

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104 «Зорька» комбинированного г. Улан-Удэ»
670023, г. Улан-Удэ, ул. Строителей, 19а,
тел.факс 8(3012) 22 55 99 , e – mail: detsad104@mail.ru*

ПРИНЯТО

Педагогическим советом учреждения

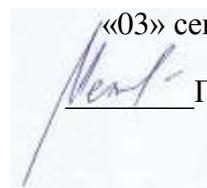
«03» сентября 2019 год

УТВЕРЖДЕНО

заведующий

«Детский сад №104 «Зорька»

«03» сентября 2019 г.



П.В.Меженная

***Программа здоровьесбережения в детском саду
«Островок здоровья»***



Содержание

Введение

Раздел 1. Теоретические основы Программы

1. Сущность понятий «Здоровье» и «Здоровый образ жизни»..... 2
2. Нормативно – правовые основы Программы.....3
3. Планируемые результаты освоения Программы.....6

Раздел 2. Реализация программы по формированию физического развития

1. Цели, задачи, направления и принципы физического развития.....8
2. Двигательный режим, алгоритм оздоровительной работы с детьми в течение дня.....8
3. Система физкультурно — оздоровительных мероприятий.....11
4. Вариативные формы, способы, методы физического..... 12
5. Развитие интереса к двигательной деятельности..... 14
6. Активизация двигательного режима..... 15

Раздел 3. Реализация программы по формированию валеологического развития

1. Основные понятия и термины, цели, задачи..... 16
2. Методы, формы валеологического развития..... 16

Раздел 4. Взаимодействие с семьёй.

- 1.Цели, задачи и принципы работы с семьёй.....17
- 2.Этапы работы18
3. Формы и виды работы.....19

Раздел 5. Материально – техническое обеспечение Программы

- 1.Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в группе.....19
2. Основные предназначения, оборудование и игровые материалы.....20
3. Информационно – методическое обеспечение.....21

Раздел 6. Практическая часть и методическое сопровождение реализации Программы

- 1.Физическое развитие.....25
 2. Валеологическое развитие.....40
- Заключение.....43
- Приложение.....44
- Список используемой литературы.....47

Введение

*« Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А.Сухомлинский

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребёнка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое развитие детей, охрану их психического здоровья, а также организацию оздоровительных мероприятий. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребёнка, желание всё узнать и всё попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в поиске новых средств сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Поэтому была разработана Программа «Остров здоровья» (далее Программа), в которой представлена организация работы с детьми по формированию здоровьесберегающего поведения, а также методические рекомендации по организации двигательной деятельности и общения детей, которые направлены на сохранение здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни. Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО, целями и задачами дошкольного учреждения, с учётом возраста детей, их физического и психического здоровья. Программа комплексно подходит к решению задач сохранения и укрепления здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации апробирования программы: 2019 - 2022 гг.

Раздел 1. Теоретические основы Программы

1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведённое в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного

физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

Рис.1 Основные принципы здорового образа жизни

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).
2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).
3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).
4. Рациональная двигательная активность.
5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребёнка в течение всего его последующего развития. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьёзную опасность для здоровья детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребёнка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болеть». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. На вопрос: «Что нужно делать, чтобы не болеть», многие дети отвечают: «Нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги». Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя ещё интуитивно, начинают выделять психическую и социальную компоненты здоровья (например, там все так кричали и у меня голова заболела). При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой, отношение детей к своему здоровью существенно меняется. С формированием отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой - подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром.

2. Нормативно – правовые основы Программы

Программа для детей среднего и старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №104 «Зорька» комбинированного вида г.Улан-Удэ» (далее ДОУ).

Программа разработана в силу особой актуальной проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей в дошкольной организации.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста; формирование у воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития.
2. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умения рационально использовать их в различных условиях.

4. Усвоение правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
5. Воспитание интереса детей к различным видам двигательной активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников.
6. Формирование у родителей устойчивого интереса к приобщению детей к здоровому образу жизни, привлечение взрослых к совместной деятельности с детьми.

Повышение педагогической компетентности родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип системности - является ведущим, пронизывающим весь комплекс мероприятий, используемых в целях физического воспитания и обучения (режим закаливания, формирование двигательных навыков). Вся эта система включает в себя взаимосвязанные части: последовательность, систематичность, ритмичность, а также повторение вырабатываемых двигательных навыков.

5. Принцип наглядности - формирование движений, их изучение осуществляется с помощью органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, мышц, суставов, связок. Если вначале при демонстрации нового упражнения главную роль играет зрительный анализатор, то в заключительной стадии эта роль будет принадлежать двигательному, когда вся система движений автоматизируется.

6. Принцип доступности и индивидуализации - оптимальная мера доступности определяется соответствием возможностей ребенка и степенью трудности заданий. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Преемственность выражается во взаимосвязи различных форм движений, их взаимодействия и структурной общности, а также соблюдение постепенности при переходе к более трудным задачам.

Индивидуализация представляет собой учет индивидуальных особенностей ребенка при построении процесса физического воспитания, выборе средств, методов и форм занятий.

