своего тела (глаза, уши,)	Иллюстрации частей тела.
Ноябрь.	« Почему болят зубы»	Содействовать: - ознакомлению детей со строением зубов и значением зубов для человека; -закреплению знаний у детей о	Иллюстрации ротовой полости.

		правилах ухода за здоровыми зубами; - воспитанию у детей здорового образа жизни.	
Декабрь	«Уход за руками»	Содействовать: -развитию у детей навыков личной гигиены ; - формированию привычки следить за чистотой рук и ногтей ; - воспитанию правил личной гигиены.	Мыло, зубная паста, зубная щётка.
Январь.	«Сон лучшее лекарство».	Содействовать: -ознакомлению детей с режимными моментами, вспомнить, что такое сон и для чего он нужен человеческому организму; -развитию умения заботиться о своем здоровье; -воспитанию правильных привычек перед сном.	Иллюстрация режима дня.
Февраль.	« Осанка – стройная спина».	Содействовать : -ознакомлению детей со строением скелета человека; - развитию у детей знаний правильной осанке; - воспитанию в детях интереса к физическим упражнениям.	Иллюстрация скелета.
Март.	«Чистота залог здоровья».	Содействовать: -овладению детьми знаниями о правилах личной гигиены ; - развитию у детей знаний о здоровом образе жизни; - воспитанию у детей желания соблюдать правила личной гигиены.	Иллюстрации микробов.
Апрель	« Мой режим дня»	Содействовать: -овладению детьми знаний о важности соблюдении режима дня; -развитию интереса к сохранению своего здоровья; - воспитанию здорового образа жизни.	Иллюстрации режима дня.
Май	«Зачем человеку кожа?»	Содействовать: - ознакомлению детей со строением и значением кожи человека; - расширению знаний у детей о строении кожи; - воспитанию бережного отношения к своему телу.	Иллюстрация кожи.

3.4 Оздоровительной работы с педагогами ДОУ

План работы со специалистами, воспитателями ДОУ.

Взаимосвязь со специалистами ДОУ	В течение года	Совместно с логопедом, музыкальным руководителем, воспитателями групп
В помощь педагогу «Организация и проведение диагностики физического развития и физической подготовленности»	сентябрь, май	воспитатели групп дошкольного возраста
Консультации Круглый стол	в течение года	воспитатели всех возрастных групп
Семинар Педагогический час	декабрь февраль	воспитатели групп дошкольного возраста
Открытые просмотры - НОД (непосредственной образовательной деятельности) - Физкультурных досугов	ноябрь март в течение года	воспитатели групп дошкольного возраста
Подготовка к физкультурному празднику, досугу	в течение года	совместно с воспитателями и музыкальным руководителем
Педагогический совет «Результативность работы ДОУ в учебном году»: - Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; - Динамика развития физических качеств Анализ работы за год.	май	воспитатели групп
Планирование работы на новый учебный год	июль - август	воспитатели групп

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы оздоровления «Путь к здоровью»

Заведующий МДОУ:

- общее руководство по внедрению программы оздоровления
- анализ реализации программы оздоровления - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы оздоровления
- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Путь к здоровью»
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных, кинезиологических упражнений

- массажа и самомассажа
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Учитель-логопед:

- пропаганда здорового образа жизни
- коррекция отклонений в речевом развитии
 - проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных, кинезиологических упражнений
 - массажа и самомассажа

Педиатр:

- обследование детей и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Старшая медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- фитотерапия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Шеф-повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Обучение персонала:

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.

Согласовано на педагогическом
совете
от 17.05.2017
протокол № 5



Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад №2
«Ивушка» общеразвивающего вида
Е.В.Русакова

