

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МКДОУ ЦРРДС № 37
с.Чугуевка
Протокол № 2 от 01.12.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Заседанием Совета родителей
Протокол № 2 от 01.12.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ ЦРР ДС № 37
с.Чугуевка
М.В.Лисниченко
Приказ № 246 – А от 01.12.2023г.



**Рабочая программа
по оздоровительной работе
с воспитанниками**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 37»
с. Чугуевка Чугуевского округа Приморского края
(МКДОУ ЦРР ДС № 37 с. Чугуевка)**

с. Чугуевка
2023 г.

Содержание

Введение.....	2
I. Общие положения.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи Программы.....	6
1.3. Принципы системы оздоровительной работы с воспитанниками.....	7
II. Комплексно – перспективный план оздоровительной направленности....	9
2.1. Содержание работы ДОУ по оздоровительной работе воспитанников.....	9
2.2. Организация двигательного режима.....	11
2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....	18
2.4. Работа по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МКДОУ ЦРР ДС № 37 с. Чугуевка.....	21
2.5. Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	23
Словарь терминов.....	25
Список использованной литературы.....	28

Введение

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста с использованием широкого комплекса специальных оздоровительных мероприятий и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по оздоровительной работе с воспитанниками - Рабочая программа разработана для муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 37» с. Чугуевка Чугуевского округа Приморского края (МКДОУ ЦРР ДС № 37 с. Чугуевка) (далее – Программа) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО), порядком разработки и утверждения федеральных образовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2022 года №874; Срок действия образовательной программы не ограничен, программа действует до принятия новой.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

Санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный № 62296);

Иные муниципальные и локальные документы

Устав МКДОУ ЦРР ДС №37» с. Чугуевка Чугуевского округа Приморского края от 22.06.2016 №276;

Программа развития «Центр развития ребенка-детский сад №37» с. Чугуевка Чугуевского района Приморского края. Приказ №198-А от 01.08.2022 г.;

Правила внутреннего распорядка МКДОУ ЦРР ДС №37 с. Чугуевка «338-А от 29.12.2021 г.;

Приказ о переходе на непосредственное полное применение ФОП ДО в МКДОУ ЦРР ДС №37 с. Чугуевка №27-А от 01.02.2023 г;

Приказ об организации оздоровительных групп в МКДОУ ЦРР ДС №37 с. Чугуевка №246-А от 01.12.2023 г;

Сайт МКДОУ ЦРР ДС №37 с.Чугуевка <https://rodnichok37.tvoysadik.ru/>

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие оздоровление детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, систематическое проведение всех необходимых мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников ДОУ

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Профилактика острых респираторных вирусных заболеваний у детей
- Формирование и совершенствование двигательной сферы ребёнка через рациональную организацию двигательной активности.
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников
- Просветительская работа с родителями с целью повышения их роли в профилактической работе по оздоровлению своих детей.

Ожидаемый результат:

- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;

- Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
- Создание современной предметно-развивающей 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;
- Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
- Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1.3. Принципы системы оздоровительной работы с воспитанниками:

Принцип

- **активности и сознательности** определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

- **систематичности и последовательности** в организации оздоровительной работы с воспитанниками и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- **«Не навреди»**. Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и

оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

- **доступности и индивидуализации.** Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- **системного подхода.** Оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

- **оздоровительной направленности.** Нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

- **комплексного междисциплинарного подхода.** Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

II. Комплексно – перспективный план оздоровительной направленности
2.1. Содержание работы МКДОУ ЦРР ДС № 37 с.Чугуевка по
оздоровлению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Зам. зав. по ВОП Воспитатели, Педагог-психолог	Сентябрь	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Зам. зав. по ВОП Воспитатели	Сентябрь	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
Обучение педагогов новым технологиям, методикам, приемам здоровьесбережения	Зам. зав. по ВОП Воспитатели	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая

			предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	В течение года	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение года	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты ДОУ для родителей «Мы – за здоровое питание»	Зам. зав. по ВОП Воспитатели	В течение года	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение года	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей	Педагогический коллектив ДОУ	В течение года	Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие»

направленности.			
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Зам. зав. по ВОП Воспитатели	По необходимости	Привлечение педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Зам. зав. по ВОП Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Привлечение родителей с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий, Зам. зав. по ВОП, воспитатели, ответственный за сайт	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Ведение журнала учета посещаемости, заболеваемости детей.	Воспитатели	Ежедневно	
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Зам. зав. по ВОП педагог-психолог, воспитатели групп	Ежегод-но	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2. Организация двигательного режима детей

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

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 мин.

Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	<p>Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность в соответствии с возрастной группой.</p>
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<p>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность в соответствии с возрастной группой.</p>
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность в соответствии с возрастной группой.</p>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	<p>Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность в соответствии с возрастной группой.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	<p>На прогулке во второй половине дня Длительность в соответствии с возрастной группой.</p>

Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность в соответствии с возрастной группой.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	В соответствии с возрастной группой.
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Количество и длительность мероприятий проводится в соответствии с возрастной группой детей
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и возраста воспитанников.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий

воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского, в соответствии возрастной группы детей).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны (выполняется в соответствии возрастной группы детей.).

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д. (проводится в соответствии возрастной группы детей).

Варианты различных видов утренней гимнастики представлены в Приложении №1.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно. Образцы проведения оздоровительных занятий с детьми представлены в Приложении №2.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы

предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут (согласно возрастной группы детей), можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

В ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры:**

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после

сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна.

Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут (в соответствии возрастной группы детей).

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

Специальные меры закаливания

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Применять точечный массаж.
- В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время ОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время ОД и между ОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная с младшей группы.	В ОД в виде игр. Между ОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.

8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей.
Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической

		терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

2.4. Работа по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю	воспитатель по ФИЗО, воспитатели

4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	воспитатель по ФИЗО, воспитатели
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения ОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обтирание прохладной водой	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели

5	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
6	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	психолог
2	Обследование детей	сентябрь май	психолог
3	Индивидуальная коррекционная работа с детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	психолог
4	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	психолог
5	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	психолог
6	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	психолог
7	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

2.5. Совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки	.

		<p>здорового питания»</p> <p>«Кризис трех лет»</p> <p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>2. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	<p>В течение всего года</p>
--	--	---	-----------------------------

3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. 	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за пределы детского сада в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за предыдущий год; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; 	<p>Май</p> <p>Май</p> <p>Апрель-май</p> <p>Июнь</p>

Словарь терминов

Воспитатель – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

Детство – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

Дошкольное воспитание – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Зарядка (утренняя гимнастика) – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка – одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОО: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОО и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Осанка у детей - привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

Охрана здоровья воспитанников – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

Список используемой литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2019.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,2016. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2020 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитание и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2019.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2022 – 87 с.
6. Ольга Козырева: Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата). 2-е издание. Просвещение, 2016 – 112 с.
7. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Учитель, 2019г.
8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей. Мозаика-Синтез 2022г.
9. Харченко Т.Е.Кочеткова Л.В Утренняя гимнастика в детском саду. 2-3 года. Комплексы упражнений. ФГОС, ФОП.../ М.: ТЦ Сфера,2023г.
10. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2017
11. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2022г.
12. Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. — 80 с.
13. Токаева Татьяна Эдуардовна «Будь здоров, дошкольник!» Сфера, 2018 г.
14. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном, 2020г.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Младший дошкольный возраст
(по Е. И. Подольской)

Комплекс «На рыбалке»

Вводная часть: ходьба обычная друг за другом; ходьба на носках (руки в стороны); бег в прямом направлении за инструктором; ходьба; построение в звенья по ориентирам.

Основная часть.

С папой на рыбалке были Рыбок вот таких ловили.

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу.

1 - 2 - руки в стороны;

3 - 3 - и. п. 6 раз

А от радости вот так Каждый делает рыбак.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - 2 - поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох);

3 - 4 - руки опустить, пальцы разжать (выдох). 6 раз

Радовались очень мы,

Что попались нам сомы.

