Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 24
комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 24
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий ГБДОУ детский сад № 24
_____ Е.В.Должикова
приказ № 251
от «30» августа 2019 г.

Программа
деятельности службы здоровья

Государственного бюджетного дошкольного учреждения детский сад № 24
комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга
на 2019 — 2024 годы

2019

Содержание

1. Пояснительная записка..... 3
2. Цели и задачи Программы..... 4
3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников..... 5
4. Содержание работы ГБДОУ № 24 по здоровьесбережению воспитанников..... 6
5. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей 9
6. Организация двигательного режима детей..... 10
7. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ... 16
8. Список литературы..... 18
9. Приложения 19

1. Пояснительная записка

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

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

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

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

Много лет назад немецкий учёный М. Петенкофер писал «...не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его ез расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных». Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности здоровья.

В современном обществе предъявляют высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования

воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, в обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация физической и психической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье детей дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- Снижение заболеваемости детей.
- Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
- Психологическая комфортность и безопасность пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
- Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах, соответствие спортивного оборудования и инвентаря программным требованиям.
- Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на

состояние здоровья.

- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, игры с мячом и др.).
- Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает знание программ, методик, технологий по здоровьесбережению детей; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребёнка.

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

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

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

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности

4. Содержание работы ГБДОУ детский сад № 24 по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием	Заведующий Бракеражная комиссия	Ежедневно	
Разработка и реализация плана мероприятий по охране жизни и здоровья детей	Медсестра Ст. воспитатель,	Сентябрь 2019 -2024 гг.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению

			воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Проведение спортивных праздников и развлечений	Инструктор по физической культуре	2019 – 2024 гг.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2019 – 2024 гг	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности		2019 – 2024 г.	
Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Инструктор по физической культуре	по необходимости	Повышение компетентности и расширение знаний педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей
Взаимодействие с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Педагогический коллектив Инструктор по физической культуре	в соответствии с годовым планом	Повышение компетентности и расширение знаний родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Инструктор по физической культуре Врач Медсестра	Сентябрь Май	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

ФИЗКУЛЬТУРНО — ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграционных областей		
Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
Спортивные досуги, развлечения и праздники	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	ежедневно	воспитатели
Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
Прогулки на свежем воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
Дыхательная гимнастика	ежедневно	воспитатели
Хождение босиком по ребристой доске или «тропе здоровья»	ежедневно	воспитатели

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1	Реализация плана работы медицинских работников	в течение года	Заведующий, врач, медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физической культурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно — оздоровительную работу	постоянно	Заведующий, воспитатели, инструктор по физической культуре
3	Организация рационального питания воспитанников, организация второго завтрака, строгое выполнения натуральных норм питания,	постоянно	Бракеражная комиссия, медсестра,

	соблюдение питьевого режима, гигиена приёма пищи, правильность расстановки и подбора мебели		воспитатели, завхоз
4	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями	постоянно	воспитатели
5	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению с учётом сезона	В течение года	Медсестра, инструктор по физической культуре

5. СИСТЕМА СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Период
		I ЭТАП	
1	Анализ состояния здоровья ребёнка на момент поступления в ДОУ	Изучение медицинских карт, наблюдение за ребёнком, беседы с родителями	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
		II ЭТАП	
2	Формирование у родителей системы знаний в вопросах сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребёнка к детскому саду», «Как сохранить здоровье ребёнка», «Организация закаливания», «Одежда и здоровье детей», «как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка», «Кризис трёх лет», «Правильное питание детей — основа их здоровья», «Профилактика простудных заболеваний», «Двигательная активность детей — залог улучшения физического состояния», «Особенности питания детей в зимний период». 2. Анкетирование родителей: «Физическое развитие и оздоровление в семье», «Физкультура в Вашей семье» 3. Памятки для родителей: «Витамины, здоровое питание — здоровый организм», «Советы родителям по питанию детей», «здоровый образ жизни», «Игры с	В течение года

		детьми на свежем воздухе», «Значение режима дня для здоровья детей», «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте», «Как сохранить зрение ребёнка», «Физическое воспитание ребёнка» 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу.	
III ЭТАП			
3	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	Разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, соблюдение режима дня; обязательные прогулки в выходные дни	ежедневно
4	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	Проведение занятий вместе с родителями, проведение совместно с родителями спортивных развлечений и праздников. Помощь родителей в пополнении развивающей среды нестандартным оборудованием для развития движений детей	по годовому плану ДОУ
IV ЭТАП			
5	Анализ проведённой работы по оздоровлению детей в ДОУ	Диагностика физического развития детей; составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования	Май

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

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

МОДЕЛЬ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ.