**План летней оздоровительной работы
МДОУ детский сад №2 «Ивушка»
общеразвивающего вида
на 2016 – 2017 учебный год.**

План работы с детьми на июнь

День недели	Мероприятие	Ответственные
Четверг 1 июня Международный день защиты детей	Музыкально – спортивный праздник «Да здравствуют дети на всей планете! «Чтение: «Всемирный день ребенка», «Нашим детям» Рисунки на асфальте «Счастливое детство»	Инструктор по физическому воспитанию Воспитатели групп
Пятница 2 июня День книжек – малышек	Оформление книжных уголков в группах. Чтение художественной литературы Драматизация сказок. Рисование «По страницам любимых сказок» Составление коллажа Изготовление книжек-малышек Литературная викторина «В мире сказки» Выставка детских рисунков «Эти волшебные сказки», «Мы – иллюстраторы»	Воспитатели групп
1 неделя		
понедельник 5 июня Пушкинский день России	Чтение произведений А.С. Пушкина: «Ветер по морю гуляет», «Месяц, месяц...», «Ветер, ветер...», «Сказка о царе Салтане...», «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях», «Сказка о рыбаке и рыбке» Рассматривание иллюстраций к произведениям автора. Прослушивание произведений в аудиозаписи Выставка рисунка «Моя любимая сказка»	Воспитатели групп
Вторник 6 июня День весёлой математики	Чтение потешек и стихов с числительными Математические д/и: «Заплата на сапоги», «Назови соседей числа», «Соедини похоже», «Разрезные картинки», «Собери фигуру» Изготовление поделок – оригами Развивающие игры: Мозаика, Логический куб, развивающие рамки, игры на развитие мелкой моторики Выставка семейных творческих работ «На что похожа цифра»	Воспитатели групп
Среда 7 июня	Беседы: «О времени», «Если б не было часов», «Что мы знаем о часах». Рассматривание иллюстраций с изображением разных видов часов;	Воспитатели

День часов	частей суток; календарей Чтение художественной литературы: «Сказка о глупом мышонке» С. Маршак, «Краденое солнце» К. Чуковский, «Где спит рыбка» И. Токмакова, «Маша – растеряша» Л. Воронкова, Выставка часов – с участием родителей. Выставка рисунка «Сказочные часы»	групп
Четверг 8 июня День любимой игры и игрушки	Беседы: «Моя любимая игрушка», «Русские народные игры: «Чудесный мешочек», «Игры с кеглями». Игры в игровых уголках с любимыми игрушками. Рассматривание альбомов «Народная игрушка». Игрушки своими руками» — изготовление игрушек. Фотовыставка «Играем все вместе»	Воспитатели групп
Пятница 9 июня Международный день друзей	Чтение художественной литературы: «Теремок» обр. Ушинского, «Игрушки» А. Барто, «Песенка друзей» С. Михалков, «Три поросенка» пер С. Михалкова, «Бременские музыканты» бр Гримм, «Друг детства» В. Драгунский, «Цветик – семицветик» В. Катаев, «Бобик в гостях у Барбоса» Н. Носов Изготовление подарка другу Рисование портрета друга.	Воспитатели групп
2 неделя		
Вторник 13 июня День России	Рассматривание иллюстраций, альбомов Беседы: «Россия – родина моя», «Наш флаг и наш герб». Чтение художественной литературы: «Илья Муромец и Соловей – разбойник», «Моя страна» В. Лебедев-Кумач, «Родина» З. Александрова Выставка фотографий «Я и моя страна» Выставка рисунка «Моя родина»	Воспитатели групп
Среда 14 июня Четверг 15 июня Дни пловцов	Теоретическое обучение детей плаванию, в форме бесед, наглядных пособий и т.д (<i>Основываться на модифицированную программу по основам плавания для детей 4-6 лет Костромской области</i>)	Воспитатели групп
Пятница 16 июня День Нептуна	Музыкально – спортивный праздник «День Нептуна!» Чтение стихотворений, произведений о важности, пользе воды Вечер загадок по экологии	Воспитатели групп Инструктор по физическому воспитанию