И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу.

1 - 2 - поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками;

3 - 4 - развести руки в стороны и опустить вниз. 6 раз.

А потом на берегу Танцевал я, как могу.

руки на поясе.

1 - 2 - поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.

3 - поднять левую ногу, согнутую в колене; 4 - и. п.

И. п.: ноги вместе,

по 4 раза каждой ногой

С папой мы ко дну ныряли И ракушки доставали.

И. п.: ноги вместе, руки внизу.

1 - 2 - развести руки в стороны, сделать вдох через нос;

3 - 4 - обхватить себя руками и присесть («опускаемся под воду»). Выдох через рот

Повторить 2 раза.

Заключительная часть: ходьба за инструктором.

Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Колобок»
(по Л. Л. Соколовой)

Комплекс для детей 2-4 лет

Вводная часть.

Воспитатель по ФИЗО. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так...

Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом и хлопают в ладоши («бабка лепит колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевалочку.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на поясе.

Воспитатель по ФИЗО. Катится колобок по лесной тропинке (*бег обычный, руки крутят перед собой «барабанчик»*). Быстро катится (*быстрый бег*). Устал, решил отдохнуть, свежим лесным воздухом подышать.

Упражнение на восстановление дыхания.

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос.

Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот. Повторить 2 — 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Воспитатель по ФИЗО. Отдыхает колобок. Вдруг выскакивает на поляну зайка. «**Зайка**»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца. Выполнять наклоны в стороны, сказать: «Колобок, колобок, я тебя съем!»

Повторить 4 — 6 р/аз.

Воспитатель по ФИЗО. Покатился колобок дальше да волка встретил. Почуял волк колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, волк воет: «У-у-у!». Вернуться в и.п. То же влево.

Повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.

Воспитатель по ФИЗО. Испугался колобок, спрятался от волка.

«Колобок испугался»

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и.п.

Повторить 4 — 6 раз.

Воспитатель по ФИЗО. Покатился колобок дальше. Встречается ему Медведь.

Обрадовался Медведь.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах вправо-влево.

Повторить 4 — 6 раз в каждую сторону.

Воспитатель по ФИЗО. Катится Колобок дальше. Навстречу ему Лисичка-сестричка.

Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка-сестричка»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, как лапки у лисички.

Выполнять прыжки вперед-назад в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 5 — 7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Воспитатель по ФИЗО. Попрыгали-поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба друг за другом по кругу*). А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал! (*Обычный бег по кругу*).

Упражнение на дыхание.

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

Для детей 5 -7 лет

Вводная часть.

Воспитатель по ФИЗО. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попросил дед бабушку испечь колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом и хлопают в ладоши («бабка лепит колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевалочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприсяде, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на поясе.

Воспитатель по ФИЗО. Катится колобок по лесной тропинке (*бег обычный в колонне по одному, обегая кубики, руки крутят перед собой «барабанчик»*). Быстро катится (*быстрый бег*). Устал, решил отдохнуть, свежим лесным воздухом подышать.

Упражнение на восстановление дыхания.

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос.

Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот. Повторить 2 Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Воспитатель по ФИЗО. Отдыхает колобок. Вдруг выскакивает на поляну зайка. Хотел лопоухий съесть Колобка, да где там!

«Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

1 — 4 — попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»);

5 — 8 — наклоны в стороны, сказать: «Колобок, колобок, я тебя съем!»

Повторить 5 — 6 раз в каждую сторону.

Воспитатель по ФИЗО. Покатился колобок дальше да волка встретил. Почувял волк колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперёд, волк воет: «У-у-у!». Вернуться в и.п. То же влево.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

Воспитатель по ФИЗО. Колобок покатился быстрее и убежал от Волка. Стало ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

«Колобок смеётся»

И. п.: ноги на ширине плеч. Руки на поясе.

1 — 3 — наклониться вперёд, сказать: «Ха-ха-ха!»

Вернуться в и.п.