Виды занятий	**Варианты содержания**	**Особенности организации**
Утренняя гимнастика	*традиционная *аэробика *ритмическая гимнастика *корригирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе, в зале длительность 5 — 12 минут

Физкультурные занятия	*традиционные *игровые и сюжетные *тренировочные *тематические *контрольно-проверочные *на свежем воздухе	Два занятияв неделю в физкультурном зале длительность 15 — 30 минут
Физминутки. Динамические паузы	*Упражнения для снятия локального и общего утомления *Упражнения для пальцев рук и кистей *Гимнастика для глаз *Дыхательная гимнастика *гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию элементарных математических представлений
Корригирующая гимнастика после сна	* разминка в постели — корригирующая гимнастика и самомассаж ***Оздоровительная ходьба по массажным дорожкам** ***Развитие мелкой моторики и зрительной координации**	Ежедневно при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительностью 8 — 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на воздухе	*Подвижные игры средней и малой подвижности *Народные игры *Эстафеты *Спортивные упражнения (езда на велосипедах, самокатах, катание на санках) *Школа мяча *Игры, которые лечат *Игры с элементами спорта (футбол, хоккей бадбинтон, городки, баскетбол)	Ежедневно на утренней прогулке. Длительность 20 — 25 минут На прогулке во второй половине дня
«Недели здоровья»	*Занятия по валеологии *самостоятельная двигательная деятельность *Спортивные игры и упражнения *Совместная трудовая деятельность детей и родителей	4 раза в год (октябрь, январь, март. июль)
Спортивные досуги и праздники	*игровые *соревновательные *сюжетные *творческие *комбинированные	Праздники проводятся2 раза в год. Длительность не более часа досуги проводятся 1 раз в месяц. Длительность не более 30 минут
Самостоятельная	Самостоятельный выбор движений с	Ежедневно во время

двигательная деятельность	инвентарём, с использованием самодельных или приспособленных пособий	прогулки. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов и праздников, дней здоровья	Согласно годовому плану ДОУ

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки а целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Её следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократном повторении (до 8 — 12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю. Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме:

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бега), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для выполнения комплекса упражнений дети перестраиваются в колонны.

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

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, лентами, флажками и т. д.

Варианты различных видов утренних гимнастик представлены в **Приложении 1.**

Оздоровительные занятия проводятся регулярно. Образцы проведения оздоровительных занятий с детьми представлены **в Приложении 2.**

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

Динамические паузы.

Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений. Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

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

Логоритмическая гимнастика

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

Пальчиковые игры

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

Профилактическая гимнастика

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

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов

регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

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

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

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

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

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

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца

оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Приложение 3

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

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

ЗАКАЛИВАНИЕ

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

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

- Применять точечный массаж.
- В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

7. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ ДОУ.

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

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
1. ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.		
Подвижные и спортивные игры	Как часть занятия, на прогулке, в группе средней степени подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5 — 2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей с целью профилактики утомления
Пальчиковые игры	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой, и всей группой	Рекомендуются детям с речевыми проблемами. Проводятся в любое время
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 — 5 минут в свободное время в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы	Рекомендуется показ воспитателя
Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста	Комплексы физических упражнений в спальне и группе
Динамические паузы	Время НОД и между НОД по 2 — 5 минут по мере утомляемости, начиная со второй младшей группы	Во время НОД в виде игр, Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
Интегрированные	Последняя неделя	Интеграция содержания различных

занятия	каждого месяца	образовательных областей
2.ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ		
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале	Занятия проводятся в соответствии с программой ДОУ. Перед занятием необходимо проветрить помещение.
Проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано.	Занятие может быть организовано незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста	Сюда входят беседы, этюды, игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровья»	1 раз в неделю по 30 минут со старшей группы	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям знания о том, как не нанести вред своему организму
Точечный самомассаж	Проводится в осенний и весенний периоды, в преддверии эпидемий в любое удобное для педагога время со старшей группы	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал.
3. КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
Игры с песком	Группы раннего возраста и группы компенсирующей направленности	Занятия используют психологической, терапевтической и развивающей работы
Технологии музыкального воздействия	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2 — 4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и др.
Фонетическая ритмика	Группы компенсирующей направленности	Цель занятий — фонетически грамотная речь

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А.«Программа воспитание и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003

Приложения

Приложение 1.