План работы с детьми на июль

1 неделя		
Дни недели	Мероприятия	Ответственные
3 июля День пожарной безопасности	Беседы с детьми: «Отчего бывает пожар», «Чем можно потушить огонь», «Чем опасен пожар» «Огонь – опасная игра», «Правила поведения при пожаре» Чтение: «Тревога» М. Лазарев, Знакомство с пословицами и поговорками по теме Д/и: «Что сначала, что потом», «Загадай-ка» Выставка рисунков «Огонь добрый, огонь – злой» Оформление книги: «Поучительные истории»	Воспитатели групп
4 июля День хороших манер	Беседы: «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки» Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо» Чтение художественной литературы: «Что такое хорошо и что такое плохо» – В. Маяковский; «Два жадных медвежонка», «Вредные советы» Проигрывание этюдов: «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково» Задания: «Как можно...(поздороваться, попрощаться, поблагодарить, попросить, отказать, обратиться)	Воспитатели групп
5 июля Олимпийский день	Знакомство с олимпийским Мишкой. Рассматривание альбомов по теме: « Летние Олимпийские игры » Конкурс «Угадай вид спорта» Аттракцион «Поймай мяч шляпой» Катание на самокатах, велосипедах. Рисование «Спортивная эмблема», «Олимпийский мишка»	Воспитатели групп
6 июля Летний день	Беседы: «Любимое время года», «Почему лето называют красным», «Летние развлечения». Чтение стихов, отгадывание загадок о лете. Аппликация «Летний денек» (обрывание) Рисование «Что нам лето подарило»	Воспитатели групп
7 июля Всероссийский день семьи	Беседы с детьми: «Моя семья», «Что такое родословное древо», «Что радует и что огорчает близких людей». Конкурсы: «Семейное древо», «Семейный герб» — совместно с родителями. Изготовление подарков для родных и близких людей. Беседа «Что радует и огорчает близких людей». Фотовыставка «Наша дружная семья».	Воспитатели групп
2 неделя		
10 июля День природы	Наблюдения за погодными явлениями. Рассматривание альбомов «Времена года». Конкурс загадок о природе. Чтение художественной литературы природоведческого характера. Прослушивание аудиозаписи «Голоса леса». Игры с природным материалом.	Воспитатели групп

	Изготовление вертушек, султанчиков, воздушного змея	
11 июля День птиц	Беседа на тему: «Птицы, кто они такие?», «Птицы и будущее». Знакомство с пословицами и поговорками о птицах, отгадывание загадок о птицах. Сочинение рассказов детьми о птицах. Наблюдение за птицами. Чтение: «Где обедал воробей» С. Маршак, Покормите птиц А. Яшин, «Синица» Е. Ильин.	Воспитатели групп
12 июля День цветов	Беседы о цветущих растениях. Чтение Ж. Санд «О чем говорят цветы». Рассматривание иллюстраций Оформление альбома «Мой любимый цветок» — рисунки детей П/и «Садовник», «Найди свой цвет», «Такой цветок беги ко мне» Д/и: «Собери букет», «Цветочный магазин». Изготовление цветов из бумаги (способом оригами). Лепка «Барельефные изображения растений» Экскурсия на цветник Уход за цветами на клумбе	Воспитатели групп
13 июля День здоровья	Беседы: «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу», «Уроки безопасности», «Беседа о здоровье, о чистоте» «Друзья Мойдодыра» Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье. Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы: С. Маршак «Дремота и зевота», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», А. Барто «Прогулка», С. Михалков «Прогулка», С. Михалков «Прививка». Рисование «Путешествие в страну здоровья»	Воспитатели групп
14 июля День юмора и смеха	Конкурс на самую смешную фигуру. Чтение рассказов Н.Носова, К. Чуковского. Игры с воздушными и мыльными шарами. Чтение небылиц «Все наоборот» Г. Кружков Показ фокусов. Кукольный театр.	Воспитатели групп
3 неделя		
17,18 июля Дни домашних любимцев	Беседы о домашних животных и о той пользе, которую они приносят людям. Чтение/заучивание Михалков «Мой щенок» А. Барто «Бычок». «Я люблю свою лошадку», Л. Толстой «У Розки были щенки»- пересказ. Рассматривание иллюстраций и картин о домашних животных. Оформление альбома «Мой любимый питомец» — фотографии и рисунки детей. П/и «Кот и мыши», Изготовление животных из бумаги (способом оригами). Лепка	Воспитатели групп