Повторить 6 — 8 раз .

Воспитатель по ФИЗО. Покатился колобок дальше. Встречается ему Медведь.

Обрадовался Медведь.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах вправо-влево.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

Воспитатель по ФИЗО. Прицел Колобок и спрятался от Медведя.

«Прятки с Медведем»

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Присесть, закрыть ладонями глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 6 — 8 раз.

Воспитатель по ФИЗО. Перехитрил Колобок Медведя и покатился дальше.

«Катится Колобок»

И. п.: сидя на полу; обхватив руками колени, касаясь лбом коленей.

Выполнять перекады вперёд-назад — спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6 — 8 раз.

Воспитатель по ФИЗО. Катится Колобок дальше. Навстречу ему Лисичка-сестричка.

Запел Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

«Лисичка-сестричка»

И. п.: лёжа на животе, ноги согнуты, руки под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой вправо-влево.

Повторить 8 — 10 раз.

Воспитатель по ФИЗО. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка с Колобком подружилась»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди.

Прыгать на двух ногах вправо-влево в чередовании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 8 — 10 прыжков.

Заключительная часть.

Воспитатель по ФИЗО. Попрыгали-поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему Солобок и покатился (*обычная ходьба друг за другом по кругу*). А уж и увидел, то и вовсе побежал! (*Обычный бег по кругу*).

Упражнение на дыхание.

Дети грозят то Одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

Комплексы упражнений по Л. И. Пензулаевой

Комплекс для детей 3-4 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в и. п. 4 раза

3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладонке, выпрямиться, вернуться в и. п. 4 раза

4. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться мячом пола между ног подальше от себя, выпрямиться, вернуться в и. п. 4 раза

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Подвижная игра! «Воробышки и кот»

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) - в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

1. Игра «Найдём воробышка»

Комплекс для детей 4-5 лет

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м)

Упражнения с кубиками.

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 - поднять кубики в стороны; 2 - поднять кубики вверх; 3 - опустить кубики в стороны; 4 - вернуться в и. п. (5 - 6 раз).

3. И. п. - стопа ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 - наклониться вперёд, положить кубики на пол; 2 - выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 - наклониться, взять кубики; 4 - вернуться в и. п.

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 - 2 - присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиком о кубик; 3 - 4 - вернуться в и. п. (5 - 6 раз)

5. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1 - 2 - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Упражнения с палкой.

2. И. п. - основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 - палку вверх; 4 - палку вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1 - 2 - присесть, палку вынести вперёд; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

4. И. п. - о.с., палка! у груди. 1 - шаг вправо, палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза)

5. сидя ноги врозь,; палка на груди. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперёд, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - и. п. То же к левой ноге. (6 раз).

6. И. п. - о. с., палка на плечах. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. На счёт 1-8 повторить 2-3 раза.

7. Прыжки с чередованием с ходьбой.

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет

3. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной на пол в виде круга.

Упражнения с верёвкой

4. И. п. - о.с. лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1 - поднимаясь на носки, верёвку вверх; 2 - опустить верёвку, вернуться в и.п. (6-8 раз).

5. И. п. - о.с. лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1 - 2 - присесть, верёвку вперёд; 3 - 4 - Исходное положение. (6-8 раз).

6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1 - верёвку вверх; 2 - наклон вперёд-вниз, коснуться пола; 3 - выпрямиться, верёвку вверх; 4 - и.п. (6-7 раз).

7. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1 - поднять правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 - опустить ногу, вернуться в и.п. (6-7 раз).

8. И. п. - лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1 - прогнуться, верёвку вынести вперёд; 2 - и.п. (6-7)

9. И. п. - стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки через верёвку слева и справа, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на, счёт 1 - 8, повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Охотники». По сигналу «Охотники» звери останавливаются на месте, а охотники бросают в них мячом — «стреляют» по 2 раза по ногам детей. Тех, кого «подстрелили», охотники отводят в свой дом. Игра повторяется 2-3 раза.

