

у

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА» ФИЛИАЛ В П. «УОЯН»**

Принято:

на заседании
педагогического совета № 1
от 31.08.2019г

Утверждено:

заведующий МБДОУ
детский сад «Лесная поляна»
_____ Н.Н.Сарычева
приказ № от 31.08.2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физкультурно- оздоровительной работы

в ДОУ

«БОГАТЫРЬ»

Руководитель: Другова Т.Л.- Ст. воспитатель ДОУ

Члены рабочей группы: Фомина Л.Н.-инструктор
по ФК.

п. Новый Уоян

2019

Пояснительная записка

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач деятельности **МБДОУ детский сад «Лесная поляна»**.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена **программа** Физкультурно – оздоровительной работы **«Богатырь»**, которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Разрабатывая данную программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий. Программа **«Богатырь»**, разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

В данной рабочей программе представлено комплексно-тематическое планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Проблема физкультурно - оздоровительной работы стоит особо остро в образовательном учреждении, где должна давать ощутимые результаты. По результатам обследования в последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития.

Недостаточная двигательная активность - гипокинезия - отмечается у совсем маленьких детей.

Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц.

Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. В связи с этим культура здоровья является составляющей общей системы культуры. Это обусловлено тем, что эволюция возможна только в здоровом обществе, и говорит о неизбежности формирования культуры здоровья - индивидуальной и популяционной.

Новизна**1. Массаж (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, точечный массаж)**

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Кроме того, улучшается подвижность связочного аппарата. Очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности. Существует несколько приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание и поколачивание.

Поглаживание выполняют только при массаже кожи. Это легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы. Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, не обязательно по направлению тока лимфы. Разминание является основным приемом во всех видах массажа. Осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением. Поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой. В ряде случаев оно выполняется подушечками одного или четырех пальцев.

2. Закаливание (воздухом, водой)

у

Закаливание — важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушно-солнечные ванны.

Купание в бассейнах дошкольных учреждений можно *проводить*, начиная с двух лет 2—3 раза в неделю в соответствии с существующей инструкцией.

Необходимо обратить внимание на внешнее оформление бассейна. Типовые помещения, где расположена сама ванна, «Озеленить» — поставить большие кадки с зелеными насаждениями вдоль стен, т.е. создать ощущение естественности водоема. Художественный фон изменять в соответствии с временем года. Все водные процедуры должны вызывать положительные эмоции. При появлении у детей посинения, дрожи, раздражительности купание следует прекратить, при недомоганиях, определяемых зачастую визуально, так же не допускать ребенка к занятиям. Во время занятий в воде использовать различные игрушки. В конце занятий желательно, предложить детям послушать медленную, успокаивающую музыку. После выхода из ванны — сауна. Затем получасовой отдых в положении лежа под легким покрывалом в комнате при температуре воздуха 24—26°C. Перед отдыхом (По желанию детей) — прием коктейлей.

3.«Босохождение» - это отличное закаливающее средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.

4. Солевое закаливание. Хождение босиком по коврику, пропитанному соевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик из холстины длиной 5 метров, пропитанный соевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли).

5.Степ-платформа.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является степ – платформа, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2011 учебного года. С октября 2011 учебного года начинает работать кружок «Ступенька» с детьми старшего дошкольного возраста.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность

у нервной системы и ряд других физиологических процессов. При активных упражнениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

Цель программы:

- формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
- формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи оздоровительного направления:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.
- Обеспечение качественной работы дошкольного учреждения по укреплению здоровья детей.

Задачи образовательного направления:

- 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.
- Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

Задачи воспитательного направления:

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

у

- Обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.
- Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Принципы

- Соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- Обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

Принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей.

- Принцип фасцинации (очарование)

Принцип фасцинации (от англ. *fascination* — очарование). Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно - воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым им приходится заниматься.

- Принцип синкретичности (соединение, объединение)

Принцип синкретичности (от греч. *synkretismos* — соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания достаточно эффективно удается управлять процессом двигательной деятельности детей и целенаправленно развивать умения и способности ребенка. Но это происходит лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле зрения самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. То есть в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо

у

создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте.

- Принцип творческой направленности.
- Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Методы физического развития

Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none">• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	<ul style="list-style-type: none">• объяснения, пояснения, указания;• подача команд, распоряжений, сигналов;• вопросы к детям;• образный сюжетный рассказ, беседа;• словесная инструкция	<ul style="list-style-type: none">• повторение упражнений без изменения и с изменениями;• проведение упражнений в игровой форме;• проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического воспитания и их назначение

1. Массаж

Ожидаемые результаты:

Оздоровительное направление:

- ✓ Расширение капилляров кожи;
- ✓ Ускорение циркуляции крови и лимфы, усиление функций потовых и сальных желез;
- ✓ Влияние на обменные процессы; улучшение подвижности связочного аппарата;

Воспитательное направление:

- ✓ Тонизирующее влияние на центральную нервную систему, развитие положительных эмоций и голосовых реакций.

Образовательное направление:

- ✓ Усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови; не массировать лимфатические узлы, которые находятся в области паха , в подмышечной впадине, в подколенной ямке и других местах);
- ✓ Умение овладеть простейшими приемами (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание)

2. Закаливание

Ожидаемые результаты

Оздоровительное направление:

- ✓ Повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов;
- ✓ Благоприятное воздействие купания на сердечно –сосудистую систему, солнечных ванн – на улучшение качественного состава крови, на обмен веществ, на противостояние организма различным заболеваниям.

Воспитательное направление:

- ✓ Положительное влияние на психоэмоциональную сферу, что проявляется в повышении настойчивости, последовательности, воли, улучшения настроения, уравновешенности и выдержанности.

Образовательное направление:

- ✓ Усвоение различных средств закаливания (воздухом, водой);
- ✓ Умение самостоятельно проделывать простейшие процедуры, помогать друг другу.

3. Водные процедуры с элементами плавания.

Ожидаемые результаты:

Оздоровительное направление

- ✓ Укрепление мышц сердца;
- ✓ Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног; совершенствование дыхательного аппарата и улучшение газообмена;
- ✓ Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости; увеличение роста.

Воспитательное направление

- ✓ Преодоление определенных отклонений, таких , как чрезмерная застенчивость, нервозность;
- ✓ Повышение жизнерадостности; воспитание мужественности.

Образовательное направление

- ✓ Усвоение правил поведения на занятиях;
- ✓ Соблюдение гигиенических требований;
- ✓ Умение выполнять положение лежа, скольжение , делать выдох в воду;

у

- ✓ Технично выполнять движение ногами в плавании на груди и спине, руками – в плавании кролем на груди, прыгать в воду.

4. Физические упражнения

Ожидаемые результаты

Оздоровительное направление

- ✓ Формирование осанки (предотвращение дефектов осанки; приобретение стойких структурных основ осанки; рациональный навык фиксации основной позы прямостояния; укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы);
- ✓ Развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы – основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса);
- ✓ Развитие опорно-двигательного аппарата, стимулирование роста костей.

Воспитательное направление

- ✓ Формирование осанки (развитие организованности, дисциплины, умение держаться свободно, естественно и красиво);
- ✓ Развитие органов движения (блокирование негативных последствий психоэмоциональных напряжений при выполнении двигательных действий);
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата (развитие костно-мышечного корсета, позволяющего формировать представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела);
- ✓ Побуждение к физическому совершенствованию.

Образовательное направление:

- ✓ Формирование осанки (представление о правильной осанке; знание основных средств воспитания правильной осанки; умение контролировать свою осанку);
- ✓ Развитие органов дыхания (умение правильно дышать; знание естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха; умение выполнять упражнения для тренировки нормального дыхания);
- ✓ Развитие опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим телом; знание о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений; умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами.

5. физические упражнения , способствующие развитию физических качеств двигательной активности.

Ожидаемые результаты

Оздоровительное направление

- ✓ Способности координационные (предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, поддержание равновесия в динамических позах, концентрация внимания для преодоления координационных трудностей, совершенствования функций вестибулярного аппарата;
- ✓ Скоростные (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела);
- ✓ Силовые (развитие мышечных групп опорно – двигательного аппарата);
- ✓ Выносливости (соразмерное повышение функциональных возможностей и т.д., лимитирующая способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной активности).

Воспитательное направление

- ✓ Способности координационные (умение рационально выполнять движения и двигательные действия)
- ✓ Скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях, способности своевременно находить и принимать обдуманные решения)
- ✓ Силовые (умение преодолевать физические трудности, переносить невзгоды климатический и атмосферных условий, воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели; развивать способность противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных условий)
- ✓ Выносливость (проявление волевых качеств, прежде всего целеустремленности, выдержки, способности терпеть; развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности)
- ✓ Гибкость (снижение эмоционально – психической напряженности; развитие подвижности в суставах)

Образовательное направление

- ✓ Способности координационные (представление о координационных способностях и их значимость для жизнедеятельности организма; умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства)
- ✓ Скоростные (представление о скоростных способностях и их значимость для жизнедеятельности организма; умение проявлять быстроту для в простых и сложных двигательных реакциях; уметь выполнять скоростную работу в быстром темпе)
- ✓ Силовые (представление о силовых способностях и их значимость для жизнедеятельности организма; умения проявлять кратковременные скоростно –

у

силовые упражнения, умеренные по нагрузке в подвижных играх; выполнять силовые упражнения без длительного натуживания)

- ✓ Выносливость (представление о выносливости и ее значении для жизнедеятельности организма; умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз; многократное повторение упражнений циклического характера)
- ✓ Гибкость (представление о гибкости и ее значимость для жизнедеятельности организма; выполнение упражнений с большой амплитудой, самоконтроль за состоянием гибкости)
- ✓ Телосложение

6. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.

Ожидаемые результаты:

Оздоровительное направление

- ✓ Изменение характера, нервных процессов возбуждения и торможения;
- ✓ Развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

Воспитательное направление

- ✓ Внимание (сосредоточение не только на короткое время, когда замечание адресовано одному ребенку, но и на более длительное, когда воспитатель показывает движения другим детям)
- ✓ Восприятие (глубокое чувство и правильная оценка красоты в сфере физической культуры)
- ✓ Ориентировка (проявление нравственных норм в конкретных ситуациях физкультурной деятельности)

Образовательное направление

- ✓ Внимание (представление о значимости внимания для овладения движениями и двигательными действиями; способность к необходимой и стойкой сосредоточенности, к переключению внимания)
- ✓ Восприятие (представление о значимости восприятия для овладения движениями и двигательными действиями; овладение системой сенсорных эталонов, перцепционными умениями)
- ✓ Ориентировка (представление о значимости ориентирования во времени, в пространстве, ситуациях; умение ориентироваться во времени, пространстве, ситуациях)

Формы организации образовательной области

«Физическая культура»

- **Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
- **Тематические занятия**, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ**. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег, прыжки, метание, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическая культура»

- Медико-профилактические технологии;
- Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Валеологического просвещения родителей.

К ним относятся:

- Облегченная одежда детей;
- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития;
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
- Релаксация;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Климатические и погодные условия;
- Игровые упражнения малой интенсивности;
- Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- Контроль под руководством медицинского персонала МБДОУ;

Возраст детей и срок реализации программы.