	«Наши верные друзья — животные». Конструирование из песка и подсобных материалов «Домики для животных».	
19 июля 20 июля «Дни изобретателя»	Беседы с детьми: «Кто изобрел машины», «Зачем людям нужны изобретатели». Д/и «Мы изобретатели»; Рисование на тему: «Машины будущего». Рассматривание альбомов с различной техникой.	Воспитатели групп
21 июля День огородника	Рассматривание энциклопедий. Подбор иллюстраций, открыток по теме. Чтение художественной литературы, отгадывание загадок. Инсценировка «Спор овощей». Оформление газеты «Удивительные овощи» Развлечение: «У медведя во бору грибы ягоды беру»	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
4 неделя		
24 июля День русских-хороводных игр	Беседы с детьми: «Зачем нужны игры?», «Дети и игры». Организация и проведения русских- хороводных игр на участке детского сада.	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
25 июля 26 июля Дни сказок	Оформление книжных уголков в группах. Чтение сказок. Рассматривание иллюстраций к сказкам. Лепка персонажей сказок. Прослушивание сказок в аудиозаписи. Сочинение сказки детьми. Конкурс детского рисунка: «Поспешим на помощь краскам – нарисуем дружно сказку», «Разукрась героя сказки» Развлечение – показ кукольного театра «Сказки бабушки Арины»»	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
27 июля 28 июля Дни ПДД	Беседы: «Какие человеку нужны машины», «Сигналы светофора», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице», Чтение художественной литературы: М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; В. Семерин «Запрещается – разрешается»; Б. Житков «Что я видел»; С. Михалков «Дядя Степа — милиционер». Д/и: «Подбери колесо для машины»; «На чем я путешествую»; «Говорящие знаки»; «Кому что нужно». Оформление альбома «Правила дорожного движения». Рисование: «Автомобили»; «Гараж для транспорта»; «Перекресток» Развлечение «Светофорик – весельчак, пригласил к себе ребят»	Воспитатели групп Музыкальный руководитель

31 июля День детского сада	Беседы с детьми: «За что я люблю д/с», «Кто работает в детском саду». Чтение художественной литературы, отражающей режимные моменты. Изготовление атрибутов для игр. Оформление эмблемы группы. Рисование «Моя любимая игрушка». Конкурс стихов о детском саде.	Воспитатели групп
--------------------------------------	---	-------------------

План работы с детьми на август

Дни недели	Мероприятия	Ответственные
1 августа День искусств	Выставки художественного изобразительного искусства: художественная графика, пейзажная живопись, портреты, натюрморты, а также декоративно-прикладное искусство, скульптура Рассматривание летних пейзажей Левитан, Куинджи, Шишкин Рассматривание натюрмортов Минон, Толстой, Грабарь Игровое упражнение «Композиция», «Составь натюрморт». Конкурс «Лучший чтец». Рисование «Теплый солнечный денек»	Воспитатели групп
2 августа День российских железных дорог	Беседы: «На чем люди ездят», «Какими были железные дороги в прошлом веке». Рассматривание книг и иллюстраций о поездах Чтение стихов и рассказов о железной дороге, С. Маршак «Дама сдавала в багаж», Прослушивание и пение песенок на тему дорог «Песенка друзей» на стихи Михалкова Просмотр мультфильма про Чебурашку и крокодила Гену. Коллективное рисование «Наш поезд»	Воспитатели групп
3 августа День родного края	Беседы: «Край, в котором мы живём», «О чём рассказывают памятники», «Люди, прославившие наш край, город». Чтение художественной литературы: В. Степанов. «Что мы Родиной зовем». Беседа о природных богатствах родного края Рассматривание книг, альбомов с иллюстрациями о Костромской области. Прослушивание в аудиозаписи русских народных песен. Рисование «Наша улица, наш город» Развлечение «Росиночка – Россия»	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
4 августа День юного следопыта	Опыты: Мокрый — Носовой платок, газета, миска с водой (Вода сама мокрая и может намочить предметы). Прозрачное – непрозрачное — Бумага, миска с водой. Ванночка с водой, игрушки. Волшебные превращения — Банка с водой, ложка (Когда ложка около передней стенки, она выглядит как обычно, а когда у задней стенки и смотришь на нее через толстый слой воды, то она становится большая и круглая...). Воздух и вода — Пластиковая	Воспитатели групп