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

Комплекс «На рыбалке»

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

Основная часть.

С папой на рыбалке были –
Рыбок вот таких ловили.

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу.
1 – 2 – руки в стороны;
3 – 3 – и. п. 6 раз

А от радости вот так
Каждый делает рыбак.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 – 2 – поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох);
3 – 4 – руки опустить, пальцы разжать (выдох). 6 раз

Радовались очень мы,
Что попались нам сомы.

И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу.
1 – 2 – поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками;
3 – 4 – развести руки в стороны и опустить вниз. 6 раз.

А потом на берегу
Танцевал я, как могу.

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.
1 -2 – поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – и. п.
3 – поднять левую ногу, согнутую в колене; 4 –т и. п. по 4 раза каждой ногой

С папой мы ко дну ныряли
И ракушки доставали.

И. п.: основная стойка: ноги вместе, руки внизу.
1 – 2 – развести руки в стороны, сделать вдох через нос;
3 – 4 – обхватить себя руками и присесть («опускаемся под воду»). Выдох через рот
Повторить 2 раза.

Заключительная часть: ходьба за инструктором.

Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Колобок»

(по Л. Л. Соколовой)

Комплекс для детей 2 – 4 лет

Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так… Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь колобок.

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

Корригирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

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

Дети ходят вперевалочку.

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

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на поясе.

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

Упражнение на восстановление дыхания.

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос.

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

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор. Отдыхает колобок. Вдруг выскакивает на поляну зайка. **«Зайка»**

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

Повторить 4 — 6 раз.

Инструктор. Покатился колобок дальше да волка встретил. Почуял волк колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

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

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

Повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.

Инструктор. Испугался колобок, спрятался от волка.

«Колобок испугался»

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

Повторить 4 — 6 раз.

Инструктор. Покатился колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

«Медведь косолапый»

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

Выполнять перекаты на ягодицах вправо-влево.

Повторить 4 — 6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Катится Колобок дальше. Навстречу ему Лисичка-сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка-сестричка»

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

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

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

Заключительная часть.

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

Упражнение на дыхание.

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

Для детей 5 -7 лет

Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так… Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь колобок.

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

Корригирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

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

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

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

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на поясе.

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

Упражнение на восстановление дыхания.

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос.

Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот. Повторить 2 — 3 раза.
Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

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

«Зайка»

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

1 — 4 — попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»); 5 — 8 — наклоны в стороны, сказать: «Колобок, колобок, я тебя съем!»

Повторить 5 — 6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Покатился колобок дальше да волка встретил. Почуял волк колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

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

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

Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.

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

«Колобок смеётся»

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

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

Вернуться в и.п.

Повторить 6 — 8 раз .

Инструктор. Покатился колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

«Медведь косолапый»

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

Выполнять перекаты на ягодицах вправо-влево.

Повторить 6 - 8 раз в каждую сторону.

Инструктор. Присел Колобок и спрятался от Медведя.

«Прятки с Медведем»

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

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

Повторить 6 — 8 раз.

Инструктор. Перехитрил Колобок Медведя и покатился дальше.

«Катится Колобок»

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

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

Повторить 6 — 8 раз.

Инструктор. Катится Колобок дальше. Навстречу ему Лисичка-сестричка. Запел Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

«Лисичка-сестричка»

И. п.: лёжа на животе, ноги согнуты, руки под подбородком.
Выполнять встречные движения ногами, качать головой вправо-влево.
Повторить 8 — 10 раз.

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

«Лисичка с Колобком подружилась»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди.
Прыгать на двух ногах вправо-влево в чередовании с ходьбой на месте.
Повторить 3 раза по 8 — 10 прыжков.

Заключительная часть.