Программа рассчитана на детей от 2 до 7 лет.

Продолжительность занятий:

Первая младшая группа – 10 минут (проводит воспитатель);

Вторая младшая группа – 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Объекты программы:

у

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители детей, посещающих ДОУ.

Программа реализуется через следующие разделы:

- Укрепление материально – технической базы ДОУ.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями.

Укрепление материально – технической базы:

Музыкальный зал и физкультурный зал:

- музыкальный зал, в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, DVD – приставка, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры;
- физкультурный зал с необходимым спортивным оборудованием: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нестандартное оборудование, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, но чтобы обеспечить более высокую моторную плотность занятий, необходимо пополнить оборудование зала: мячи разных размеров, сухой бассейн и др.
- на территории детского сада оборудованы: спортивная площадка, нанесена разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- работают узкие специалисты: педагог-психолог, учитель – логопед, инструктор по физической культуре.
- кабинет учителя - логопеда (логопункт) для индивидуальной коррекционной работы;

I. Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинским работником, психологом, логопедом, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре.

1. Диагностика.

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;
- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;

у

- учитель – логопед обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь;
- педагог – психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально – волевой сферы;
- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является проведение медико – психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.

Консилиум собирается 2 – 3 раза в год.

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

2. Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

3. Система эффективного закаливания.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон без маечек; (если позволяет температура)

У

- дыхательная гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть;
- полоскание рта прохладной кипяченой водой;
- хождение по солевой дорожке
- самомассаж

Методы оздоровления:

- ходьба по сырому песку (летом);
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

4. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
- Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).
- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия – зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в квартал).
- Занятия – походы.
- Занятия в форме оздоровительного бега.
- Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).
- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
- Занятия на «экологической тропе». Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%.
- Занятия с учётом полоролевой социализации отдельно для девочек и мальчиков.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трехразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе

у

и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно – просветительная работа с сотрудниками и родителями

6. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

7. Лечебно - профилактическая работа.

Осуществляет педиатр детского сада, медицинская сестра. В неё входят:

- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
- Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк.
- Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.
- Дегельмитизация

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, мед.сестра, заместитель заведующей по УВР, инструктор по физической культуре, воспитатели. Она включает в себя:

- Физкультурные занятия.
- Подвижные игры и физические упражнения на улице.
- Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
- Дыхательную гимнастику после сна.
- Спортивные игры и соревнования.
- Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

у

- Закаливание (воздушные ванны, солевые дорожки, закаливание носоглотки, полоскание рта и горла)
- Общекорректирующие упражнения.
- Элементы психогимнастики, релаксации.
- «Чесночные» киндеры
- Фитонциды (лук, чеснок)

8. Летне-оздоровительные мероприятия.

Формы организации оздоровительной работы:

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон без маечек, ходьба босиком;
- Физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, спортивной площадке);
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- Закаливание стоп;
- Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

II. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребёнок» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

у

- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

III. Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие *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 ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие *формы работы с родителями*:

- Проведение родительских собраний, семинаров, родительских клубов – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, психолога, медицинской сестры, врача).
- Родительский всеобуч: клуб «Здоровый ребёнок».
- Организация совместных дел

Для успешной работы с родителями использовать *план изучения семьи*:

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
- Стиль и фон семейной жизни, какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
- Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

у

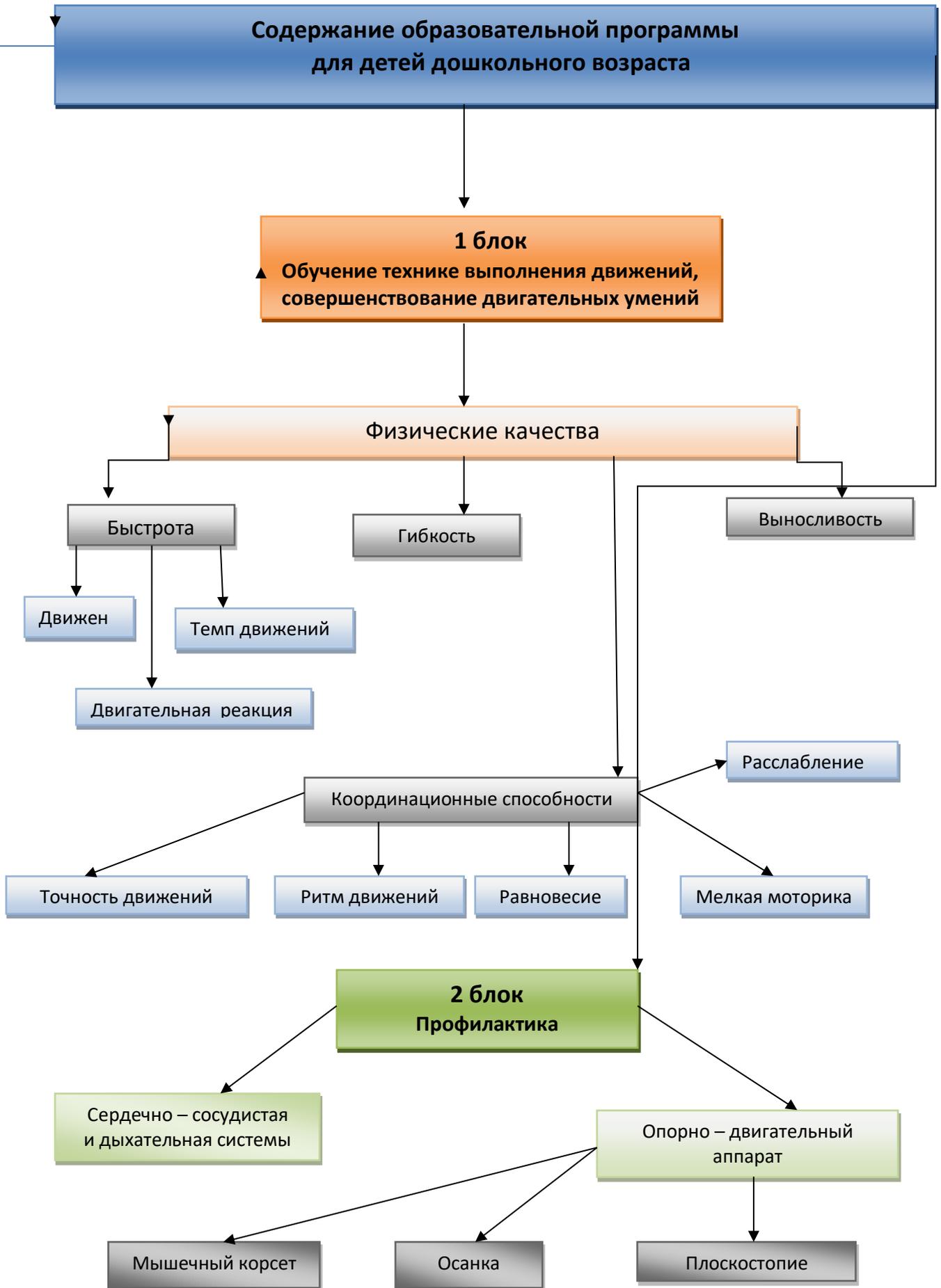
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

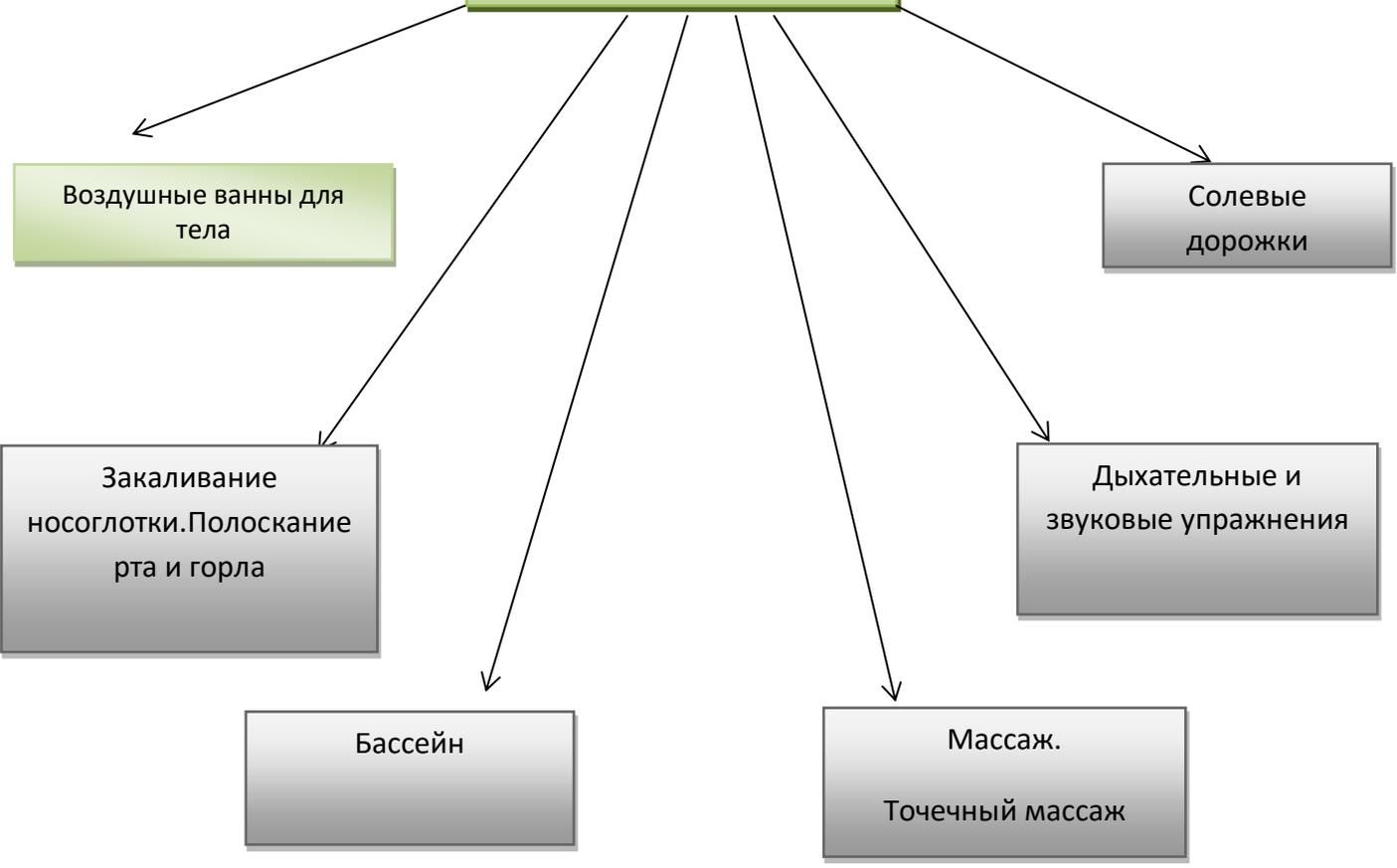
С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
- Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
- О питании дошкольников.
- Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
- Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка



у

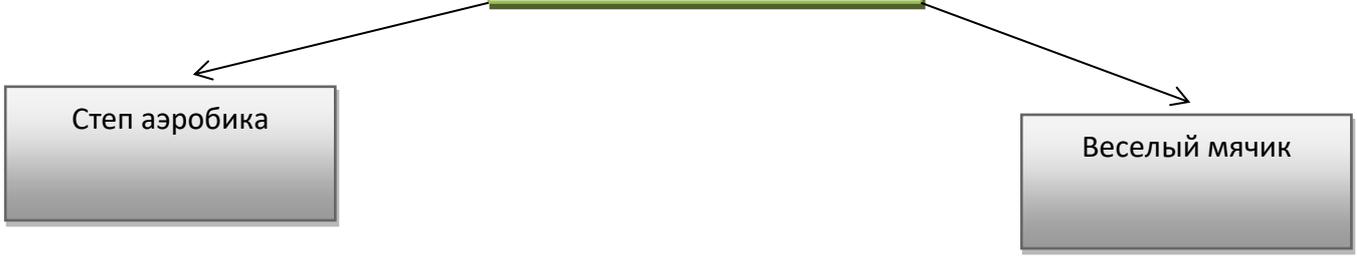
3 блок
Закаливающие процедуры



4 блок
Региональный компонент



5 блок
Кружковая работа



Система физкультурно-оздоровительных мероприятий



Приложение 1

Физическое воспитание детей дошкольного возраста**ВТОРОЙ год жизни**

Дети в возрасте от года до двух лет проявляют высокую степень подвижности. Это позволяет им быстрее развиваться умственно, физически, нравственно, эстетически. Поэтому необходимо создать такую обстановку, при которой они могли бы удовлетворить потребности в движении. Необходимо соблюдать следующие условия:

1. На занятиях физическими упражнениями учитывать психолого-физиологические особенности ребенка.
2. В процессе выполнения физических упражнений, игр следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, чередовать движения с отдыхом.
3. Приобрести для занятий необходимое количество предметов, которые должны способствовать развитию движений: шары, мячи, различные по величине и цвету, цветные кубики высотой 5—20 см, палки длиной 25—40 см, кольца диаметром 8—18 см и толщиной 3—6 см, обручи и другие.
4. Учитывать гигиенический фактор, который является своеобразным средством физического воспитания. Несоблюдение чистоты помещения, игрушек, одежды может привести к различным заболеваниям и снизить положительное влияние физических упражнений на развитие малыша.
5. Помнить, что физические упражнения, игры, прогулки на воздухе способствуют выработке приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре окружающей среды, выработке координации движений, развитию необходимых для жизни двигательных умений.
6. Включать в занятия физические упражнения и игры, в основном имитационного характера.
7. При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений, их равномерное влияние на развитие различных мышечных групп.

Упражнения для детей второго года жизни

№ п/ п	Виды упражнений	Возраст			
		1г. – 1г.2 мес.	1г.2м ес - 1г.5м ес.	1г.5ме с – 1г.8ме с.	1г.8мес – 2г.
Упражнения на развитие умений стоять, ходить, бегать					
1	Первые самостоятельные шаги	+			
2	Ходьба	+			
3	Ходьба по дорожке		+	+	
4	Перешагивать через палки		+	+	+
5	Ходьба по доске		+	+	+
6	Ходьба по наклонной плоскости			+	+
7	Попытки бегать		+		
8	Бег за игрушкой			+	+
9	Игра «Догоню-догоню»		+	+	
10	Игра в «лошадки»				+
Упражнения на развитие умений лазать, ползать, перелезать					

у

1	Проползть через обруч	+			
2	Проползть под препятствием	+	+		
3	Залезть на предмет	+		+	+
4	Подползть под веревку		+	+	+
5	Перелезть через бревно		+	+	+
6	Лазать по лесенке		+	+	+
7	Ползть на четвереньках			+	+
Упражнения на развитие умения метать предметы					
1	Бросать мяч	+			
2	Бросать малый мяч		+	+	
3	Бросать малый мяч в цель				+

Развитие детей второго года жизни

№ п/п	Виды упражнений	Возраст			
		1г. – 1г.2 мес.	1г.2мес - 1г.5мес.	1г.5мес - 1г.8мес.	1г.8мес – 2г.
Развитие ходьбы					
1	Ходить в прямом направлении	+			
2	Ходить за стайкой		+	+	
3	Ходить по лежащей на полу доске	+	+		
4	Ходить по доске, приподнятой одним концом на 15—20 см над палом длина 1,5—2			+	+

у

	м, ширина 20—25см и сходить по ней вниз				
5	Подниматься на куб (50х50 см) и сходить с него	+	+	+	+
6	Перешагивать через прутик, веревку, палку, положенную на землю, а затем приподнятую на 5— 10, 15—20 см над полом	+	+	+	+
7	Ходьба на местности, взбираясь на бугорки, перешагивая через канавки и пр. виды препятствий			+	+
Развитие бега					
1	Бег за взрослым	+			
2	Бег за предметом (катящийся мяч)			+	+
3	Бег за предметом (движущаяся веревка по типу «змейка»)			+	+
4	Перебегание на противоположную сторону по сигналу				+
5	Бег от взрослого		+	+	
Выполнение общеразвивающих упражнений					
1	Различные движения руками (поднимать, опускать, вытягивать)	+	+	+	+
2	Движения пальцами образного характера («поиграй на дудочке», «постучи пальчиками по клавишам»)		+	+	+
3	Сжимать и разжимать кисти рук		+	+	

у

4	Захватывать мелкие предметы и удерживать их	+	+	+	+
5	Передавать руками мелкие предметы друг другу		+	+	+
6	Выполнять повороты туловища в разные стороны		+	+	+
7	Наклоняться вперед, перегибаясь через предметы			+	+
8	Приседать с поддержкой и без нее	+	+	+	+
9	Пытаться выполнить прыжки двумя ногами				+
Развитие умения ползать и лазать					
1	Проползать заданные расстояния за движущимися предметами (3—5 м) и (5—7 м)	+	+	+	+
2	Проползая, влезать в обруч, подлезать под столом, подползать под скамейкой, под дугами		+	+	+
3	Влезать на стремянку высотой 1 м и слезать с нее	+		+	
4	Влезать на стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее				+
5	Перелезть через бревно, лежащее на земле				+

у

6	В ползании катать предметы правой, левой рукой, головой				+
Развитие умения хватать и бросать					
1	Бросать мяч вниз		+	+	
2	Бросать мяч вдаль				+
3	Катать мяч в паре с воспитателем				+
4	Прокатывать мяч по скамейке			+	
5	Скатывать большие мячи с горки, идти за мячом и приносить обратно			+	+
6	Бросать маленький мяч одной (правой и левой) рукой вдаль				+
Развитие умения удерживать равновесие					
1	Ходьба по скамейке с помощью воспитателя			+	+
2	Ходьба по скамейке, руки в стороны				+
Подвижные игры					
1	Самостоятельные игры с предметами	+	+	+	+
2	Игры, организуемые воспитателем: «Принеси игрушку»,	+			
	«Догони мяч»,			+	+
	«Поднимай выше ноги»,		+	+	+
	«Передай мяч»,			+	+

у

	«Скати мячс горочки»,			+	+
	«Догони собачку»,		+		
	«Все, все бегите ко мне»,			+	+
	«Доползи до погремушки»,	+	+		
	«Кто дальше»,				
	«Спрячегмигрушку»,		+		
	«Маленькие и большие»,	+	+	+	
	«Птицы машуткрыльями»,	+	+		
	«Ловля бабочек»,			+	+
	«Деревья качаются»,	+	+	+	
	«Паровоз»,	+	+		
	«Мишка»		+	+	
Умение показать части тела					
1	Голову, глаза, уши, нос		+	+	
2	Руки, ноги		+	+	
3	Спину, грудь			+	+
4	Живот			+	+
5	Ягодицы				

ТРЕТИЙ год жизни

Интенсивный темп физического развития, характерный для первых двух лет жизни ребенка, на третьем году замедляется. В среднем за год малыш прибавляет в весе 2 кг, рост увеличивается на 7—8 см; к трем годам средний вес ребенка колеблется в пределах 14—14,6 кг, рост 93,0—94,0 см. Крепнет весь организм, развивается нервная система, совершенствуется двигательный

у

	пояса												
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения с предметами (погремушками, ленточками, флажками)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

На совершенствование умений в ходьбе

1	Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении	+	+										
2	Ходьба по кругу, взявшись за руки		+		+		+						
3	Ходьба в разных направлениях			+	+					+			+
4	Ходьба парами, держась за руки					+		+					+
5	Ходьба, огибая предметы					+			+		+		
6	Ходьба по кругу						+				+	+	

у

7	Переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе						+			+			+
8	Приставные шаги вперед и в стороны									+	+	+	+

На совершенствование умений в беге

1	Бег стайкой за воспитателем на расстояние до 10 м	+	+		+								
2	Бег в разных направлениях		+	+	+	+							
3	Бег с заданиями: а) убегать от воспитателя; б) догонять катящиеся предметы	+	+		+		+				+	+	
4	Бег между двумя линиями (расстояние между линиями 25—30 см)				+		+		+				
5	Непрерывный бег в течение 30—40 с						+	+			+	+	
6	Бег в медленном темпе до 80 м								+	+	+		

На совершенствование умений в прыжках

у

	гу в положении сидя, стоя												
2	Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы			+	+								
3	Бросание мяча взрослому			+	+								
4	Ловля мяча от взрослого с расстояния 50—100 см					+	+						
5	Перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка, на расстояние 1 — 1,5 м				+	+	+						
6	Бросание предметов (мячей, мешочков с песком, шишек) в горизонтальную цель на расстояние 1 м двумя руками, правой и левой рукой							+	+	+	+	+	+
7	Бросание вдаль правой и левой рукой							+		+	+	+	

На совершенствование умений в лазанье

1	Проползание на четвереньках 3—4 м	+	+	+									
2	Подлезание под препятствие высотой 30—40 см		+	+	+								
3	Перелезание через лежащее на полу бревно		+	+	+								
4	Ползание на четвереньках по доске, приподнятой на высоту 20 см			+	+	+	+		+	+	+	+	
5	Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз произвольно				+	+	+	+			+		

На совершенствование умений в равновесии

1	Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20—30 см, длина 2—3 м)	+	+										
2	Ходьба по извилистой дорожке		+		+								

у

	всю стопу. Медленно кружиться на месте												
Подвижные игры													
1	Игры с ходьбой и бегом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры с прыжками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Игры с ползанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Игры на ориентирование в пространстве							+	+	+	+	+	+
6	Игры с разнообразными движениями и пением							+	+	+	+	+	
Построения и перестроения													
1	Строиться в круг подгруппами и всей группой с помощью воспитателя				+	+	+	+	+	+	+	+	
2	строиться парами			+	+	+						+	+
3	Строиться друг за другом (в колонну)			+	+	+	+	+	+	+			

Развитие детей третьего года жизни

у

№	Упр-я	квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Ходьба													
1	Ходить, обходя предметы				+	+	+	+	+	+			
2	Уметь от ходьбы пе- рейти к бегу и от бега к ходьбе			+	+	+	+				+	+	+
3	Уметь ходить при- ставными шагами вперед и в стороны									+	+	+	+
Бег													
1	Бегать в разных на- правлениях, не на- талкиваясь на пред- меты		+	+	+	+	+						
2	Бегать по заданию воспитателя (догонять предметы, убегать от сверстников и т.д.)		+		+	+	+	+	+				
3	Бегать в медленном темпе до 80—100 м	+	+	+	+	+	+				+	+	+