	бутылка 0,5 л, емкость с водой. Рисование нетрадиционными способами – проявление ранее нанесенного свечей рисунка.	
7 августа День в честь нашего города	Рассматривание книг, иллюстраций, открыток город Буй». Рассматривание альбома и беседы «Люди, прославившие наш город». Беседа «Мой любимый город». Из чего состоит город? Город – улица – мой дом; Чтение стихов о родном городе. Оформление папки-передвижки «Люби и знай свой край». Конкурс рисунка на асфальте. Развивающие игры: «Мой адрес», «Сколько в доме этажей», «Скажи иначе», «Я по городу иду», «Собери из частей целое», «Вот моя улица, вот мой дом», «Где что находится». Целевая прогулка по улицам города, в парк. Развлечение: «Мой город Буй».	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
8 августа День хлеба	Знакомство со злаковыми культурами. Беседы: «Откуда пришла булочка». Чтение и разучивание стихотворений, пословиц, поговорок, художественных произведений о хлебе. Рассматривание альбома «Путешествие колоска». Рисование: «Хлеб – хозяин дома», «Береги хлеб». Драматизация сказки «Колобок» Лепка из соленого теста Оформление альбома «Поэты о хлебе» — совместно с родителями. «Праздник хлеба» (музыкальный).	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
9,10 августа Дни солнца	Чтение: «Заботливое солнышко», Ю. Марцинкявич «Солнце отдыхает», потешка «Где ночует солнышко». Игра на прогулке: «Следопыты». Д/и: «Кляксы», «Выложи солнце». Рисование солнышка – нетрадиционными способами. Наблюдение за солнцем на прогулке	Воспитатели групп
11 августа День путешественника	Беседы: «Что мне больше всего понравилось в путешествии» Чтение: «Снежная королева» Г.Х. Андерсен, «Цветик – семицветик» В. Катаев, «Доктор Айболит» К. Чуковский, «Про пингвинов» Г. Снегирев Оформление фотоальбома «Любимые места отдыха моей семьи». Выставка рисунков «Путешествие в будущее».	Воспитатели групп
14 августа День пожарной безопасности	Игры: «Пожароопасные предметы», «Что необходимо пожарному» Отгадывание загадок. Беседы «Правила поведения при пожаре». Рассматривание альбома «Люди героической профессии» Чтение и обсуждение художественных произведений. Рассматривание плакатов, иллюстраций. Конкурс рисунка «Спички детям не игрушки»	Воспитатели групп
15 августа День космоса	Беседа о космонавте Ю. Гагарине, «Какие животные были в космическом полете». Отгадывание космических загадок. Разгадывание космических кроссвордов. Д/и: «Построй ракету», Рисование «Космические	Воспитатели групп

	пришельцы». Выставка рисунков «Космический корабль будущего». Развлечение: «Мы космонавты»	Музыкальный руководитель
16 августа День лекарственных растений	Беседы: «Что такое лекарственные растения»; «Где и как используют лекарственные растения»; «Место произрастания лекарственных растений»; Просмотр книг, альбомов, энциклопедий о лекарственных растениях. Сбор гербария лекарственных растений. Совместно с родителями изготовление мини альбомов «Лекарство в нашем доме» — загадки, стихи, рассказы собственного сочинения.	Воспитатели групп
17 августа День Знайки	Игра-путешествие «В гости к Василисе Премудрой». Беседа «Как много есть разных наук, зачем нам нужны науки», Чтение стихов с математическим содержанием. Развивающие игры: «Четвертый лишний», «Что перепутал художник», «Классификация», «Разноцветные фигуры».	Воспитатели групп
18 августа День юного художника	Беседы «Кто такие художники», «Жанры живописи». Рассматривание репродукций и картин «Наш художественный музей». Конкурс «Юные художники» коллективное рисование на асфальте. Оформление альбома «Мои любимые картины». Свободное рисование «Открытка моему другу».	Воспитатели групп
21,22 августа Дни книжек В.Сутеева	Беседы: «В. Сутеев и его книги» с рассматриванием иллюстраций. Просмотр мультфильмов по произведениям В. Сутеева, Изготовление мини книжек по произведения В. Сутеева	Воспитатели групп
23 августа День веселых музыкантов	Беседы: Великие имена музыкантов, Музыка в жизни человека, О музыке и музыкантах. Знакомство детей с биографиями знаменитых музыкантов. Развлечение: Мы певцы и музыканты.	Воспитатели групп Музыкальный руководитель
24 августа День российского кинематографа	Беседа о кино, «Какие фильмы вы смотрели, какие вам особенно понравились, о чем они», «Как снимают кино». Отгадывание загадок по тематике детских фильмов. Прослушивание музыки и песен из детских фильмов. Просмотр отрывков из детских фильмов, беседы по содержанию. Рисование «Мой любимый герой кино».	Воспитатели групп
25,28 августа Дни веселья и мыльных пузырей	Наблюдение за мыльными пузырями, Чтение сказки «Пузырь, Соломинка и лапоть». П/и «Пузырь» Рисование на тему: «Разноцветные пузыри». Развлечение: «В стране мыльных пузырей»	Воспитатели групп Музыкальный