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

Упражнение на дыхание.

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

Комплексы упражнений по Л. И. Пензулаевой

Комплекс для детей 3 – 4 лет

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

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в и. п. 4 раза
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в и.п. 4 раза4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться мячом пола между ног подальше от себя, выпрямиться, вернуться в и.п. 4 раза.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.
6. Подвижная игра «Воробышки и кот»
   Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.
7. Игра «Найдём воробышка»

Комплекс для детей 4 – 5 лет

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

Упражнения с кубиками.

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – поднять кубики в стороны; 2 – поднять кубики вверх; 3 – опустить кубики в стороны; 4 – вернуться в и. п (5 – 6 раз).
3. И. п. – стока ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в и. п. (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – 2 – присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиком о кубик; 3 – 4 – вернуться в и. п. (5 – 6 раз)
5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – 2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3 – 4 – вернуться в и. п. (6 раз).
6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Упражнения с палкой.

2. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (4 – 6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1 – 2 – присесть, палку вынести вперёд; 3 – 4 – вернуться в и. п. (6 – 8 раз).
4. И. п. – о.с., палка у груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза)
5. сидя ноги врозь, палка на груди.1 – палку вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и. п. То же к левой ноге. (6 раз).
6. И. п. – о. с., палка на плечах. 1 – прыжком ноги врозь;2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1 – 8 повторить 2 – 3 раза.
7. Прыжки с чередованием с ходьбой.

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 6 – 7 лет

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

Упражнения с верёвкой

2. И. п. – о.с. лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднимаясь на носки, верёвку вверх; 2 – опустить верёвку, вернуться в и.п. (6 – 8 раз).
3. И. п. – о.с. лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1 – 2 – присесть, верёвку вперёд; 3 – 4 – исходное положение. (6 – 8 раз).
4. И. п . – стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1 – верёвку вверх; 2 – наклон вперёд-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, верёвку вверх; 4 – и.п. (6 – 7 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1 – поднять правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и.п. (6 – 7 раз).
6. И. п. – лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1 – прогнуться, верёвку вынести верёд; 2 – и.п. (6 – 7)
7. И. п. – стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки через верёвку слева и справа, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1 – 8, повторить 2 – 3 раза.
8. Подвижная игра «Совушка»

Приложение 2.

Примеры физкультурно-оздоровительных занятий в разных возрастных группах.

Традиционное занятие в средней группе.

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

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

Ход занятия.

Занимательная разминка

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

.Точечный массаж и дыхательная гимнастика (повторить 7 – 8 раз)

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

ОРУ с кубиками.

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

ОВД

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

Ползание по скамейке на ладонях и коленях.

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

Весёлый тренинг «Карусель»

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

Подвижная игра «Самолёты»

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Колпачок»

Занятие с использованием народных игр в старшей группе.

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

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

Предварительная работа: закрепить правила игр, выучить считалки.

Ход занятия.

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

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

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

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

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

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

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

Инструктор. Отгадайте загадку: хитрая плутовка бегает ловко. Мы убегаем, она догоняет, Правильно, это лиса. Играем в игру «Хитрая лиса».

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

Инструктор. Скок-поскок, скок-поскок,
Скачут козы на лужок.
Серый волк во рву сидит,
Козам прыгать не велит.

Дети. «Волк во рву».

Инструктор. Правильно.

Описание игры. Посередине площадки двумя шнурами обозначается ров. С одной стороны рва дом, где находятся козы, с другой – луг. Во рву – волк. По сигналу: «Козы, на луг!» - дети бегут на луг, перепрыгивая через ров. Волк бегает по рву и старается дотронуться до детей, пойманные отходят в сторону. По сигналу: «Козы, домой!» - дети бегут домой, прыгая через ров. Волк снова ловит детей. Выбирается новый волк и игра продолжается 2 – 3 раза.

Инструктор. Молодцы, ребята. Дружно в круг скорей вставай, хоровод наш начинай.

Танец-игра «Опаньки».

Конспект занятия для старших дошкольников.

Тема: «Вот я какой»

Занятие 1.

Задачи: познакомить детей с основными частями тела человека, с комплексом массажа и дыхательной гимнастики; развивать меткость, навыки бега, лазанья, координацию движений; укреплять мышцы туловища, конечностей, способствовать ответственности за своё здоровье.