прыжки

1	Перепрыгивать через препятствие							+	+	+	+	+	+
2	Прыгать в длину с места на двух ногах										+	+	+
3	Спрыгивать с предметов				+	+	+					+	+

Катание, бросание, ловля

1	Катать мяч по заданию воспитателя	+	+			+		+					+
2	Бросать мяч из разных положений					+	+				+	+	+
3	Перебрасывать мяч через ленту, веревку										+	+	
4	Бросать предметы в горизонтальную цель	+			+	+				+		+	
5	Бросать предметы вдаль							+	+		+	+	+

Лазанье

1	Подползать под препятствия	+	+	+	+	+							
---	----------------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

у

2	Перелезть через предметы			+	+	+	+		+			+		
3	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз					+	+					+	+	+

Равновесие

1	Ходьба по шнуру			+	+	+		+	+				
2	Ходьба по гимнастической скамейке									+	+	+	+
3	Перешагивание через препятствия	+					+		+			+	+
4	Медленное кружение на месте и остановка по сигналу					+		+			+		

Подвижные игры

1	Самостоятельные игры		+	+		+		+					+	
2	Игры, организуемые воспитателем: «Приседай», «Пружинка», «Через ручеек»,			+		+				+		+		+
				+		+				+		+		+

у

	«Воротики», «Птички летают», «Целься вернее», «Лови мяч»	+			+							+		+
Построения и перестроения														
1	Встать друг за другом	+	+	+										
2	Стоять в паре				+					+				+
Умение показать действие														
1	Руки в стороны			+							+			
2	Руки на пояс													+
3	«Зайчик» прыгает				+		+				+			
4	Ноги на носок, на пятку				+		+		+					+

✓ ЧЕТВЕРТЫЙ год жизни

В этот период в физическом воспитании ребенка следует учитывать следующие особенности:

Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнение упражнений вносить как можно больше игровых элементов. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и др.

1. Дыхательные упражнения разнообразятся имитированием полета птиц, плавания, потягушками и т.п.
2. Осваиваются такие упражнения, как наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.
3. Проводить ежедневную (5—6 мин) утреннюю гимнастику. Приучать детей выполнять движения в соответствии с показом сохранять правильное положение тела, соблюдать правильное направление.
4. Продолжительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке 15—20 мин.
5. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх со взрослыми и сверстниками.
6. Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.
7. Продолжить комплекс закаливающих процедур, мероприятий с использованием природных факторов. В холодное время года обеспечивать ежедневное пребывание на воздухе до 4 ч, летом — весь день. Проводить местные и общие водные процедуры — влажные обтирания, обливания ног, тела. Температуру воды при местных процедурах постепенно снижать с 30 до 16—14°C. Постепенно переходить к общим водным процедурам — обливаниям всего тела. Начальная температура воды при обливании 34—35°C, конечная — 25—24°C, температура воздуха — не ниже 23°C.

Упражнения для детей четвертого года жизни

№	Упр-я	квартал, месяц			
		I	II	III	IV

у

		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие с предметами и без них													
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Танцевальные упражнения							+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе													
1	Ходьба обычная в колонне	+	+	+				+	+	+	+	+	+
2	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	+	+	+									
3	Ходьба на носках	+	+	+				+	+	+			
4	Ходьба с высоким подниманием колен										+	+	+

у

5	Ходьба с выполнением заданий				+	+	+						
6	Ходьба «змейкой»										+	+	+
7	Ходьба приставным шагом вперед				+	+	+						
8	Приставные шаги вперед и назад							+	+	+	+	+	+
9	Ходьба в горку и с горки										+	+	+

Упражнения в беге

1	Бег в колонне со сменой направления	+	+	+							+	+	+
2	Бег, меняя движения по сигналу							+	+	+			
3	Бег по прямой и извилистой дорожке				+	+	+						
4	Бег в разных направлениях с остановками				+	+	+						
5	Бег с ловлей и увертыванием				+	+	+				+	+	+
6	Бег в быстром темпе (расстояние							+	+	+			

у

	10— 12 м)												
7	Непрерывный бег (50 с)							+	+	+			
8	Бег в медленном темпе (расстояние до 160 м)										+	+	+
9	Бег непрерывный до 60 с										+	+	+
Упражнения в прыжках													
1	Подпрыгивания на двух ногах	+	+	+									
2	Прыжок вверх с ка- санием предмета	+	+	+									
3	Прыжки на двух но- гах с продвижением вперед на расстоя- ние 2—3 м							+	+	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места				+	+	+						
5	Перепрыгивание че- рез 4—6 параллель- ных линий (расстоя- ние между линиями 25—30 см)				+	+	+						

у

6	Прыжки в длину с места (30—40 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Прыжок в глубину (высота 10—15 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки из кружка в кружок				+	+	+						
9	Прыжок через предмет высотой 5—10 см						+	+	+	+	+	+	+

Упражнения в катании, бросании, ловле

1	Катание мячей друг другу (диаметр 20—25 см), шариков (расстояние 1,5 м)	+	+	+	+	+	+						
2	Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м	+	+	+									
3	Бросание мяча о землю и попытка ловить	+	+	+									
4	Катание мячей через ворота (ширина 50—60 см) с расстояния 1—1,5 м				+	+	+						

Упражнения на равновесие

1	Остановка во время ходьбы, бега	+	+	+									
2	Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2—2,5 м, ширина 15—20 см), приставляя пятку одной ноги к носку другой	+	+	+									
3	Ходьба по доске (ширина 20 см)	+	+	+									
4	Ходьба по узкой доске (ширина 10—15 см)				+	+	+						
5	Ходьба по гимнастической скамейке				+	+	+	+	+	+			
6	Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле				+	+	+	+	+	+			
7	Перешагивание через лежащие на полу предметы							+	+	+	+	+	+
8	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30—35 см)										+	+	+

у

9	Ходьба по бревну											+	+	+
Спортивные упражнения														
1	Катание на трехколесном велосипеде по прямой	+	+	+										
2	Катание на санках с невысоких гор				+	+	+							
3	Катание на велосипеде по кругу, с поворотами											+	+	+
Построение и перестроение														
1	Уметь строиться в круг, колонну, в шеренгу, небольшой группой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Повороты на месте переступая							+	+	+	+	+	+	+
Повороты на месте переступая														
1	Игры с бегом	+	+	+										
2	Игры с подпрыгиванием и прыжками				+	+	+							
3	Игры с ползанием и лазаньем							+	+	+				

у

4	Игры с бросанием и ловлей											+	+	+
5	Игры на ориентировку в пространстве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Методические рекомендации:

1. Формировать у детей целенаправленную двигательную активность, умение реализовать двигательные умения в интересных и полезных видах деятельности.
2. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.
3. Обеспечить разнообразную по содержанию и составу двигательную активность.

Развитие детей четвертого года жизни

№	Упр-я	квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без них														
1	Ставить руки на пояс	+	+											
2	Перекладывать предмет из одной руки в другую			+	+			+				+		+
3	Выставлять ногу на носок вперед, назад,				+	+	+				+	+		+

у

	в сторону												
4	Приседать	+	+	+			+				+	+	
5	В упоре сидя сзади подтягивать к себе ноги, вытягивать			+	+			+	+	+			+
6	Поворачиваться со спины на живот и обратно				+	+	+		+	+			
Ходьба													
1	Ходить на носках, высоко поднимая колени	+	+	+			+	+					
2	Ходить приставными шагами вперед, в стороны				+	+	+			+	+	+	+
3	Ходить в колонне						+	+	+		+	+	+
Бег													
1	Бегать между двумя начерченными линиями на земле (на полу), не наступая на них (расстояние между линиями 30 см)			+	+		+					+	

у

2	Убегать от ловящего	+			+	+	+			+	+	+	
3	Догонять убегающего					+	+	+		+		+	+
4	Пробегать быстро (10—20 см)										+	+	+

Прыжки

1	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	+	+	+			+	+			+		
2	Перепрыгивать через 4—6 параллельных линий (расстояние между ними 25—30 см)			+	+	+	+					+	+
3	Прыгать в длину с места (40—50 см)				+	+	+				+	+	+
4	Спрыгивать в глуби- ну с высоты 15 — 20 см		+	+			+		+	+		+	+

Катание, бросание, ловля

1	Катать мячи (шарики) диаметром 20—25 см друг другу	+	+	+	+	+	+						
2	Прокатывать мячи, шарики между пред- метами					+	+	+			+	+	
3	Бросать мяч о землю и вверх, стараясь поймать его				+		+			+	+		+

у

4	Бросать предметы вдаль правой и левой рукой (2,5—5 м)	+				+					+	+	+
Ползание, лазанье													
1	Ползать на четвереньках между расставленными предметами	+	+	+	+	+	+				+	+	
2	Проползать по прямой 6 - 8 м							+		+	+		
3	Подлезать под предметы высотой 40 см			+				+			+	+	+
4	Лазать по лесенке-стремянке					+	+	+			+	+	+
5	Ползать по гимнастической скамейке							+	+		+	+	
Равновесие													
1	Кружиться в обе стороны, помахивая ленточками, шариками (надутыми)	+	+			+	+						
2	Ходить по узкой доске (10—15 см), положенной на пол (землю)			+	+	+	+		+	+	+		+
3	Ходить по гимнастической скамейке					+	+	+	+		+	+	+
4	Во время бега по сигналу быстро останавливаться					+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходить по бревну (высота 30—50 см)										+	+	+
Спортивные упражнения													
1	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом				+	+	+	+					

ПЯТЫЙ ГОД ЖИЗНИ

Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности, выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

Приучать после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание. После подвижных игр на улице самостоятельно мыть руки, причесываться. Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети могут систематически заниматься не только физической культурой, но и спортом. Большое оздоровительное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

Продолжается закаливание. Необходимо обеспечить достаточное ежедневное пребывание на воздухе. Прогулку в зимнее время проводить при температуре воздуха до -18 -22°C , соответственно одевая детей (4—5 слоев одежды).

Приучать детей самостоятельному влажному обтиранию до пояса. Проводить местные процедуры и общие (влажные обтирания, обливания ног, купание).

Чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре и спорту, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.

В комплексы для пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения для мышц ног, рук, туловища, а также упражнения на внимание и координацию движений.

4. Все большее значение уделяется развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

5. Для детей в домашних условиях желательно оборудовать своеобразный стадион. В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с вырезами и в них вкладывать съемную перекладину. Просто сделать и гимнастическую стенку, приспособив для этого обыкновенную стремянку.

6. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять порученную роль, развивать сообразительность.

7. Создавать условия для наблюдений за действиями старших детей.

		Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
													3

№ п/п	Виды упражнений												
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них													
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Построение и перепостроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе													
1	Ходьба в разных направлениях	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2	Ходьба на носках, пятках	+	+	+	+	+	+						
3	Ходьба «змейкой» между расставленными предметами	+	+	+									
4	Ходьба с различными положениями рук: на поясе, в стороны, за спиной	+	+	+				+	+	+	+	+	+
5	Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад				+	+	+						
6	Ходьба на внешней стороне стопы				+	+	+				+	+	+
7	Ходьба в чередовании с другими движениями							+	+	+			

у

4	Подскоки вверх на месте, направо, налево				+	+	+								
5	Подскок на месте 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)	+	+	+	+	+	+								
6	Прыжки на одной ноге (правой, левой)				+	+	+								
7	Прыжки в длину с места (50—70 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки в глубину с высоты 20—30 см							+	+	+	+	+			+
9	Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий							+	+	+					
10	Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см							+	+	+					
Упражнения в прокатывании, бросании, метании															
1	Прокатывание мячей, обручей	+	+												
2	Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)	+	+	+											
3	Бросание мяча о землю и ловля	+	+	+											
4	Бросание мяча и ловля его с расстояния 1—1,5 м				+	+	+								
5	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия с расстояния 2 м				+	+	+					+	+		+
6	Отбивание мяча о землю правой и левой				+	+	+								

у

	рукой не менее 5 раз подряд													
7	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой							+	+	+	+	+		+
8	Метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м							+	+	+	+	+		+
Упражнения в ползание, лазанье														
1	Ползание на четвереньках до 10 м	+	+	+										
2	Подлезание под предметы правым и левым боком, вперед	+	+	+										
3	Проползание под предметами	+	+	+										
4	Подлезание «змейкой» между предметами				+	+	+							
5	Лазанье по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке				+	+	+							
6	Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке				+	+	+							
7	Прохождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони							+	+	+				
8	Влезание на гимнастическую стенку высотой 1,5—2 м приставным и							+	+	+	+	+		+

У

Шестой год жизни

У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Ребенка надо учить правильной манере держаться.

Словесные замечания типа «стой ровно», «подбери живот», «подними голову» недостаточны.

Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими физическими упражнениями:

использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки, проводить их преимущественно в форме игры, применяя имитационные (подражательные) движения:

«растягивание пружины», «лыжник», «зайчик», «кошечка добрая — кошечка сердитая» и т.п.;

предлагать движения по типу заданий: «покажи, как качаются деревья», «как колют дрова», «как собирают ягоды, овощи, фрукты».

В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика. Во время занятий физическими упражнениями необходимо широко использовать различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания детям в захватывании этих предметов пальцами ног, включать ходьбу и бег. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Следует продолжить комплекс закаляющих мероприятий, обеспечить ежедневное пребывание на воздухе, закреплять самостоятельные навыки в проведении простейших водных процедур — обливания ног водой контрастных температур и т.д. При обливании всего тела начальная температура воды 34—35°C, конечная 22—24°C. Если есть возможность, можно продолжить купание детей в открытых водоемах, увеличив его продолжительность до 8—10 мин.

Упражнения для шестого года жизни

№	Упр-я	квартал, месяц

у

		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие с предметами и без них													
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение и перестроение													
1	Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов	+	+	+	+			+	+	+			
2	Повороты налево, направо переступанием	+	+	+	+			+	+	+			
3	Равнение в колонне в затылок, в шеренге по линии, носкам	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки впередРазмыкание в							+	+	+	+	+	+

у

	колонне на вытянутые руки вперед												
5	Размыкание в шеренге и в кругу — на вытянутые руки в стороны			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнение в ходьбе

1	Ходьба разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок	+	+	+				+	+	+			
2	Ходьба с изменением положения рук вверх, вперед, в сторону с хлопками				+	+	+						
3	Ходьба на носках, руки за голову				+	+	+						
4	Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону	+	+	+							+	+	+
5	Ходьба с поворотами по сигналу	+	+	+				+	+	+			
6	Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки							+	+	+			
7	Ходьба 3—4 м с закрытыми глазами										+	+	+

Упражнения в беге

у

1	Бег на носках с высоким подниманием коленей	+	+	+									
2	Бег мелким и широким шагом	+	+	+									
3	Бег с преодолением препятствий	+	+	+									
4	Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа	+	+	+									
5	Бег «змейкой» между расставленными в одну линию предметами	+	+	+									
6	Бег «змейкой» от одной стороны площадки к другой	+	+	+									
7	Семенящий бег на месте и в движении	+	+	+									
8	Непрерывный бег 1,5—2 мин				+	+	+						
9	Бег со средней скоростью 60 м				+	+	+						
10	Бег в чередовании с ходьбой 120—150 м (2—3 раза)				+	+	+						
11	Бег медленный до 320 м по пересеченной местности							+	+	+			
12	Бег быстрый 10 м (3—4 раза) с перерывами							+	+	+	+	+	+

у

3	Игры с ползанием и лазаньем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игры с метанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Игры на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Игры на ориентировку в пространстве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Танцевальные упражнения

1	Стараться выразить в движении характер музыки Стараться выразить в движении характер музыки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Использовать знакомые танцевальные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Подготовка к плаванию

1	Скольжение на груди и на спине				+	+	+						+
2	Выход в воду				+	+	+						+
3	Движения ногами (держась за поручень)				+	+	+						+
4	Движения руками				+	+	+						+

5	Плавание произвольным способом				+	+	+						+
---	--------------------------------	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	--	---

Методические рекомендации

Ходьба

- 1.Продолжать работу по улучшению у детей координации движений при ходьбе, сохранению хорошей осанки.
- 2.Обучать ходьбе с высоким подниманием коленей — «как лошадки». Напоминать, что ногу надо согнуть и поднимать повыше, опускать ногу на землю мягко, не топая.
- 3.Обучать останавливаться точно по сигналу, приседать, поворачиваться.
- 4.Развивать ловкость в ходьбе «змейкой».

Бег

- 1.Научить во время бега слушать подаваемый сигнал, например, быстро останавливаться, повернуться, не потеряв равновесия.
- 2.Научить бегу по кругу.
- 3.Приучать детей часто менять направление бега, его темп, включать повороты, неожиданные остановки.

Прыжки

- 1.Следить, чтобы дети отталкивались и приземлялись одновременно на обе ноги, показывать, как надо правильно взмахнуть руками.
- 2.Научить детей прыгать на двух ногах определенное расстояние в точно обозначенное место.
3. Обучать прыжку вверх с места через невысокие препятствия.

Катание, бросание, ловля

- 1.Продолжать учить детей бросанию мячей двумя руками разными способами: от груди, из-за головы. Добиваться выполнения броска указанным способом. Показывать и пояснять, что надо стараться выпрямить руки вслед за мячом, движение должно быть быстрым, резким.
- 2.Напоминать о способах ловли мяча: при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони снизу.
- 3.Заинтересовать детей результатом успешного выполнения задания перед метанием в цель: нужно внимательно присмотреться к цели, прицелиться и бросить мяч.
- 4.Научить детей придавать мячу правильную траекторию метания, используя в качестве ориентира горизонтально натянутую веревку на высоте 1,5 м.
- 5.Следить, чтобы метание дети выполняли как правой, так и левой рукой.

у

Лазанье

Обозначить места начала и окончания движения (2—3 м до препятствия и столько же за ним). Это позволяет сочетать переползание с ползанием, сделать упражнение более продолжительным, увеличить нагрузку. Заканчивать упражнения в ползании, как правило, активным выпрямлением, потягиванием, хлопком в ладоши над головой.

Равновесие

1. Напомнить детям, что при движении по узкой или высокой опоре им следует держаться прямо, стараться не опускать голову, смотреть вперед (на игрушку, поставленную впереди).
2. Использовать предметы высотой 15—20 см для перешагивания с увеличением расстояния между ними до 20—25 см.
3. Усложнять движения при ходьбе по доске и скамейке, предлагая поставить руки в стороны или на пояс, но не настаивать на этом, если ребенок боится.
4. Поощрять за самостоятельное, без помощи взрослого, выполнение упражнений.

Спортивные упражнения

Катание на санках

1. При катании детей с горки обязательно присутствие взрослого.
2. Следить, чтобы дети, скатившись, не оставались с санками внизу, не вносили их на горку на руках, а везли.
3. Общая продолжительность катания вначале не более 20—30 мин; при хорошей погоде ее можно постепенно доводить до 1 ч.

Катание на велосипеде

1. Ребенок должен опробовать велосипед: пощупать его, услышать рассказ взрослого о предназначении каждой детали велосипеда.
2. В первые дни взрослому необходимо поддерживать машину, когда ребенок идет рядом с ней и когда сядет на сиденье. Поддерживать лучше за сиденье.
3. При появлении у ребенка умения владеть рулем и удерживать равновесие — на короткое время отпустить сиденье.
4. После освоения самостоятельной езды по прямой можно обучать поворотам.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Обращать серьезное внимание на развитие различных движений в играх, которые отображают ряд явлений окружающей действительности.
2. Предоставить возможность играть самостоятельно, умело руководя их играми, используя различные воспитательные приемы — показ, пример, объяснение или напоминание, а изредка и совместную игру.
3. Не подавлять инициативу детей, давать разное направление игре, усложнять ее, повышая интерес

у
к дальнейшей деятельности.

4. Чередовать игры — подвижные с настольными и т.п.

5. В ходьбе и беге использовать игры: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

В прыжках: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

В бросании и ловле: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Развитие детей шестого года жизни

№	Упр-я	квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие упражнения													
1	Принимать положения: руки перед грудью, к плечам и т.д.	+	+	+				+		+			
2	Выполнять висы с разнообразными движениями ног (вперед, назад) на гимнастической стенке по 1—2 сек		+	+				+	+	+			+

у

3	Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе	+	+	+			+		+		+		
4	Захватывать предметы пальцами ног		+		+			+	+	+			
5	Наклоняться вперед, касаясь пола ладонями	+	+	+	+	+	+			+	+		+
6	Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен						+	+	+	+			+
7	Отжимание от пола (2—3 раза)							+		+	+		+

Ходьба

1	Ходить в полуприседе		+			+	+			+			+
2	Ходить на наружных сторонах стопы	+	+	+			+						
3	Проходить 3—4 м с закрытыми глазами		+				+			+	+		+

Бег

у

1	Бегать в колонне, перестраиваясь по сигналу	+	+				+		+	+		+	+
2	Семенящий бег на месте и в движении	+	+				+	+	+	+			
3	Бегать непрерывно 1,5—2 мин			+	+		+			+		+	+
4	Выполнять челночный бег (3 раза по 10 м)	+	+	+							+	+	
5	Пробегать 20 м за 5,5—5 с		+	+				+		+			
6	Пробегать 30 м за 8,5—7,5 с										+	+	+

Прыжки

1	Перепрыгивать на двух ногах 5—6 предметов (высотой 20 см)	+	+	+		+	+			+	+		+
2	Прыгать в длину с места (70—100 см)		+	+			+		+	+			
3	Прыгать в длину с разбега (80—110 см)	+		+	+			+			+	+	+

у

4	Прыгать в высоту с прямого разбега (30—40 см)			+			+	+	+		+		
5	Прыгать в высоту с бокового разбега (40—50 см)								+		+	+	+
6	Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад			+	+			+	+	+	+	+	+

Бросание, ловля, метание

1	Отбивать мяч о землю на месте (10—12 раз подряд)	+		+			+	+	+		+		+
2	Отбивать мяч о землю (пол) в движении (5—8 м)		+	+			+	+	+			+	
3	Прокатывать набивные мячи (масса 1—1,5 кг)				+		+		+	+	+		
4	Перебрасывать мяч друг другу и ловить его в разных положениях, разными способами	+		+				+	+		+	+	+
5	Метать в горизон-	+	+	+		+	+	+			+	+	