		руководитель
29 августа День кладоискателей	Беседа: «Кто такие кладоискатели», Изготовление карты путешественникам в форме коллажа. Развлечение: Найди клад на участке детского сада.	Воспитатели групп
30,31 августа До свидания лето!	Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето». Беседы «Чем вам запомнилось лето». Коллективная аппликация «Укрась поляну цветами» (с использованием разного материала: салфетки, бумага, кожа, стружка от цветных карандашей...). Оформление альбома «Как я провел лето» — совместно с родителями.	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

Комплекс закаливающих процедур

Точечный массаж — это механическое воздействие пальцами рук или аппаратами на строго определенные участки тела.

Значение

Точечный массаж оказывает положительное воздействие на функции различных органов и систем: успокаивает или стимулирует нервную систему, усиливает кровообращение, улучшает питание тканей, регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает болевые ощущения, снижает напряжение мышц.

Противопоказания к применению точечного массажа

Основными противопоказаниями к проведению точечного массажа являются: аппендицит, инфаркт миокарда, пороки сердца, заболевания почек (гломерулонефрит, пиелонефрит и др.), выраженный атеросклероз сосудов головного мозга, гипертоническая болезнь II и III степени, тромбофлебит, остеомиелит, и др.

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой эффективно помогают в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных.

В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера.

"Мне снесла синичка хрупкое яичко"

Обыгрываем маленький мячик, шарик или грецкий орех как яйцо птички.

Птичка веток набрала,
Крепко гнездышко свила, (1)
И снесла яичко
Умница-синичка, (2)
Ты яичко покатай,
Но из рук не выпускай:
Очень хрупкое оно -
Так у птиц заведено. (3)

- 1 - с этими словами ребенок сводит ладони в форме гнезда.
- 2 - взрослый кладет каждому ребенку в "гнездо" мячик (орех) - "яйцо".
- 3 - ребенок катает мячик (орех) между ладоней - одна сверху, другая снизу.

«Колючие ежики»

Движения мячиком – ритмичное сжимание, прокатывание между ладошками, подбрасывание.

Под комод забрался ежик
У него не видно ножек,
У него – такого злючки -
Не причесаны колючки.
И никак не разберешь –
Щетка это или еж?

«Крылья носа разотри»

(рекомендуется проводить перед прогулкой)

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

«Если солнце греет жарко»

(рекомендуется проводить перед прогулкой)

Если солнце жарко греет - Поглаживающие движения от середины лба,
Стало сухо и тепло –
Это лето к нам пришло.
Если дождь стучит по крыше, Постукивающие движения подушечками пальцев
Листья падают не слышно, по лбу, щекам, подбородку.
Птицам улетать пора –
Это осень к нам пришла.
Если вьюга кружит, злиться, Круговые движения в области лба, щек, подбородка
Всюду белый снег кружиться,
В снежных шапках все дома, -
Это к нам пришла зима.
Если тает снег и лед, Поглаживающие движения обеими ладонями по лицу
Звонкий ручеек течет, Вниз по боковым сторонам лица и шеи,
Распускается листва - По центральной части лица и шеи.
Это к нам пришла весна

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЛЕТО»

(рекомендуется проводить перед прогулкой)

Лето, лето, лето! Летом много света. Поглаживающие движения
Солнце светит ярко, стало очень жарко.
Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты? Постукивающие движения
Погуляем под дождем и, быть может, подрастем.
В теплый солнечный денек прилетел к нам ветерок, Волнообразные движения
Стал волною он играть, нашу лодочку качать.
Подари нам, лето, солнечного света,
Теплую погоду, дальние походы.
Лето, лето, лето! Солнышком согреты Поглаживающие движения
И деревья, и кусты, и душистые цветы.

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ОСЕНЬ»

(рекомендуется проводить перед прогулкой)

Если дождь стучит по крышам то сильней, то тише, тише, Постукивание подушечками пальцев
Землю всю листва укрыла - значит, осень наступила.

Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла. *Поглаживающие движения подушечками пальцев.*

Стала желтою трава, разноцветною - листва.

Осень в гости к нам пришла сильный ветер принесла. *Спиралевидные движения*

Листья пестрые летят... осень любит листопад!

Осень в гости к нам пришла, дождь с собою принесла. *Постукивающие движения*

Мелкий дождик моросит, у деревьев грустный вид.