Воспитатель по ФИЗО. Отгадайте загадку: хитрая плутовка бежит ловко. Мы убегаем, она догоняет, Правильно, это лиса.

Играем в игру «Хитрая лиса».

Описание игры. Играющие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга и закрывают глаза. Инструктор обходит круг за спинами детей и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Играющие открывают глаза и тихо спрашивают «Хитрая лиса, где ты?». Так спрашивают 3 раза, с каждым разом всё громче. «Хитрая лиса» спрашивает вместе с детьми, ничем не выдавая себя. После третьего раза лиса выпрыгивает в круг и говорит: «Я здесь!» Играющие разбегаются, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Через 40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новая лиса. Игра повторяется 3 - 4 раза.

Воспитатель по ФИЗО. Скок-поскок, скок-поскок,

Скачут козы на лужок.

Серый волк во рву сидит,

Козам прыгать не велит.

Дети. «Волк во рву».

Воспитатель по ФИЗО Правильно.

Примеры физкультурно-оздоровительных занятий в разных возрастных группах.

Традиционное занятие в средней группе.

Программное содержание: учить бросать мяч в горизонтальную цель, отбивать мяч от пола, ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; упражнять в прыжках через канат боком, продвигаясь вперёд.

Пособия: мячи, цели для метания, 2 скамейки, 2 каната, по 2 кубика на каждого ребёнка.

Ход занятия.

Занимательная разминка

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, ходьба обычная, приставным шагом правым и левым боком, «Муравьишки» (ползание, бег, ходьба)

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (повторить 7-8 раз)

- 1 Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
- 2 Указательными пальцами нажать на точки у крыльев носа.
- 3 «Уколоть» большим и указательным пальцами перегородку носа
- 4 Указательными пальцами с нажимом «нарисовать» брови.
- 5 Указательными и большими пальцами «вылепить» уши снизу вверх.
- 6 Закрыть правую ноздрю указательным пальцем, сделать вдох через левую, затем закрыть левую и сделать вдох через правую.
- 7 Вдохнуть через нос, медленно выдохнуть через рот.

ОРУ с кубиками.

8. И. п. - ноги не ширине ступни, кубики внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга (4 -6 раз).
9. И. п. - то же. Присесть, вытянуть руки вперёд, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п. (4 - 6 раз). I
10. И. п. - стоя на правом колене, левая нога на ступне, руки в стороны. Стукнуть кубиком о кубик под коленом и вернуться в и.п. (4-6 раз)
11. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики на ладонях вытянутых в стороны рук. Повороты вокруг себя по 2 раза.
12. И. п. - ноги на ширине плеч, кубики в руках внизу. Наклониться вперёд-вниз, положить кубики на пол; выпрямиться; наклониться, взять кубики, вернуться в и. п. (4-6 раз).
13. И. п. - кубики на полу, прыжки на двух ногах вокруг кубиков. Чередовать с ходьбой на месте (2 раза).

ОВД

Бросок мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5 м.

Ползание по скамейке на ладонях и коленях.

Прыжки на двух ногах через канат правым и левым боком с продвижением вперёд.

Весёлый тренинг «Карусель»

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

Подвижная игра «Самолёты»

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Колпачок»

Занятие с использованием народных игр в старшей группе.

Программное содержание: закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бега врассыпную; тройками; галопом; знания названий цветов; в сохранении равновесия; упражнять в метании в движущуюся цель, в прыжках в длину с разбега; совершенствовать навыки бега с увёртыванием, в ходьбе по кругу; умение ориентироваться в пространстве; развивать быстроту и ловкость.

Оборудование: скакалки, 4 маленьких мячика, 2 каната, мячи 3 цветов, корзина, 3 обруча.

Предварительная работа: закрепить правила игр, выучить считалки.

Ход занятия.

Воспитатель по ФИЗО. Ребята, вы хотите поиграть, свою удаль показать? Сегодня мы будем играть в русские народные игры. Наша первая игра «Лошадки».