Ход занятия

Педагог показывает детям пособие «Конструктор тела человека».

- Ребята, посмотрите, какой у меня весёлый человечек, как он может двигать руками и ногами. А вы знаете, как называются части тела человека? Повторяйте за мной и показывайте то, о чём мы будем говорить:

Содержание	Движения
Головушка-соловушка	Гладят голову
Носик-абрикосик	Показывают пальцем кончик носа
Щёчки-комочки	Тихонько трут ладошками щёчки
Губки-голубки	Вытягивают губы трубочкой
Глазки-алмазки	Широко открывают глаза
Реснички-сестрички	Моргают ресничками
Ушки-непослушки	Потихоньку тянут ушки вниз
Шейка-индейка	Гладят шею
Плечики-кузнечики	Гладят плечи
Ручки-хватучки	Обнимают себя руками
Пальчики-мальчики	Шевелят пальцами
Коленки-поленки	Сгибают ноги в коленях
Ножки-сапожки	Топают ножками

-Вот мы и выяснили, из чего состоит наше тело. А сейчас поиграем с нашими ручками и сделаем точечный массаж (выполнять по 5 – 10 раз).

1. соедините ладони и потрите ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимайте указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем лепите уши.
4. Вдохните через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдохните через правую (левая при этом закрыта).
5. Вдохните через нос и медленно выдохните через рот.

Игровое упражнение «Самый меткий».

Цель: укрепление меткости и координации движений.

На расстоянии 1,5 – 2 м установлены кегли. Играющие поочерёдно прокатывают мяч, стараясь сбить кеглю.

Игровое упражнение «Послушный мяч»

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника.

Лёжа на полу, вытянувшись на спине, дети зажимают мяч между ногами. Поднимают мяч вверх прямыми ногами.

Подвижная игра «Белочки и собачки»

Цель: развивать навыки бега, координации движений.

Ход игры.

Играющие делятся на две группы: белочки и собачки. Белочки находятся у гимнастической стенки, легко и мягко бегают, «собирают грибы и шишки». «Собачки находятся в будке (за скамейкой) на противоположной стороне зала. Лают: «Гав, гав, гав», перелезают через скамейку и на четвереньках бегут к белочкам, которые влезают на гимнастическую стенку. Игра проводится 2 – 3 раза, потом дети меняются ролями.

Дыхательное упражнение «Ветер»

Воспроизведение звука ветра. На выдохе энергично произнести звук «у-у-у-у», меняя громкость и длительность.

Приложение 3.

Оздоровительные игры.

Оздоровительные игры при плоскостопии

Кач-кач (2 года – 9 лет).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу инструктора раскачивают ступни вправо, влево, сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач».

Вариант игры: для детей 6 – 9 лет по сигналу инструктора «вправо», «влево», «вверх», «вниз» одновременно с движением ступней ног ребёнок открывает рот, высовывает язык, и по сигналу «вправо» ступни ног наклоняются вправо, и одновременно ребёнок направляет вправо и язык и т. д. Отмечается ребёнок или дети, сделавшие это движение более координировано и качественно. Это упражнение можно выполнять в сочетании с перемещением нижней челюсти влево и вправо.

Барабан (5 – 14 лет).

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

Оздоровительные игры при нарушении осанки.

Ель, ёлка, ёлочка (3 – 6 лет).

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

Мяч в ворота.

Дети стоят перед воротами (высота 40 – 60 см) на расстоянии 1,5 м. Ребёнок берёт мяч и прокатывает его в ворота, бежит за ним, проползает в ворота на четвереньках, ребёнок

выпрямляется, догоняет мяч и, передав следующему игроку, садится отдыхать. Игру можно проводить в виде эстафеты, разделив детей на команды.

Оздоровительные игры для часто болеющих детей.

Ледокол (в бассейне) (6 – 14 лет)

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

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

Инструктор отмечает детей, выполнивших упражнение более красиво, чётко.

Мячи разные несём (5 – 10 лет).

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

Мы идём, идём, идём,
Разные мячи несём!

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

У кого здесь мяч лежит,
Тот за ним не побежит,
А свой мячик поднимает
И скорее в нас бросает!

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