Осень в гости к нам пришла, птичек в стаи собрала: *Зигзагообразные движения*

«Стало холодно вокруг, вам пора лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла, в огород нас позвала. *Пощипывающие движения*

Не лбнись, да поспевай, собирай—ка урожай.

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЗИМА»

(рекомендуется проводить перед прогулкой)

Смотрят дети из окна: *Поглаживающие движения*

По дорожке ледяной

В гости к ним идет зима

В белой шубке меховой.

Белая метелица *Спиралевидные движения*

По дорогам стелется,

Закружилась над землей,

Затянуло небо мглой.

За снежинками снежинки *Легкие постукивающие движения*

Тихо кружатся, летят.

Укрывает все тропинки

Покрывалом снегопад.

На ветвях развесил иней *Пощипывающие движения*

Ночью Дедушка Мороз

Он сегодня очень сильный-

Щиплет щеки, лоб и нос.

Побежим домой скорей. *Растирающие движения*

Не догонит нас Мороз!

Рукавичкой посильней

Разотрем мы щеки, нос.

Завтра снова будем мчаться *Поглаживающие движения*

На коньках и на санях

И на лыжах с гор кататься-

Ведь зима у нас в гостях.

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВЕСНА»

(рекомендуется проводить перед прогулкой)

Мы весну встречаем *Поглаживающие движения*

С первыми лучами.

Они весело бегут,

Звонко песенку поют.

Первые капли *Постукивающие движения*

В полдень зазвенели.

Стал мороз весною слаб,

Снегу жарко: кап, кап, кап.

Шлепаем по лужам *Пошлепывающие движения*

После зимней стужи.

Каждый год весной потом.

Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.

Льдинки звонкие разбились *Зигзагообразные движения*

И поплыли по реке,

И сержки распушились

На осине и ольхе.
Обогрела всех весна, *Спиралевидные движения*
Пробудился лес от сна.
Все, кто спал, весной проснулись.
Птицы с юга к нам вернулись.
Землю солнышко согрело, *Поглаживающие движения*
И трава зазеленела.
День весенний стал длиннее,
Небо ярче и синее.

САМОМАССАЖ ЛИЦА
(рекомендуется проводить в течение дня)

Здесь живет Хмурилка, *Потереть брови*
Здесь живет Дразнилка, *Потереть нос*
Здесь живет Смешилка, *Потереть уголки губ*
Здесь живет Страшилка. *Потереть щеки*
Это носик Бибка! *Потереть крылья носа*
А где твоя улыбка? *Приподнять пальцами уголки губ*

МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК»
(рекомендуется проводить в течение дня)

Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи и выполняют массажные движения. Педагог стоит за последним ребенком. После выполнения дети поворачиваются на 180 градусов и выполняют массаж снова.

Дождик бежит по крыше - *Похлопывание по спине всей ладонью*
Бом! Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше – *Постукивание по спине подушечками пальцев*
Бом! Бом! Бом! Бом!
- Дома, дома посидите, – *Постукивание по спине кулачками*
Бом! Бом! Бом! Бом!
Никуда не вы выходите, - *Ребро ладони растирают поверхность спины*
Бом! Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте – *Кладут ладони на плечи и разминают их*
Бом! Бом! Бом! Бом!
А уйду – тогда гуляйте ... *Легкое поглаживание спины сверху вниз*
Бом! Бом! Бом! Бом!

САМОМАССАЖ СПИНЫ «РЕЛЬСЫ»
(рекомендуется проводить в течение дня)

Рельсы-рельсы, - *Греблевидные движения вдоль спины ребенка*
Шпалы-шпалы - *Греблевидные движения поперек спины*
Ехал поезд запоздалый . - *Щекочущие движения*
Из последнего вагона - *Поколачивание подушечками пальцев копчиковой области*
Вдруг посыпался горох. - *Точечный массаж по всей спине*
Пришли гуси – *Щипцеобразные движения*
Пощипали-пощипали,
Пришли куры – *Точечный массаж*
поклевали-поклевали,
Пришел слон – *Поколачивание кулаком или тыльной стороной ладони*
потоптал-потоптал,
Пришел дворник – *Все подмел, поглаживающие движения по всей поверхности спины*
Поставил стол, - *Поколачивание кулаком*
Поставил стул, - *Поколачивание кулаком, но уже с меньшим давлением*

И начал печатать письмо.- *Точечный массаж.*

САМОМАССАЖ РУК

(рекомендуется проводить перед началом продуктивной деятельности)

Разотру ладошки сильно, *Растирание ладоней;*
Каждый пальчик покручу, *Захватить пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги;*
Поздороваюсь с ним сильно
И вытягивать начну.
После руки я помою, *«Моют» рук;*
Пальчик в пальчик я вложу, *Пальцы в «замок»;*
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Выпущу я пальчики, *Пальцы расцепить и перебирать ими;*
Пусть бегут как зайчики.