7. Принцип прогрессирования (постепенное повышение требований) - условия этого принципа заключается в постановке и выполнении более новых трудных заданий и в постепенном нарастании объема интенсивности нагрузок. Не обновляя упражнений, нельзя достичь широкого круга жизненно важных умений навыков. По мере обновления упражнений запас двигательных умений делается богаче, а это способствует более легкому освоению новых форм двигательной деятельности и совершенствованию уже имеющихся.

8. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Основные концептуальные идеи

Охрана и укрепление здоровья, физическое развитие детей:

- создание положительного эмоционально-психологического микроклимата и комфорта для пребывания ребенка в дошкольном учреждении;
- создание условий для развития двигательной активности и двигательных умений и навыков воспитанников;
- взаимодействие с родителями воспитанников.

Гуманизация педагогической работы с детьми:

- гуманизация взаимоотношений между взрослым и ребенком;
- ребенок является равноправным партнером в сотрудничестве со взрослым;
- в общении взрослый находится в позиции вместе с ребенком, а не над ним;

Осуществление организации жизни воспитанников через основной вид детской деятельности – игру.

Создание условий для всестороннего развития личности ребенка.

3. Планируемые результаты освоения программы

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Эффективность освоения детьми содержания Программы определяется через наблюдения, беседы, анализ детских работ. Результаты 2 раза в год фиксируются в индивидуальных картах развития детей и используются для организации индивидуальной работы в течение года.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры,

различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые промежуточные результаты

К пяти годам

Ребёнок проявляет самостоятельность в разнообразных видах деятельности, стремится к проявлению творческой инициативы.

Может самостоятельно поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить замысел и оценить полученный результат с позиции цели.

Дети могут самостоятельно или с небольшой помощью воспитателя объединяться для совместной деятельности, определять общий замысел, распределять роли, согласовывать действия, оценивать полученный результат и характер взаимоотношений.

Ребенок стремится регулировать свою активность: соблюдать очередность, учитывать права других людей.

Проявляет инициативу в общении — делится впечатлениями со сверстниками, задает вопросы, привлекает к общению других детей.

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет

К шести годам

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными

физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку.

Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

Самостоятельно выполняет основные культурно гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться.

Может освоить отдельные правила безопасного поведения, рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Проявляет уважение к взрослым.

Умеет интересоваться состоянием здоровья близких людей, ласково называть их.

Стремится рассказывать старшим о своих делах, любимых играх и книгах.

Внимателен к поручениям взрослых, проявляет самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступает в сотрудничество.

Соблюдает установленный порядок поведения в группе, ориентируется в своем поведении не только на контроль воспитателя, но и на самоконтроль на основе известных правил, владеет приемами справедливого распределения игрушек, предметов.

Понимает, почему нужно выполнять правила культуры поведения, представляет последствия своих неосторожных действий для других детей.

Стремится к мирному разрешению конфликтов. Может испытывать потребность в поддержке и направлении взрослого в выполнении правил поведения в новых условиях.

Слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям, самостоятельно планирует и

движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

называет два-три последовательных действия, способен удерживать в памяти правило, высказанное взрослым, и действовать по нему без напоминания, способен аргументировать свои суждения, стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым.

Раздел 2. Реализация программы по формированию физического развития

1. Цели и задачи, основные направления, принципы физического развития

Цели:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;

→ направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость, ловкость, быстрота;

→ способствующей правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

→ связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

→ систематичность и последовательность;

→ развивающее обучение;

→ доступность;

→ воспитывающее обучение;

→ учет индивидуальных и возрастных особенностей;

→ сознательность и активность ребенка;

→ наглядность.

2) Специальные:

→ непрерывность;

→ последовательность наращивания тренирующих воздействий;

→ цикличность.

3) Гигиенические:

→ сбалансированность нагрузок;

→ рациональность чередования деятельности и отдыха;

→ возрастная адекватность;

→ оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

→ осуществление лично - ориентированного обучения и воспитания.

2. Двигательный режим, алгоритм организации оздоровительной работы

с детьми в течение дня

Двигательная деятельность ребенка в течение дня

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости	Место. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры	Правила игры	Воспитатели
Движения под музыку	Отработка ритмических движений	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Зарядка, движения (после сна)	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	Сразу после сна	Воспитатели
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Предметы для массажа, непосредственное руководство взрослого	Старшая медицинская сестра, воспитатели

При выборе средств и способов закаливания учитываются условия, состояние здоровья и подготовленность каждого ребёнка. Закаливающие процедуры подбираются с использованием воды, воздуха и солнечных лучей и гибко учитывают особенности сезона (осень, зима, весна, лето).