у

	гальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3—4 м с места и с разбега												
6	Метать вдаль (5—9 м) с места и с разбега			+	+	+						+	+
7	Забрасывать мяч (диаметром 20—25 см) одной рукой и двумя руками снизу из-за головы в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5—2 м от земли		+	+			+	+	+	+	+	+	+

Ползание, лазанье

1	Ползать на четвереньках 3—4 м, толкая головой мяч				+	+		+	+				
2	Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, вперед			+		+	+		+	+			+
3	Ползать по-пластунски.							+	+	+	+		

у

4	Лазать по веревочной лестнице, канату, шесту	+	+		+			+		+			+
5	Лазать по гимнастической стенке	+	+	+		+	+		+	+	+		+
6	Ползать на скамейке (разными способами)	+	+	+	+			+	+		+		+
7	Проползать под скамейкой			+		+	+		+	+		+	+

Равновесие

1	Передвигаться по ограниченной поверхности приставным шагом	+	+		+			+	+		+		+
2	Проходить по скамейке, перешагивая предметы		+	+		+	+		+	+	+	+	+
3	Стоять на одной ноге — «ласточка»		+			+		+	+	+	+	+	
4	Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки, выполняя задания воспитателя (присесть, повернуться кругом, постоять на одной	+	+	+		+	+		+			+	+

у

	колесном велосипеде по прямой,по кругу												
2	Кататься на роликовых коньках	+	+	+									
3	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой									+	+	+	
Подготовка к плаванию													
1	Плывать произвольным способом							+		+		+	+
2	Выполнять скольжения на груди и спине					+	+		+				
3	Выполнять выдох в воду					+	+			+			

Приложение 2

План учебно-оздоровительной работы.

На 2013 – 2014 год

Тематический блок	Разделы тематического блока	Итоговые мероприятия
23 октября «Я и моя семья»	День Здоровья.	Спортивное развлечение. «Ленивая Маша»
14 ноября «На светофоре зеленый»	<ul style="list-style-type: none"> • Транспорт Правила поведения на дороге. 	Музыкально - спортивное развлечение «Красный, Желтый, Зеленый»
19 ноября «Здравствуй Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Зимние виды спорта • Зимние забавы 	Музыкально - спортивное развлечение на улице. «Зимушка-Зима»
1-31 декабря «Новый год»	Встречаем Новый год	Спортивное развлечение. «Снегуркины забавы!»
10 -18 января Гуляют ребятки в зимние святки	<ul style="list-style-type: none"> • Рождество Зимние забавы 	Спортивное развлечение. «Рождественские приключения Снеговичков»
1 – 7 февраля «Бурятия – это Родина моя»	<ul style="list-style-type: none"> • Традиции и обычаи коренных народов (региональный компонент) 	Подвижные игры. «Коренные народы Бурятии»
8 февраля Зимние Олимпийские игры в Сочи	Олимпийская неделя	Межрайонная детская Олимпиада

у

17 -23 февраля «Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> Военный транспорт Военные профессии 	Музыкально - Спортивный праздник. «Смотр строя и песни»
10 – 16 марта «Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> Встреча масленицы 	Народные масленичные игры «Веселая Масленица»
1 – 15 апреля День космонавтики	<ul style="list-style-type: none"> Транспорт Космонавты 	<ul style="list-style-type: none"> Спортивное развлечение «По космическим просторам»
15 – 30 апреля «Азбука дорожного движения» (ПДД)		Музыкально – спортивный праздник.
1 – 10 мая «Праздник Победы»	<ul style="list-style-type: none"> День Победы Музей государства российского 	Военно – спортивная игра «Зарница»
19 – 31 мая Выпуск в школу.	<p>Детский сад</p> <p>Школа</p> <p>Библиотека</p>	<p>Веселые старты</p> <p>«До свидания детский сад»</p>

у

2 – 7 июня «Здравствуй лето!»	• Встречаем лето.	Спортивное развлечение «Спортивное лето»
----------------------------------	-------------------	---

Приложение 3

Гимнастика для профилактики нарушения осанки(с использованием кинезеологической гимнастики с палками)

Комплекс №1

Ходьба с различными движениями. Пскоки, легкий бег.

1. И.п.- ноги на ширине стопы, руки опущены.

Свести руки перед собой, за спиной, над головой. (6-7 р)

2. И.п.- сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой.

Наклоны влево- вправо. (6-7р)

3. И.п. - ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Выпад в сторону, руки в сторону. (6-7р)

палки. 1-4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой, 5-8 – поворот кругом под левой рукой, 9- и.п. Ноги не сдвигать (10 р).

6. И.п. – палка к груди.

1-3 – опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и.п. Тоже другой ногой (10 р).

7. И.п. – лежа на спине, палка стоит на полу. 1 – поднять палку над головой, посмотреть на нее, 2 – и.п. (8 р).

8. Упражнение на дыхание «Семафор» (2р)

Комплекс №2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

у

1. И.п – о.с. «Лошадка» - пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И.п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1- повернуть палку вертикально, концом вверх, 2- и.п., 3- повернуть палку другим концом вверх, 4 – и.п.
3. И.п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1-2- наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3-4- и.п. (10 р).
4. И.п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1- палку вперед, 2- и.п. (10р).
5. И.п.- ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1- наклоняясь вперед, палку поднять назад – вверх, голову не опускать, 2- и.п.
6. И.п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1-4- присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5-8- присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9- и.п.(10р).
7. И.п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1- палка к груди,2- палка вверх,3- палка к груди, 4- и.п. (10р).
8. И.п. – лежа на спине, руки вверх палка горизонтально. 1- поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2- и.п. То же другой ногой (1-р).
9. Упражнение на дыхание «На турнике». И.п. – о.с. Гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. 1- поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, 2- палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф»

Комплекс №3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба . построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с. 1-2 – палку вверх за голову на лопатки, 3-4- и.п. (10р).
2. И.п.- палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки. 1- быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2- и.п. (10Р).
3. И.п.- ноги на ширине плеч, палка впереди. 1- наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2- и.п., 3- наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4- и.п. (10р).
4. И.п. – о.с., палка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2-и.п., 3- то же другой ногой, голову не опускать, 4- и.п. (10р).
5. И.п.- сидя, палка перед грудью. 1-2- наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3-4- и.п. Ноги прямые. (8 р).
6. И.п.- лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1-4- палку вперед -вниз, положить палку на бедра, 5-8- и.п. (8 р).

у

7. И.п. лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1-2- палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3-4- и.п. ноги от пола не отрывать (8р)
8. И.п.- руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо- влево в чередовании с ходьбой (2р по 10).
9. Упражнение на дыхание «Насос» (2-3 р).

Комплекс №4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу.

Построение с палками в звеня.

1. И.п.- ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1- отвести прямую руку вправо, 2- отвести прямую руку вперед с перехватом в другую руку, 3- 4- то же другой рукой (10 р).
2. И.п.- палка на лопатках. 1- встать на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2- и.п.(10р)
3. И.п. – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч. 1- руки скрестно (левая сверху), 2- и.п., 3- руки скрестно (правая сверху), 4- и.п. (10р).
4. И.п.- ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом ха концы. 1- наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги, 2- и.п. То же в другую сторону (10 р).
5. И.п.- стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-2- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 3-4- и.п. Голову не опускать (10 р)
6. И.п.- сидя, ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1-2- приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3-4- и.п. (10 р)
7. И.п.- стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1-4- покатаь палку ступней ноги (5-8 р)- поменять ногу. (10 р)
8. И.п. – ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8-12- легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (4 р)
9. Упражнение на дыхание.

Комплекс №5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать в стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-у»). бег друг за другом , в рассыпную. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п.-о.с. Согнуть руки в локтях сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

у

2. И.п.- палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3- круг правой рукой над головой влево, 4- и.п. То же другой рукой в другую сторону (10 р).
3. И.п.- ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках. 1-3- резким движением отвести палку назад до отказа, 4- и.п. (10 р)
4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1- поворот вправо, руки влево, руки с палкой впереди, 4- и.п. (10 р).
5. И.п.- стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1- поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2- и.п., 3- поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4- и.п. (10 р)
6. И.п.- о.с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3- медленно присесть, разводя колени, 4- быстро встать (10 р).
7. И.п.- лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1- поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2- и.п. Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.
8. И.п.- лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1-3- резким движением отвести палку вверх до отказа, 4- и.п. (8 р).
9. И.п.- о.с., руки с палкой за спиной. 8-10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (4р).
10. Упражнение на дыхание.

Комплекс №6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И.п.- о.с, палка внизу. 1- поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2- и.п.
2. И.п.- о.с, палка вертикально одним концом на полу. 1- быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2- и.п. Палку держать вертикально, делать хлопок быстро, не давая палке упасть (10 р)
3. И.п.- ноги на ширине ступни, палка внизу. 1-2- наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3-4- и.п. (10 р).
4. И.п.- о.с., руки внизу. 1- поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2- поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3- опустить ногу вниз, 4- и.п. (по 4 р)
5. И.п.- стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п. (10 р)
6. И.п.- сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на палку, руки в упоре сзади. 1- перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2- и.п. Ногами палку не задевать (10 р).

у

7. И.п.- лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1-4 –палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5-8 –и.п. (8 р)
8. И.п.- присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (8 р)
9. Упражнение на дыхание.

Комплекс №7

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановиться и сделать фигуру, на прямых ногах (шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п.- о.с. «Качание головой» (10 р).
2. И.п.- палка внизу. 1- пуки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2- руки скрестно (левая сверху), 3- хват сверху, 4- руки скрестно (правая сверху), 5- руки вперед, палка хватом сверху, 6- и.п. (10 р).
3. И.п.- палка внизу, хват сверху за концы. 1- поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2- и.п. (10 р).
4. И.п.- палка внизу, хват сверху за концы. 1- поворот вправо, руки вверх, 2- и.п., 3- поворот влево, руки вверх, 4- и.п. (10 р).
5. И.п.- палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1- быстро присесть, разводя руки в стороны, 2- быстро встать, не давая палке упасть
6. И.п.- ноги шире плеч, палка впереди. 1- наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2- и.п., 3-4- то же к другой ноге.
7. И.п.- стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1- руки с палкой перед грудью, 2- поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3- руки с палкой перед грудью, 4- повернуться, взять палку, 5- и.п. То же в другую сторону (10 р)
8. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, палку вперед, 3-4- и.п. (8 р).
9. И.п.- стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (2 р по четыре)
10. Упражнение на дыхание.

Комплекс №8

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1- повернуть палку вертикально, 2- и.п., 3- повернуть палку другим концом вверх, 4- и.п. (10 р).
2. И.п.- палка на лопатках. 1- поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2- и.п.(10 р).

у

3. И.п.- ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1- наклоняясь вперед, палку поднять назад- вверх, 2- и.п. Голову не опускать (10 р).
 4. И.п.- палка к груди. 1-3 –опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4- и.п. То же другой ногой (10 р)
 5. И.п.- стоя на коленях, руки перед грудью.1- поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2- выпрямиться,3- повернуться, взять палку, 4- и.п. То же у другую сторону (10 р).
 6. И.п.- сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади. 1-2- захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх, 3-4- и.п. (8 р).
 7. И.п.- лежа на спине, руки вверху палка на полу сбоку. 1- поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2- поворот на спину через палку (8 р).
 8. И.п.- ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (2 р по 10).
- Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (10 р).