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «ОВОЩИ»

(рекомендуется проводить перед началом продуктивной деятельности)

На каждый слог - *Разминание одной фаланги, от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.*
Вырос у нас чесночок, *Мизинец левой руки.*
Перец, томат, кабачок, *Безымянный левой руки.*
Тыква, капуста, картошка, *Средний левой руки.*
Лук и немного горошка. *Указательный левой руки.*
Овощи мы собирали, *Указательный правой руки.*
Ими друзей угощали, *Средний правой руки.*
Квасили, ели, солили, *Безымянный правой руки.*
С дачи домой увозили. *Мизинец правой руки.*
Прощай же на год, *Большой левой руки.*
Наш друг – огород! *Большой правой руки.*

САМОМАССАЖ РУК «ПАУК»

(рекомендуется проводить перед началом продуктивной деятельности)

Диво дивное – паук, *Греблеобразное круговое растирание ладони одной руки*
Восемь ног и восемь рук. *Подушечками пальцев другой руки.*
Если надо наутек,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг –
Выручают восемь рук.

МАССАЖ РУК «ЗИМНЯЯ РАЗОГРЕВАЛОЧКА»

(рекомендуется проводить перед началом продуктивной деятельности)

Если замерзают руки, начинаем их тереть, *Дети медленно растирают одну*
Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть. *Ладонь о другую (как – будто моют).*
Сначала ладошки, совсем как ледышки, *Растирают ладони в продольном направлении сначала медленно,*
Потом как лягушки , *Затем все быстрее и быстрее.*
Потом как подушки, *Но вот понемножку согрелись ладошки.*
Я горю, как от огня, *Прикасаются ладонями к щекам.*
Вот, потрогайте меня

САМОМАССАЖ РУК «ТЕПЛЫЕ РУКИ»

(рекомендуется проводить перед началом продуктивной деятельности)

Чьи руки зимою всех горячей? *Прямолинейное растирание ладоней*
Они не у тех кто сидел у печей,
А только у тех, а только у тех, *Крепко и ритмично сжимают одну ладонь другой*
Кто крепко сжимал обжигающий снег,
И крепости строил на снежной горе,
И снежную бабу лепил во дворе.

САМОМАССАЖ «НАМЫЛИВАНИЕ» РУК

(рекомендуется проводить перед началом продуктивной деятельности)

Не секрет для нас с тобой, *Разминание рук, как будто моем их.*
Каждый знает это –
Руки мой перед едой
И после туалета.

САМОМАССАЖ РУК «ПИЛА»

(рекомендуется проводить в течение дня)

Пилит, пилит пила, *Пиление (продольное и поперечное) ладони*
И жужжит, как пчела, *Ребром ладони противоположной руки.*
И визжит, и поет,
Соням спать не дает.
Принялась она за дело,
Завизжала и запела.
Ела, ела дуб, дуб,
Поломала зуб, зуб.

САМОМАССАЖ «ЩЕЛЧКИ»

(рекомендуется проводить в течение дня)

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены, другая рука поднимает пальцы по одному, затем опускает и он со стуком падает на стол.
Поднял ушки бурундук.
Он в лесу услышал звук:
- Это что за громкий стук,
Тук да тук, тук да тук?
- А пойдем, - сказал барсук, -
Сам увидишь этот трюк:
Это дятел сел на сук,
И без крыльев, и без рук
Ищет он, где скрытан жук, -
Вот и слышен перестук!

**Дыхательная гимнастика
по Стрельниковой**
(рекомендуется проводить перед прогулкой)
«Ладшки»

Стоим прямо, показывая ладошки. *При этом руки до локтя опущены вдоль тела.*
При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить.
Двигаются только кисти рук.
Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

«Погончики»

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. *При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола.*
Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

«Насос»

Встаем прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся.
Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).