Алгоритм оздоровительная работа

(Средняя группа)

Утро:

Артикуляционная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Утренняя гимнастика

Дыхательная гимнастика (по методу А. Стрельниковой)

Динамическая пауза

Полоскание горла (после каждого приёма пищи)

Употребление лука, чеснока в пищу

После сна:

Пробуждение (постепенный подъем)

Оздоровительная гимнастика после сна

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Массаж «Ёжики»,

Массаж «Волшебные точки» по методике А. Уманской

Полоскание горла (после каждого приёма пищи)

Алгоритм оздоровительная работа

(Старшая группа)

Утро:

Артикуляционная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Утренняя гимнастика

Дыхательная гимнастика (по методу А. Стрельниковой)

Динамическая пауза

Полоскание горла (после каждого приёма пищи)

Употребление лука, чеснока в пищу

После сна:

Пробуждение (постепенный подъем)

Оздоровительная гимнастика после сна

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Массаж «Палочки здоровья»,

Массаж «Волшебные точки» (по методике А. Уманской)

Полоскание горла (после каждого приёма пищи)

Алгоритм оздоровительная работа

(Подготовительная группа)

Утро:

Артикуляционная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Утренняя гимнастика

Дыхательная гимнастика (по методу А. Стрельниковой)

Динамическая пауза

Музыкотерапия

Полоскание горла (после каждого приёма пищи)

Употребление лука, чеснока в пищу

После сна:

Пробуждение (постепенный подъем)

Оздоровительная гимнастика после сна

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Массаж «Палочки здоровья»,

Массаж «Волшебные точки» (по методике А. Уманской)

Полоскание горла (после каждого приёма пищи)

3. Система физкультурно — оздоровительных мероприятий

№	Направления и мероприятия	Продолжительность, мин
п/п		
1	2	3
1.1	Утренняя гимнастика	10
1.2	Физкультурные занятия	15-25
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между периодами организованной детской деятельности	5
1.4	Физкультминутка	5
1.5	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и	Не менее 3 часов

	самостоятельная двигательная деятельность детей	
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	15-40
1.7	Физкультурный досуг	20-30
1.8	Соревнования, эстафеты	20-30
1.9	Спортивные праздники	30
1.10	Походы, экскурсии в лес, парк и т.д.	120
1.11	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:	60
	- месячник здоровья,	
	- участие родителей в спортивных праздниках и конкурсах	
1.12	Индивидуальная работа по развитию движений	15
2.1	Закаливающие мероприятия:	30
	- прием детей на улице	В соотв. с СанПиН
	- проветривание помещений	5 - 15
	- воздушные ванны	20 - 25
	-оздоровительная гимнастика после сна	10
	- ходьба по мокрым дорожкам	6
	- ходьба босиком	
	- массаж «Волшебные точки»	
	(по методике А.Уманской)	
2.2	Профилактические мероприятия:	5
	- полоскание рта и горла	
	- посещение Центра реабилитации (при дет. поликлинике)	60
2.3	Просветительская работа	По плану
3.1	Формирование навыков личной гигиены:	-
	- наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей;	
	- обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д.);	
	- демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий;	

- беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;

- демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»

3.2 Формирование навыков культуры питания: -

- сервировка стола;

- эстетика подачи блюд;

- этикет приема пищи и т.д.

4. Вариативные формы, способы, методы физического развития

Формы работы по физическому развитию

Направления	Формы		
	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
1. Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека		Игра	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в СРИ, ДИ, в условиях проектной деятельности)
		Беседа	
		Рассказ	
		Чтение Проектная деятельность	
2. Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения		Тематический досуг	
		Проблемная ситуация	
3. Накопление опыта ЗОЖ			
4. Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, СРИ, ДИ, ТИ)
	Рассказ		
	Чтение		

Рассматривание

Интегративная детская деятельность

5. Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений

Утренняя гимнастика

Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера

Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня

Двигательная активность:
- в утренний прием
- в период подготовки к образовательной деятельности
- на прогулке
- в ходе закаливающих процедур
- во второй половине дня
- ПИ

Спортивные и физкультурные досуги

Соревновательные состязания

6. Развитие физических качеств

ПИ

ДА (в т.ч. в СРИ, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)

7. Развитие интереса к СИ и упражнениям

Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера

Самостоятельные спортивные игры и упражнения

ПИ (с элементами спортивных игр)

Спортивный и физкультурный досуги

Методы физического развития

С учётом особенностей социализации дошкольников и механизмов освоения социокультурного опыта можно выделить следующие группы методов реализации Программы:

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование

наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- про ведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Группа методов

Формы

методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности

поощрение – одобрение, похвала, награждение подарком, эмоциональная поддержка, проявление особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы;

наказание – замечание, индивидуальный разговор, временное ограничение определённых прав или развлечений;

образовательная ситуация;

игры;

соревнования;

соревнования.

методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности

приучение к положительным формам общественного поведения;

упражнение;

образовательные ситуации (общих дел, взаимопомощи, взаимодействия с младшими по возрасту детьми, проявления уважения к старшим).

методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности

рассказ взрослого;

пояснение и разъяснение;
беседа;
чтение художественной литературы;
обсуждение;
рассматривание и обсуждение;
наблюдение.

5. Развитие интереса к двигательной деятельности

Потребность в движениях свойственна маленькому ребёнку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каких-либо из них. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия. Первое место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, народные игры, физические упражнения, физкультминутки, динамические паузы, пальчиковая гимнастика и т.д.

6. Активизация двигательного режима воспитанников:

Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;

Создание необходимой развивающей среды;

Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;

Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;

Хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.

Раздел 3. Реализация программы по формированию валеологических знаний

1. Основные понятия и термины, цели, задачи валеологического развития

Педагогическая валеология изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития.

Основными понятиями педагогической валеологии являются «валеологическое образование», «валеологическое обучение», «валеологическое воспитание», «валеологические знания», «валеологическая культура».