Приложение 4

Значение гимнастики-пробудки после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей. Гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели, дети выполняют простой самомассаж пальчиковую гимнастику. Далее дети могут выполнять общеразвивающие упражнения, играть в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнять упражнения с тренажерами. Заканчивается гимнастика после дневного сна закаливающими процедурами, пробежками по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам, обтиранием холодной водой, контрастным обливанием. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Комплекс гимнастики после дневного сна для старшей группы

1. В кровати.

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник. Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

у

2. В зале.

Воспитатель: “Пригласили руки и ноги на праздник. И вот наши ноги идут по дороге. Разные ноги идут по дороге”. Дети самостоятельно выбирают одно из двух движений, которые показывает им воспитатель, затем меняют его на другое.

1. Длинные и короткие ноги идут по дороге – ходьба на носках и в приседе.
2. Ловкие и неуклюжие ноги идут по дороге – ходьба на пятках и внешней стороне стопы.
3. Руки играют в прятки, руки прячутся от ног – хлопки.
4. Странные и заплетающиеся ноги идут по дороге – ходьба боком, приставными шагами, скользящим шагом, спиной вперед.
5. Веселые ноги прыгают по дороге – прыжки кто как хочет.
6. Разные ноги бегут по дороге:
 - легкие ноги бегут по дороге – бег на носках 20 секунд,
 - забавные ноги играют в догонялки – галоп боком в одну сторону, затем в другую 10+10,
 - бесшумные ноги бегут по дороге – 20 секунд,
 - семенящие ноги бегут по дороге – 20 секунд,
 - озорные ноги бегут по дороге – бег, сгибая ноги назад, – 20 секунд,
 - медленные и уставшие ноги бегут по дороге – медленный бег 10 секунд.
7. Уставшие ноги бегут по дороге – ходьба, врассыпную между стульчиков. На стульчиках лежат платочки.

Воспитатель: “Какие нарядные домики, наверное, сюда нас пригласили на праздник, нужно подойти и постучать 6 раз”.

1. Дети подходят и стучат пятками об пол: “Кто в домике живет, кто в нарядном живет?”
2. **Воспитатель:** “Никто не отвечает. Давайте поищем вокруг дома”. Дети выполняют ходьбу “винтики” вправо и влево вокруг стульчиков. Удивляемся,жимаем плечами.
3. **Воспитатель:** “Где же хозяин дома? Где праздник? Мы так спешили! Давайте войдем в дом и поищем там”.
4. Дети садятся на стулья. Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз в медленном темпе.
5. **Воспитатель:** “Руки ложатся на бедра и говорят ногам: “Это у нас сегодня праздник, мы у человека самые главные, он нас очень любит, часто хвалит, называет “золотыми”. Ноги спорят с руками: “Мы тоже нужны человеку, мы тоже ему помогаем”. Руки спорят: “А мы главнее, вот

у

попробуйте сегодня обойтись без нас. Постирайте-ка платочки!”. Дети ногой снимают платочки со стула на пол, а сами садятся на стульчики.

6. Соберем и постираем платочки в речке 6 раз. И.п. – стоя на платочке, выполняются встречные движения ногами вперед-назад, не отрывая их от платочка.

7. «Поласкаем платочки». И.п. – сидя на стуле, ноги, на полу, сжимают платок пальцами, руки держатся за сиденье стула. Приподнимая прямые ноги, несколько покачиваний вверх-вниз, вернуться в и. п., повторить 5–6 раз.

8. **Воспитатель:** “Кто-то прыгнул в воде под мостик и напугал нас, ноги уронили платочки. Давайте посмотрим с мостика, кто же нас напугал?” И. п. – лежа на стуле животом, голова, руки и ноги внизу. Одновременное поднятие рук, головы и ног вверх 6–8 раз с паузами для отдыха.

9. «Отожмем платочек» – встречные движения ногами в стороны – вместе.

10. «Повесим сушиться» – пальцами ног кладем на колено другой ноги.

11. **Воспитатель:** “Зашумел ветер, подул на платок, сдул его на землю”. Вдохнули через нос шумно и медленно, выдохнули, наклоняясь вперед на платок, при этом грудью ложась на колени. Выполнить 4–5 раз.

12. **Воспитатель:** “Вот платок высох, погладим его и сложим”. Складывают его ногой вчетверо 1 раз.

13. **Воспитатель:** “Ну и трудно же без рук стирать, даже уши вспотели. Вытрем уши платком”, – 1 раз.

14. Руки хвалят ноги (поочередно) – гладят, массируют, растирают, постукивают, похлопывают, щекочут... Говорят о том, что хотели бы подружиться.

Воспитатель: “Руки с ногами подружились. Им захотелось поиграть в новую игру «Ловишки с платочком»».

Подвижная игра «Ловишки с платочком». Считалкой выбирают ловишек, дети опускаются на четвереньки, захватив пальцами ног платочек. На слова “Раз, два, три – лови!” ловишка догоняет и отнимает платочки. В конце игры платочки считают и отмечают лучшего ловишку.

Какой же праздник без танцев? Руки и нога вместе с платочками танцуют, подружившиеся ноги и руки кланяются. Ноги обещают рукам когда-нибудь пригласить их на свой праздник.

Водные и закаливающие процедуры.

“Забавные котята”

На кровати

у

- 1) «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) «Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) «Ищут маму-кошку». И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4) а) «Котенок сердитый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
- б) «Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом.

На полу

- 1) Ходьба на месте с высоким подниманием колена.
 - а) подтянуться на носках, руки вверх;
 - б) присесть, сгруппироваться;
 - в) выпрямиться.
- 2) Прыжки, бег на месте.
- 3) «Кто быстрее спрячется». Игра с одеялом.

Подскоки на месте.

Закаливание, воздушные ванны, водные процедуры.

“Ожившие игрушки”

На кровати

Сегодня, дети, мы поиграем в ожившие игрушки. Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах. Но затем они стали шевелиться и оглядываться вокруг.

- 1) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.; слегка приподнимаем голову; поворот вправо-влево, на подушку.
- 2) Затем они стали потягиваться и разминаться. В.: дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают руки, ноги в коленях, делают скручивающиеся движения.
- 3) «Ванька-встанька – неваляшка». Весело раскачиваются в разные стороны. В.: лежа на спине, обхватив колени, дети раскланиваются вперед-назад.

у

4) «Плюшевые мишки». В.: стать на высокие четвереньки, ходьба на месте, имитируют движения медведей.

На полу

5) «Куколки». В.: шагают вокруг себя на прямых ногах, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.

6) «Резвые лошадки». В.: бег на месте, высоко поднимая колени, держа воображаемые вожжи.

7) «Заводные лягушата». В.: дети “заводят” себя воображаемыми ключиками и прыгают как лягушки.

8) Упражнения на дыхание, закрывают и открывают глаза, расслабляются.

Закаливающие процедуры “Волшебные цветы”

Вы все, ребята, видели, как красиво летом на лугу, на поляне. А это потому, что на них растет много разных цветов. Как же они растут? Сейчас вы это и покажете.

На кровати

1) «Зернышко». В.: лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками, сгруппироваться – перекаты вперед-назад, затем выпрямиться.

2) «Стебелек». В.: лежа на спине, слегка помогая руками, сесть, руки потянуть вверх, в и. п.

3) «Почки-листочки». В.; стоя на коленях, руки вместе, ладони соединить, имитация движений распускающихся листочков, почек.

4) «Цветочек вырастает». В.: сидя на пятках, медленно встать на колени, руки поднять вверх, вернуться в и. п.

На полу

5) «Цветочек распускается». И. п.: о. ст. В.: медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, в и. п. (руки округлить).

6) «Цветы дрожат на ветру». В.: потряхивание кистями рук, пружинки – одновременно.

7) Легкий бег на месте, прыжки, танцевальные движения.

8) Упражнение на дыхание.

Приложение 5

Дыхательные упражнения для профилактики ОРЗ.

После сна, лежа на кроватях.

у

1. Поднять руки и ноги- вдох, соединить руки и ноги – выдох.
2. вдох, руками захватить колени – выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх – выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны – вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди – выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.
5. Руки вверху, перекачивание на правый бок, затем – на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».
9. Руки вверху, сесть и лечь.
10. Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».
14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Комплекс №1

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.п.: стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный выдох через нос, пауза , затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Подышите одной ноздрей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. Воздушный шар.

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких – либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

у

4. Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный равный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать растирание грудной клетки.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5 «Воздушный шар « поднимается вверх.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием плечей (4-8 раз).

6. «Ветер».

И.п. : лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7 «Радуга, обними меня».

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи 3-4 раза).

8. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

1. «Подыши одной ноздрей»

(смотреть выше, с меньшим числом повторений).

2. «Ежик»

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать выдох носом, короткий, шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы (4-8 раз).

3. «Губы трубкой».

Сделать полный выдох через нос, втягивая с себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2-5 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо- влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Туловище не поворачивается. Выдох произвольный (4-5 раз).

5. «Пускаем мыльные пузыри».

у

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская Гловы, сделать вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной Гловой (3-5 раз).

б. «Язык трубкой».

Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о».показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (4-8 раз).

7. «Насос»

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6 раз).

Усложнение. Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить наклоны вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох- выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, а при наклоне назад выдыхать и поднимать к плечам(3-5 раз).

8. Дышим тихо, спокойно, плавно.

Комплекс №3

Проводится в игровой форме.

1. Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса №2).

2. «Планета Сам- Нам, отзовись».

И.п.: сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат- Нам» (3-5 раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, - это вдох.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (повторение упражнения из комплекса №1)

4. «Инопланетяне».

И.п.: лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4 раза).

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель».

у

И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох- вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете».

И.п.: стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у». повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра».

И.п.: сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход».

И.п.: узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики».

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены с стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз».

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать : «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная».

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в И.п., сказать : «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Хлопушка».

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. выдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-8 раз.

Приложение 6

КОМПЛЕКС

ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАССАЖА

Индивидуальный массаж – это доступный по своей простоте комплекс, который применяется и как элемент утренней гигиены, для ускорения пробуждения всего организма от сна, предваряя утреннюю зарядку, и после гимнастических и спортивных упражнений для снятия излишнего возбуждения, для восстановления равновесия и спокойствия.

Упражнение выполняется стоя или сидя на стуле.

Каждое упражнение выполняется 7-8 раз.