Описание игры. Все участники делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Ведущий подаёт команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и следит за правильностью выполнения движений. Лошадки идут шагом, бегут галопом, поворачивают налево, направо.

На слова ведущего: «Лошадки разбежались!» - кучер отпускает вожжи(скакалки) и лошадки разбегаются по площадке. На слова: «Найди своего кучера!» - они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры кучер меняется. Игра проводится 3 раза.

Воспитатель по ФИЗО Ребята, чтобы поиграть в следующую игру, отгадайте загадку: «Ночью летает, днём отдыхает». Да, это сова. Играем в игру «Совушка». **Описание игры.** Считалкой выбирается совушка. Гнездо совушки обозначено обручем. Дети изображают бабочек, птичек, мышек и т. д. По сигналу «День» все бегают, летают, прыгают... По сигналу «ночь» все дети замирают на том месте, где их застала ночь, а совушка медленно летает и смотрит, кто пошевелится. Того, кто пошевелился, отводит в гнездо. По сигналу «День» сова улетает в гнездо. Игра повторяется 2 - 3 раза.

Воспитатель по ФИЗО. Продолжаем играть. Вдруг охотник выбегает, прямо в зайчика стреляет. Игра «Охотники и звери»

Описание игры. Выбираются два охотника, остальные дети изображают зайцев, лис, медведей и находятся на противоположных сторонах зала. В руках у охотников по 2 мячика. Дети бегают по залу и передают характерные признаки изображаемых

Оздоровительные игры.

Оздоровительные игры при плоскостопии

Кач-кач (2 года - 9 лет).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу инструктора раскачивают ступни вправо, влево, сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач». **Вариант игры:** для детей 6-9 лет по сигналу инструктора «вправо», «влево», «вверх», «вниз» одновременно с движением ступней ног ребёнок открывает рот, высовывает язык, и по сигналу «вправо» ступни ног наклоняются вправо, и одновременно ребёнок направляет вправо и язык и т. д. Отмечается ребёнок или дети, сделавшие это движение более координировано и качественно. Это упражнение можно выполнять в сочетании с перемещением нижней челюсти влево и вправо.

Барабан (5-14 лет).

Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Инструктор сидит напротив и в определённом ритме отбивает такт, поочерёдно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только ритм отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

Оздоровительные игры при нарушении осанки.

Ель, ёлка, ёлочка (3-6 лет).

Педагог предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу (площадке). «В лесу растут высокие ели, Встаньте ровно, как эти стройные деревья, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо), руки - «ветви» слегка разводят в стороны, ладонями вперёд. «Пойдём дальше в лес, посмотрим, есть у высоких елей сестрички?» дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички - ёлочки, они пониже, но такие же стройные и красивые». Педагог предлагает детям встать, как ёлки, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдём, дети, дальше, поищем маленьких деток ёлки. Вот и они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки слегка разведены в стороны ладонями вперёд. Игра проводится несколько раз.

Мяч в ворота.

Дети стоят перед воротами (высота 40 - 60 см) на расстоянии 1,5 м. Ребёнок берёт мяч и прокатывает его в ворота, бежит за ним, проползает в ворота, выпрямляется, догоняет мяч и, передав следующему игроку, садится отдыхать. Игру можно проводить в виде эстафеты, разделив детей на команды.

Оздоровительные игры для часто болеющих детей.

Ледокол (в бассейне) (с 6 лет)

Руки отвести назад ладонями вперёд, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперёд.

Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Идти по дну.

Инструктор отмечает детей, выполнивших упражнение более красиво, чётко.

Мячи разные несём (с 5 лет).

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон зала (площадки). У детей первой шеренги мягкие цветные мячи. Первая шеренга с мячами приближается ко второй, приговаривая:

Мы идём, идём, идём,

Разные мячи несём!

Подойдя ко второй шеренге, дети с мячами останавливаются на расстоянии двух шагов и кладут мячи на пол. Инструктор говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за ним не побежит,

А свой мячик поднимает И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами. Игра повторяется 2-3 раза.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201285

Владелец Лисниченко Марина Валентиновна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024