Под валеологическим образованием понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы

научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Валеологическое обучение – это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание – это процесс формирования ценностно - ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе валеологического образования у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму.

Валеологические знания – это совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать валеологическая культура человека, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Цель и задачи

Основная цель – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

Задачи:

(Средняя группа)

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

Задачи:

(Старшая группа)

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.

2. Накопление знаний о здоровье.

3. Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской помощи.

(Подготовительная группа)

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.

2. Накопление знаний о здоровье.

3. Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской помощи.

2. Методы валеологического развития

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (использование наглядных пособий, дидактического материала, имитация, зрительные ориентиры, рассматривание картин);
- «Уголок здоровья» (схемы, иллюстрирующие устройство организма человека; правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);
- сюжетно-ролевые игры («Дом», «Дочки-матери»).

- Словесные
- объяснения, пояснения, указания;
 - вопросы к детям;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
- Практические
- экскурсии, наблюдения;
 - занятия-беседы;
 - игры – тренинги;
 - дидактические и развивающие игры;
 - игровые упражнения;
 - видео и аудиозаписи.

3. Методы и средства поддержки эмоциональной активности

Методы поддержки эмоциональной активности

игровые и воображаемые ситуации;

похвала (в качестве аванса, подбадривания, как положительный итог, как утешение);

придумывание сказок, рассказов, стихотворений, загадок и т.д.;

игры-драматизации;

сюрпризные моменты, забавы, фокусы;

элементы творчества и новизны;

юмор и шутка.

Средства поддержки эмоциональной активности: картотека возможных игровых и проблемных ситуаций; картотека стихотворений, загадок, закличек, в том числе предполагающих додумывание концовки воспитанниками; шаблоны, разрезные картинки, изображения эмоций, костюмы для ряженья и др.

Раздел 4. Взаимодействие с семьей

1. Цели, задачи, принципы взаимодействия с семьей

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.

Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей.

Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Принципы взаимодействия с семьей:

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия - принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

2. Принцип согласованности действий - правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

3. Принцип самовоспитания и самообучения - ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

4. Принцип ненавязчивости - благодаря этому принципу педагоги и родители должны себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

5. Принцип жизненного опыта - не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

6. Принцип безусловного принятия - вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то что, что он красивый, умный, способный и т.д., а просто так, за то, что он есть!

2. Этапы работы с семьей

Этапы работы с семьей

Этапы	Задачи
1. Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, который посещает их ребенок.
2. Просветительский	Совершенствование содержания и образования в соответствии с реализуемой Программой «Остров здоровья»:

- подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды;
 - распространение лучшего опыта семейного воспитания;
 - подбор литературы по ЗОЖ.
3. Совместной деятельности с семьей
- формирование взаимопомощи с семьей в воспитании с детьми;
 - подчеркивание роли отца в воспитании детей;
 - проведение спортивных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;
 - обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании двигательной активности.

3. Формы и виды работы с семьей

Формы и виды работы с семьей

Формы	Виды
1. Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> • анкетирование; • дискуссия; • круглые столы; • консультации; • индивидуальные беседы.
2. Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания; • родительский клуб; «День открытых дверей»; «День самоуправления»; Семинар – практикум; • спортивные досуги.
3. Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> • использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; • стенд «Здоровье с детства».

Раздел 5. Материально – техническое обеспечение программы.

1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группе

Создание развивающей предметно-пространственной среды определяется программными задачами всестороннего развития детей. Многообразие физкультурного оборудования даёт возможность продуктивно применять пособия на занятиях физической культурой разного типа, в организованных играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики после дневного сна. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть прочным и устойчивым. Для предотвращения травматизма во время занятий физической культурой оборудование имеет хорошие крепления, есть гимнастические маты.

С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных физкультурных комплексов, а также целенаправленное формирование различных физических качеств.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Объединение разных пособий в определённые комплексы: полоса препятствий, игровые и массажные дорожки, заборчики, домики. Создание новизны—за счёт смены переносного оборудования, применения новых пособий. Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок.

Развивающей предметно - пространственная среда, способствует развитию двигательной активности детей, любознательности, самостоятельности и соответствующей всем принципам ФГОС ДО: насыщенности, трансформируемости, полифункциональности, вариативности, доступности и безопасности.

2. Основные предназначения, оборудование и игровые материалы

Основное предназначение группы	Оборудование и игровые материалы
Образовательная деятельность	Водонагреватель Ariston Titronik 100w
Досуговые мероприятия	Конструктор «Дружок»
Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	Телевизор «Rolsen» Видеопроектор «LG»
Постоянное пребывание детей	Облучатель
Праздники	Гардина
Театрализованные представления	Доска магнитная Зеркало Палас (3500x6000) Столик детский рег. 2-х местный (6 шт.) Стол письменный

Стул взрослый
 Стул детский «Миф» (23 шт.)
 Табурет
 Шкаф для пособий
 Игровая мебель кухня №3
 Велотренажер детский
 Уголок ИЗО
 Стеллаж уголок
 Диван (2 шт.)
 Раскладушка (23 шт.)
 Обруч
 Люстра
 Шкаф для посуды
 Комод пластмассовый с 3-мя выдвижными ящиками
 Пенал
 Подставка для обуви
 Скамья детская
 Кабинка детская

3. Информационно-методическое обеспечение.