1. большими пальцами, согнутыми в первых фалангах, массируем активные точки во впадинах под ушными раковинами. При этом большие пальцы отставлены в сторону от ладони, остальные пальцы слегка расставлены. Массирующее движение достигается колебательным движением кистей рук.
2. Отставив большие пальцы во впадинах под ушной раковиной, указательные и средние пальцы кладем над надбровные дуги, соединяя на переносице. Глаза закрыты. Массировать надбровные дуги движением от переносицы к ушам и назад к переносице. При этом указательные пальцы скользят по поверхности век, массируя верхнюю часть глазного яблока.
3. Раздвинув указательный и средний пальцы, прижимаем ладони к скулам так, чтобы ушная раковина располагалась между пальцами. При движении ладоней вниз массируем пальцами биологически активные зоны. При движении вверх пальцы только слегка касаются головы и шеи.
4. Большие пальцы, согнутые в первых фалангах, нажимают на активные точки в подзатылочных впадинах. Кисти рук расположены горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены и как бы входят в зацепление друг с другом. Пальцы слегка согнуты и касаются подушечками кости. Не меняя положения больших пальцев, сближая и разводя кисти, массируем затылочную область.
5. Поднимая предплечья и поворачивая кисти пальцами вниз, скользим пальцами по волосам от затылка ко лбу. В конце движения подушечки ладоней прижимаем к надбровным впадинам на лбу. Слегка опираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируем активные зоны на лбу.
6. Опуская кисти ладонями к лицу, разводим локти в стороны, развернув предплечья горизонтально уровню плеч, кисти поворачиваем ладонями вниз и плотно накладываем одна на другую (левая сверху). Большими пальцами упираемся в точки в углах ключиц. Надавливая подбородком на кисти, массируем активные зоны.

у

7. Разведя кисти, опускаем их, скользя по груди, к рефлексогенным зонам на боковой поверхности грудной клетки, которые массируем подушечками ладоней.
8. Затем соединим кисти (левая сверху) на правой стороне груди так, чтобы большой палец правой руки касался правого соска, а левый лежал в области мечевидного отростка (большие пальцы направлены вертикально). Круговым движением по часовой стрелке, плотно прижимая кисти к телу, массируем правую сторону груди.
9. Скользя по телу, перемещаем руки симметрично на левую сторону груди и выполняем массирующее движение против часовой стрелки.
10. Перемещаем руки снова вправо, но немного ниже и массируем по часовой стрелке область печени.
11. Затем совершаем большой круг массажа передней части туловища, перемещая руки сначала по , а затем против часовой стрелки.
12. Перемещая кисти вниз, совершаем малый круг массажа, массируя нижнюю часть живота против часовой стрелки.
13. Несколько подав локти вперед, левой ладонью скользим по наружной верхней стороне правого предплечья к локтю, массируя отставленным в сторону большим пальцем точку на внутренней складке локтевого сгиба.

Затем левая ладонь перемещается на внутреннюю сторону правого предплечья и большой палец левой руки массирует точку «пянь ли». Затем меняем руки.

14. Наклоняясь вперед, отхватываем левой рукой левое колено, а указательный и средний пальцы правой руки на область точки «цзу-сан ли» (она находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне кончика среднего пальца кисти, обхватившей колено). Синхронно выполняем правой рукой массирующее движение по часовой стрелке, левой против часовой стрелки.
15. Распрямляемся, поднимаем левое колено и скользим правой рукой по внутренней стороне голени к стопе и поворачивая стопу подошвой вверх, обхватываем ее снизу.левой рукой массируем левую подошву, совершая колебательное движение поперек подошвы. При этом когда отводим локоть назад, предплечье разворачиваем относительно продольной оси ладонью вниз. После этого встаем на левую ногу и массируем правой рукой правую подошву.

Оздоровительный эффект указанной массажной процедуры складывается из ряда компонентов. Массаж точек в области ушей и глаз способствует мобилизации функции этих органов чувств, точек затылочной области – оказывает, помимо прочего, благотворное действие на вестибулярный аппарат, профилактически действует при головных болях. Массаж точек надключичной области и зон на поверхности грудной клетки активизирует работу легких, а плавные круговые движения в области живота улучшают кровообращение в органах брюшной

у

полости, «будят жизненную энергию ци», основным центром которой является зона около точки «ци-хай», расположенной на два пальца ниже пупка.

В заключительной части использую упражнения, которые стимулируют восстановительные процессы в организме, снимают возбуждение и усталость. Из следует выполнять в спокойном и замедленном темпе.

Точечный массаж

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

у

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри

у

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

Бодрость за одну минуту (блиц –самомассаж).

- 1.Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.
- 2.Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 с
- 3.побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.
- 4.Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза)
- 5.Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).
- 6.Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитав до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.

у

7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа) у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.

8. массаж рефлекторных зон ног:

- сжать кончик, затем подушечку большого пальца;
- плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его , отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;
- быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

Массаж спины

Дождь, дождь, целый день Барабаним в стекла Вся земля, вся земля От воды размокла	Похлопывать ладошками по спине
Воет, воет за окном Недовольный ветер Хочет двери он сорвать Со скрипучих петель.	Растираем спину кулачками круговыми движениями.
Ветер, ветер, не стучи В запертые сени! Пусть горят у нас в печи Жаркие поленья	Постукиваем кулачками по спине
Руки тянутся к теплу Стекла запотели На стене и на полу Заплясали тени	Поглаживание ладонями всю спину.

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз и два, раз и два Лепим мы снеговика	Имитировать лепку снежков.
Мы покатаем снежный ком Кувыркком, кувыркком.	Поочередно проводить ладонями по шее справа и слева.
Мы его слепили ловко, Вместо носа есть морковка.	Растирать щеки сверху вниз. Растирать указательными пальцами крылья носа.
Вместо глазок – угольки.	Приложить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб.
Ручки – веточки нашли, А на голове ведро,	Потереть ладони друг о друга. Раздвинуть пальцы «вилочкой» и растирать точки перед ушами и за ними.
Посмотрите вот оно.	Положить обе ладони на макушку и покачать головой.

Массаж рук и ног «Черепашка»

Шла купаться черепаха И кусала всех от страха Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Ни кого я не боюсь!	Пощипывать поочередно руки от кисти к плечу.
Черепашка – дом ходячий! Голову под панцирь прячет Крепкий панцирь у нее И защита и жилье!	Поглаживать руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массировать ноги от щиколотки вверх.

Массаж рук и ног

Я в ладони хлопаю

И ногами топаю

Ручки разотру,

Ладонки, ладошки, утюжки – недотрожки,

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

Массаж рук«Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок	Качать головой вправо влево.
Поднял красный гребешок	Прижать ладошки друг к другу, раздвинув пальцы и приставив их к голове (гребешок).
Громко-громко закричал К себе курочек позвал.	Поглаживать от кисти к плечу сначала одну потом другую руку.
Курочки – пеструшки Петю услышали Петю услышали Быстро побежали	Похлопывать ладошку левой руки, затем правой руки
А за ними и цыплятки Побежали без оглядки	«Пробегают» пальчики сначала по левой руке, затем по правой.
Стали зернышки клевать Клюю – клюю, клюю – клюю	Поколачивать пальцами сначала левую руку, затем правую.

у

Травку сочную щипать Щип – щип – щип!	Пощипывать левую руку, затем правую
А потом давай плясать, Тра- ля –ля, тра- ля – ля!	Поглаживать правую, затем левую руку.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п. - из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

у

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

у

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

у

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.
Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

у

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

X. Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

у

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
--------------------	--

у

"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
--------------------	--

у

"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
-------------	-------------------------------------

у

"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

Приложение 6

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой) (2-3 раза в медленном темпе). Расстояние между ступнями 20с
2. Ходьба босиком на носках по песку или мелкой гальке на площадке длиной 20-25 см (1-2 раза в медленном темпе).
3. Ходьба на наружном крае стоп (10-15 см).
4. Ходьба по канату (2-3 раза в медленном темпе).
5. Ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.
6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
7. Перекаты с пяток на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке (20 с)
8. Ходьба боком (левым и правым) по гимнастической скамейке, обхватывая ее края сводами стоп (1-2 раза в медленном темпе)
9. Прыжки на носках со скакалкой (10-15 раз).
10. Сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя.
11. Собираение пальцами ног лежащей на полу скакалки (2-3 раза).

Упражнения для коррекции плоскостопия

1. Упражнения без предметов.

- Перекаты с носков на стопы.
- Потерание одной стопой другой.
- Сгибание и разгибание пальцев ног (сидя, лежа).
- Поворачивание стопы вперед – назад, влево – вправо.
- Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот (тяжесть тела переносить в разные часть стопы).
- Ходьба на носках, на пятках и наружных сторонах стопы.
- Широкий шаг с глубоким перекатом с носка на пятку.
- Поскоки, прыжки на месте и с передвижением.
- Ходьба по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажеру.

2. Упражнение с предметами

- Захват предметов пальцами ног, удерживание и отбрасывание их.
- Перекатывание стопой маленького набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях.
- Перекатывание стопой палки, захват ее пальцами, стараясь ногами поставить вертикально.

План занятия по коррекции плоскостопия

1. Ходьба на носках.

2. Прыжки со скакалкой на одной и обеих ногах.

3. Упражнения.

- «Каток» - сидя на стуле, катать мяч, скакалку сначала одной, затем другой ногой.
- «Буксир» - сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную по полу салфетку, на которой лежит какой –нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
- «Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену), повторить 3-4 раза.
- «Сборщик» - сидя с согнутыми коленями, собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу и сложить их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.
- «Художник» - сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

- «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягивать пятки вперед (пятки прижимать к пальцам) до выпрямления ног. Пальцы расправить и движение повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.
 - «Кораблик» - сидя на полу с согнутыми коленями, прижимая, подошвы ног друг к другу, постепенно выпрямить колени. Придать ступням форму кораблика.
 - «Дворник» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол на расстоянии 20 см. Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
 - «Мельница» - сидя на полу, ноги выпрямить. Описывать ступнями круги в разных направлениях.
 - «Автоматическая дверь» - стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
 - «Балерина».– сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Затем шажками пошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.
 - «Шалаш». Стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш».
 - «Веселые прыжки» - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15 – 20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их ви.п.
 - «Носильщик» - подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик ви.п. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его ви.п.
 - «Прогулка по лианам»– детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.
- Сидя на полу, стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

Приложение 7

Анкета

«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»

Уважаемые родители!

у

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

В каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия и имя ребёнка _____

2. Дата рождения ребёнка _____

3. Дорога до детского сада:

• Пешком (сколько времени?) _____

• На транспорте (сколько времени?) _____

4. Гуляет ли ваш ребёнок в выходные дни:

• Нет;

• Да-1 раз в день, 2 раза в день.

5.Общая продолжительность прогулки в день при благоприятных погодных условиях:

• До 1 ч;

• От 1 ч до 2 ч;

• До 3ч;

• Более 3 ч.

6.Дружит ли Ваш ребёнок с физкультурой:

• Нет;

• Да (играет с мячом, катается на горках, на лыжах, велосипеде, занимается на тренажёрах, другое _____).

7. У ребенка часто отмечаются:

• Невнимательность;

• Неусидчивость;

• Бесцельная повышенная двигательная активность,

• Чрезмерная болтливость;

• Резкие колебания настроения;

• Агрессивность;

• Навязчивые движения (теревит одежду или волосы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает, заикается, гримасничает, покусывает губы)

• Другое _____

8. Посещает ли ребенок дополнительные занятия в детском саду:

у

• Да;

• Нет.

9. Режим сна:

• Ребенок ложится спать в рабочие дни в _____ ч., поднимается в ____ ч

• В выходные дни ложится спать в _____ ч., поднимается в _____ ч.

10. Какой бы вы задали вопрос к инструктору по физической культуре:

Дата заполнения анкеты: _____

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.