«Физическое развитие»

Технологии и методические разработки

Название методических разработок (авторских программ)	Ключевые положения	Дидактическое обеспечение	Кто реализует
Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3–7 лет)»	Представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.	Спортивное оборудование (мячи, обручи, кольца, кегли, флажки, кубики, скакалки, набивные мячи,	Воспитатели, ст. медсестра

Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий.	гимнастические палки) Дидактический материал	Воспитатели, ст. медсестра
Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка»	Описание принципов общей системы физвоспитания и закаливания детей.		Воспитатели
Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»	Программно-методическое пособие по оздоровительной работе и двигательной активности	Оборудование для закаливания и массажа.	Воспитатели
Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми»	Перспективное планирование основных видов движений, в котором раскрываются особенности проведения физкультурных занятий.	Спортивное оборудование (гимнастические скамейки, обручи, мячи, кегли, скакалки и др.)	Воспитатели
Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	Методика и организация проведения физкультурных занятий на воздухе.	Спортивное оборудование (обручи, мячи, кегли, скакалки и др.)	Воспитатели
Бабичева К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	Рекомендации для проведения утренней гимнастики в помещении и на открытом воздухе.	Спортивное оборудование (обручи, мячи, флажки, кубики и др.)	Воспитатели
Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	Рекомендации и правила проведения тематических физкультурных занятий и праздников.	Спортивное оборудование (обручи, мячи, флажки, кубики и др.)	Воспитатели

Раздел 6. Практическая часть реализации программы

1. Физическое развитие

«пальчиковая гимнастика»

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.

«Лодка»

Лодочка плывет по речке,

Оставляя на воде колечки.

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

«Пароход»

Пароход плывет по речке

И пытит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

«Шарик»

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

«Замок»

Пальцы сплетем, и замок мы получим.

Повторим еще и получится лучше.

Ладонки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

«Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Мы с вами подружимся,

Маленькие пальчики.

Ритмичное качание мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинай считать опять.

Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

«Флажок»

Я в руке флажок держу

И ребятам им машу.

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) – вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

«Домик»

Дом стоит с трубой и крышей,

На балкон гулять я вышел.

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

«Стул»

Ножки, спинка и сиденье –

Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».

«Стол»

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.

Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать на счет «раз».

«Грабли»

Листья падают в саду,

Я их граблями смету.

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

«Цепочка»

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

Гимнастика для глаз «Весёлая неделька»

Представленный комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька» поможет не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний.

Всю неделю по порядку,

глазки делают зарядку.

-В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

(Голова неподвижна, поднять глаза вверх)

Вниз посмотрят на траву

(Опустить глаза книзу)

И обратно в высоту

-Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда,

Ходят вправо

(голова неподвижна, повернуть глаза в правую сторону)

Ходят влево,

(затем в левую сторону)

Не устанут никогда.

-В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

-По четвергам мы смотрим в даль,

На это времени не жаль,

Что вблизи, что вдали

глазки рассмотреть должны.

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

-В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

в другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх;

и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)

-Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;

перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)

-В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко относя к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

«Динамические паузы»

Двигательный и игровой компонент динамических пауз способствует не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию детей в целом.

«Ножницы»

Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)
Эх! Руками машем вместе (движение "ножницы" руками).
Эхе - хе! Прогнули спинки

(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть).
Посмотрели на картинки.

(нагнувшись, поднять голову как можно выше)
Эге - ге! Нагнулись ниже.(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй!

(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)
Потянись, но не зевай!

(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?

(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)
Завтра будет вновь урок!

(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

«Дорожка»

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (наклониться вперёд и покачать руками)
И отправились в дорожку. (шаги на месте или по кругу)

«Фонарики»

Покажите все ладошки

(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп

На меня теперь смотрите

(делаем любое движение)
Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко

(произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

«Карусели»

Мы на карусели сели. (встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели, (встали и потянулись вверх)
Вниз летели, (присели на корточки)
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как плывём на лодке)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет, (машем вытянутыми вверх руками)
Нашу лодочку качает. (руки на пояс, покачаться всем телом)

«Гномы»

Утром гномы в лес пошли. (шаг на месте)
По дороге гриб нашли. (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)
А за ним-то раз, два, три - (наклоны туловища из стороны в сторону)
Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону)
И пока грибы срывали, (наклоны вперед, руки к полу)
Гномы в школу опаздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)
Побежали, заспешили (бег на месте)
И грибы все уронили! (присесть)

«Мельница»

Ритм постепенно ускоряется.
Мельница, мельница мелет муку.

(крутим руками "мельница")
Дует – дует ветер сильнеей.

(плавно помахать руками над головой из стороны в сторону)
Быстрее мельница мелет муку.
Дует – дует ветер сильнеей.
Еще быстрее мельница мелет муку.
Дует – дует ветер сильнеей.
Намололи мы муки (стучим кулаком об кулак)

Огромные мешки. (изображаем "большие мешки")

Из муки, из муки

(хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки)

Напекли мы пирожки,

Ладушки-ладушки, (хлопаем)

Напекли оладушки.

«Полянка»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят, (руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают, (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

И качают их, качают.

После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)

Липы льют потоки слёз. (плавно опустить руки, перебирая пальцами)

Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потряхивать кистями)

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап - (хлопать в ладоши)

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! ("уронить" руки)

Он умоется дождём, (погладить сначала одну, потом другую руку)

Будет крепнуть с каждым днём. (*сжать кулаки*)

«Облако»

Беленькое облако (округленные руки перед собой, пальцы в замок)

Поднялось над крышей. (не расцепляя рук, поднять их над головой)

Устремилось облако (выпрямить руки)

Выше, выше, выше. (потянуться руками вверх)

Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)

Зацепил за кручу. (сцепить руки кончиками пальцев над головой)

Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг)

В дождевую тучу. (присесть)

«Снежинки»

Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)

Легкие пушинки. (покружиться на носках)

Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)

Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперед)

Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками выполнить движение "ножницы")

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (*шаги на месте*)

Дети и старушки.

«Каблучки»

Чок- чок, каблучок! (потопать ногами)
В танце кружитесь сверчок.(покружиться)
А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)
С муравьём она порхает. (покружиться на подскоках)
Приседает в реверансе (делаем реверанс)
И опять кружится в танце. (покружиться)
Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаке)
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)
Всё! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)

«Жил - был Гном»

Жил-был маленький гном (присели, встали)
С большим колпаком (вытянули руки вверх,соединили ладони)
Он был путешественник-гном. (руки на пояс, шаги на месте)
На лягушке он скакал: (прыгаем)
Прыг-скок,ква-ква!
И на стрекозе летал: (машем руками)
Ух, высоко! (встали на носочки)
По ручью плыл в чайной чашке: (плывем любым стилем)
Буль-буль-буль!
Ездил он на черепашке: (руки на пояс, потопать на месте)
Топ-топ-топ!
И, протопав все тропинки,
Он качался в паутинке, (качаемся из стороны в сторону)
Баю-бай! Баю-бай!
Утро придет, (руки вверх, в стороны, вниз)
Гном опять в поход пойдет! (шаги на месте)

Гномы строят новый дом!

Динь-дон, дин-дон, (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)
Гномы строят новый дом, (стучим кулаком об кулак)
Красят стены, крышу, пол, (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)
Прибирают всё кругом. ("метём" метлой)
Мы к ним в гости придём (шаги на месте)
И подарки принесём. (руки вперёд, ладонями вверх)
На пол - мягкую дорожку, (наклон вперёд, руками "стелем" дорожку)
Расстелив её к дорожку. (попятиться назад)
Две подушки на диван, (руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую)
Мёду липового жбан. (руки округлить и втянуть перед собой)

«Лошадка»

Громко цокают копытца. (шаги на месте)
По мосту лошадка мчится. (скакать, как "лошадки", высоко поднимая колени)
Цок, цок, цок!
За ней в припрыжку (бег на месте с подскоками)
Жеребёнок и мальчишка.
Цок- копытце жеребёнка. (топнуть правой ногой)
Цок- каблук о доски звонко. (топнуть левой ногой)
Понеслись, лишь пыль клубится. ("моталочка" руками)
Всем пришлось посторониться. (пятиться на пятках назад)

«Бычок»

Маленький бычок, (присели, встали)
Желтенький бочок, (наклоны в сторону)
Ножками ступает, (топаем)
Головой мотает. (мотаем головой)
-Где же стадо? Му-у-у (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)
Скучно одному-у-у-! (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками)

«Индюк»

Ходит по двору индюк (шаги на месте, руки на поясе)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. (остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)
Рассердился. (потрясти пальцем, поднятым вверх)
Сгоряча затопал, (потопать ногами)
Крыльями захлопал. (руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)
Или медный самовар. (сцепить округлённые руки перед грудью)
Затряс бородою, (помотать головой, "поболтать" как индюк)
Понёсся стрелою (бег на месте)

Комплекс динамических пауз на каждый день «Дни недели»

«Понедельник»

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. (*Прыжки на двух ногах*)

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. (*Обхватить себя руками*)

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять (*По очереди выставляют вперёд ножки*)

Присядь вправо, (*Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад*)

Присядь влево, (*Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад*)

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

«Вторник»

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперед, руки отвести назад)*

Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив руку к голове)*

И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперед палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

«Среда»

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперед)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

«Четверг»

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

«Пятница»

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

«Суббота»

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы *(Глаза широко открыты и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

«Воскресенье»

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*

«Босохождение»

Это отличное закаливающее средство для детей. Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
1	2	3	4	5
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5–60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5–30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5–90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5–30 минут

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ И УМЕРЕННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Подвижные игры развивают мышление, воображение, учат соблюдать правила, осознанию действовать в изменяющихся игровых ситуациях, подчиняться общим требованиям, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу. Активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, память, фантазию. Формируют быстроту, силу, выносливость.

Игра «Бульканье»

Игра проводится с подгруппой детей, перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

Игра «Кач-кач»

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя, дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

Игра «Шарик»

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» – «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2–3 раза.

Игра «Будем красить потолок»

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Игра «Зайка умывается»

Один из играющих детей «зайка». Все дети стоят в кругу, а «зайка» в середине круга. Дети говорят слова и вместе с «зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –

В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «зайка» пришел в гости, становится «зайкой». Повторить 5–6 раз.

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Воспитательное значение народных подвижных игр огромно. К.Д. Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа. К.Д. Ушинский также считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство.

По степени нагрузки подвижные игры разделяются на

Игры большой подвижности

Одновременно участвует вся группа детей; ведущие движения - бег и прыжки.

Игры средней подвижности

Активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный или движение выполняется подгруппами. Ведущие движения - ходьба, передача предметов.

Игры малой подвижности

Движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна. Ведущее движение - ходьба + игры на внимание.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РАЗНЫХ ВИДОВ

ГОРЕЛКИ (ИГРА БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ)

Участники игры становятся парами в затылок друг Другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три, Последняя пара, беги!

После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим. Игра продолжается.

ГУСИ-ЛЕБЕДИ (ИГРА БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ)

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лага, летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором): Га, га, га!

Пастух: Есть хотите ?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в сторону руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3—4 раза.

ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА (ИГРА СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ)

В игре участвуют 10—20 человек. Выбирают двух игроков, те отходят в сторону и договариваются, кто из них будет солнцем, а кто луной. Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные дети берутся за руки и вереницей идут через ворота. При этом они говорят (или поют):

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

Ворота закрываются при последних словах и ловят того, кто не успел пройти. Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: луны или солнца. Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через ворота, и снова один из участников попадает в группу луны или солнца. Когда все игроки распределены, то устраивается перетягивание каната между двумя группами. При этом используется канат, веревка, палка или дети берут друг друга за пояс.

МЫШЕЛОВКА (ИГРА СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ)

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели,

Берегитесь же плутовки

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки.

Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя "хлоп" стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями — игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

РЫБАЧОК И РЫБКИ (ИГРА БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ)

На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбачок - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок». На последнем

слове рыбачок вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

СОВУШКА (ИГРА БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ)

Играющие становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» - малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает - всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

ПЕТУШКИ (ИГРА СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ)

Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот). Задача: вытолкнуть противника из круга.

РЫБКИ (ИГРА СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ)

Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком - мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадет на удочку», т. е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается.

МОРОЗ-КРАСНЫЙ НОС

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий - Мороз-Красный нос. Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

Вариант – «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые

Я Мороз — красный нос,

Я Мороз — синий нос, ,

Кто из вас решится

В дороженьку пуститься ?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2—3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

Указания. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.

ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ (ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ)

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от входящего. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках — шишки, вторые — желуди, третьи — орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет: "Желуди!" — меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: "Шишки!" — меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трех игроков в тройках, например: "Шишки! Орехи!" Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

«ВОЛК» И «ЯГНЕНОК» – ИГРА СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ

Играющие становятся в колонну по одному, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний – ягненка, остальные – овец. Игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди «пастуха» (лицом к нему). По сигналу ведущего – педагога – «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. «Овцы» бегут в наименее опасную сторону. Когда «ягненок» схвачен «волком», преподаватель назначает новых «волка», «пастуха» и «ягненка», и игра возобновляется.

вариант – «Курица и коршун» Выбирается Коршун. Все, остальные — цыплята, которые становятся в колонну по одному. Все держатся за пояс впереди стоящего. Первый игрок в колонне — наседка.

Задача коршуна схватить последнего цыпленка. Наседка, может мешать ему руками, двигаться в разные стороны, а вместе с ней вся колонна. Когда коршун поймает цыпленка стоящего последним, то становится наседкой, а цыпленок коршуном.

ПЛАТОК

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет кому-нибудь из игроков платок на плечо и быстро бежит по кругу. Тот, которому положили платок, берет его и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить на плечо платок, прежде чем он займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место.

Если убегающий первым встанет в круг, то ведущим остается игрок с платком. Он идет по кругу, и игра снова продолжается.

ЖМУРКИ (ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ)

В игре может принимать участие сколько угодно детей, но не менее трех. Желательно иметь некоторое пространство, чтобы была возможность двигаться, не натываясь на препятствия. Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. Далее можно прочесть стишок или просто по команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока. *Правила игры:* Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать. Нельзя убежать далеко (желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы. Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1м, и каждый свое место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами "Море волнуется" кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: "Море спокойно". Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

МОРСКАЯ ФИГУРА

Участники становятся по всей площадке. Вместе с ведущим поднимают руки вверх, плавно водят ими влево — вправо, изображая волны и произносят считалку:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура

На месте замри!

Играющие останавливаются и замирают в позе изображая какую-либо фигуру. Ведущий объявляет победителем участника, который придумал самую красивую позицию.

БАБА ЯГА

Дети создают круг, в нём стоит "Баба Яга", у неё помело (веточка). Дети двигаются по кругу и приговаривают:

Бабка Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала!

А потом и говорит:

"У меня нога болит!"

Пошла на улицу—

Раздавила курицу.

Пошла на базар—

Раздавила самовар,

Пошла на лужайку—

Раздавила зайку.

Дети разбегаются, а Баба-Яга прыгает на одной ноге, пытается осалить детей своим помелом, не выбегая за круг.

"Бабой Ягой" становится тот, кого ведущий осалит.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

П р и м е ч а н и е. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

2. Валеологическое развитие

Темы	Образовательные задачи
«Изучаем свой организм»	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.).
«Чтобы быть здоровым» «Личная гигиена»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности.
«Чистота и здоровье»	Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания.
«Экскурсия в продовольственный магазин»	Полезные и неполезные продукты
«Если ты заболел»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья.
«Таня простудилась»	Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались ко взрослым за помощью.
«Врачи – наши помощники» «Экскурсия в медицинский кабинет»	Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.
«О роли лекарств и витаминов»	Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения.
Проект «Я вырасту здоровым»	Формирование у детей основ здорового образа жизни

Блок «Правила гигиены в режиме дня»

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня. Дать понятия об индивидуальном биоритме: «Совы», «Голуби», «Жаворонки». Дать понятие умственной и

физической работоспособности у разных «хронотипов». Почему важна привычка вставать и ложиться в одно и то же время. Что происходит с человеком во сне (отдыхает, растёт, запоминает). Утренние водные гигиенические процедуры. Завтрак, важность утреннего приема пищи. Двигательная активность – главный управитель всех биоритмов организма: важность подвижного образа жизни и необходимость периодического спокойного поведения, «тихих» игр, дневного сна. Почему надо принимать пищу в одно и то же время?

«Учусь быть здоровым»

Тема	Образовательные задачи
«Ценности здорового образа жизни»	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним.
«Почему выгодно быть здоровым»	Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой»
«Вредные микробы»	Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться.
«Чтобы зубы не болели»	Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде.
«Как уберечься от простуды?»	Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой).
«Закаляйся как сталь»	
Изучаем свой организм «Я узнаю себя»	Продолжать изучать с детьми строение организма.
«Пять помощников моих»	Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода.
«Знакомство со своим телом»	Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).
«Прислушиваемся к своему организму»	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.
«Правила первой помощи. Уход за больным»	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными.
«Когда врача нет рядом»	
«Вредные привычки»	Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: переедание, малоподвижность и т.д.

Заключение

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют

резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия, различные виды деятельности по сохранению здоровья и формированию у детей элементарных валеологических навыков, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Ведь укрепление здоровья - одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребёнка. Выполнить его можно лишь при наличии чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно - оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. Как показала практика, планомерная, целенаправленная и систематическая работа приводит не только к улучшению здоровья детей, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы психического и физического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру стараясь учить детей любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни детей дошкольного возраста, формированию у них валеологических знаний определена следующими показателями:

1. Снижение заболеваемости.
2. Рост уровня физического и психического здоровья.
3. Повышение двигательной активности детей.
4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.
5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.
6. Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.

В процессе проделанной работы наметились положительные результаты:

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической

подготовленности.

4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1) Сформированная активная родительская позиция.

2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.

3) Активное участие родителей в жизнедеятельности группы и ДОУ.

Приложение

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка _____

Возраст _____

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
1.	Семейный портрет			
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
2.	Общее состояние здоровья			
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
3.	Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков			
3.1.				
4.	Вредные привычки ребенка			
4.1.				
5.	Интересы и склонности			
5.1.				
6.	Уровень развития психофизических качеств			
6.1.	VII. Быстрота			
	Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	VIII. Скоростно-силовые качества			
	Прыжок в длины с места (см)			
	Прыжок в высоту с места (см)			

Метание мешочка правой рукой (м)

Метание мешочка левой рукой (м)

Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)

6.3. IX. Выносливость

Скорость бега на 150 м (сек)

6.4. Гибкость

Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)

6.5. X. Ловкость

Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)

6.6. XI. Статистическое равновесие

Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)

6.7. XII. Координационные способности

Количество подбрасываний и ловли мяча

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 - 9.5	10.7 - 8.7	9.8 - 8.3	8.9 - 7.7	8.7 - 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 - 6.2	3.9 - 7.5	6.5 - 10.3	9.6 - 14.4	11.6 - 15.0
	Д	2.6 - 5.0	3.1 - 6.0	4.9 - 8.7	7.9 - 11.9	9.4 - 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 - 5.5	3.5 - 7.1	6.1 - 9.5	9.2 - 13.4	10.5 - 14.1
	Д	2.5 - 4.9	3.2 - 5.6	5.1 - 8.7	6.8 - 11.6	8.6 - 13.2

Скоростно-силовые качества (см)

Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122.4
	Д	45.0 – 49.0	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 – 25.8	21.1 – 26.9	23.8 – 30.2
	Д	-	-	20.4 – 25.6	20.9 – 27.1	22.9 – 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119- 157	117-185	187- 270	221- 303	242- 360
	Д	97-133	97-178	138- 221	156- 256	193- 311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 –3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0
	Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 –3.4	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
	Д	1.3 – 1.9	1.8 –2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6

Гибкость (см)

Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 – 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-

XIII. Выносливость

Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 – 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6

Ловкость (сек)

Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-

Статистическое равновесие (сек)

Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-

ШКАЛА ОЦЕНКИ

ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста, 2009 г.
2. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, 2000. 6. Филиппова 2009 г.
4. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников, 2002.
5. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни, 2012 г.
6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуты для дошкольников, 2010 г.
7. О.П. Князева, М.Д. Маханёва «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»
8. С.В. Чиркова «Родительские собрания в детском саду»

9. Л.Ф. Тихомирова «Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников»
10. М.Н. Сигимова «Кто я? Какой я?»
11. В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Меженная Полина Викторовна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022