

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 31  
(МАДОУ № 31)  
352925 город Армавир, поселок центральной усадьбы совхоза «Восток»,  
улица Изобильная, 2. ИНН 2302029786

## Методическое пособие «Оздоровление детей в ДОУ»



г. Армавир

*Автор-составитель: Урусова Ирина Александровна, воспитатель МАДОУ № 31.*

**Рецензент:** Трибушная Г.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет».

Методическое пособие «Оздоровление детей в ДОУ» является учебно-методическим документом, предназначено для детей старшего дошкольного возраста, его использование предполагает оздоровление воспитанников посредством применения разнообразных средств, методов и организационных форм.

Представленное пособие тематически актуально, интересно по содержанию и может быть рекомендовано для использования в работе для реализации задач образовательной области "Физическое развитие" в дошкольных образовательных организациях.

## Содержание

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель	5
3.	Задачи	5
4.	Законодательно - нормативное обеспечение программы	6
5.	Объекты	6
6.	Основные принципы	6
7.	Основные направления	7
8.	Система эффективного закаливания	9
9.	Методы оздоровления	10
10.	Организация рациональной двигательной активности	10
11.	Формы организации физического воспитания	10
12.	Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	12
13.	Создание представлений о здоровом образе жизни	13
14.	Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов	13
15.	Летне - оздоровительные мероприятия	15
16.	Занятия физической культурой и спортом	21
17.	Оздоровительная гимнастика после дневного сна	21
18.	Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна	23
19.	Разминка в постели и самомассаж	24
20.	Приложения	25

## 1. 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 приоритетным направлением работы нашего ДООУ.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий было составлено методическое пособие «Оздоровление детей в ДООУ», которое стало инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Пособие было разработано на основе исходной оценки всей системы физкультурно - оздоровительной работы в ДООУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);
- научно - методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДООУ);
- материально - техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно - оздоровительной работы в ДООУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая пособие «Оздоровление детей в ДООУ», мы стремились к тому, чтобы разработанная система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада,

не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, 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.

Методическое пособие «Оздоровление детей в ДООУ» - это комплексная система воспитания ребёнка - дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого.

Пособие предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДООУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

## **2. Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## **3. Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно - психическое и физическое развитие.
9. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

#### **4. Законодательно - нормативное обеспечение:**

1. Закон РФ «Об Образовании».
2. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
3. «Семейный кодекс РФ».
4. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 - ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
6. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 27 октября 2011 г. N 2562 г.
7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
9. Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000г.
10. Устав МАДОУ № 31.

#### **5. Объекты:**

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

## **6. Основные принципы:**

- научности (использование научно - обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности (реализация лечебно - оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико - педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- адресности (медико - педагогическое воздействие по нозологическим формам заболеваний).

## **7. Основные направления:**

- воспитательно - оздоровительное,
- лечебно - профилактическое,
- коррекционно – педагогическое

Реализация осуществляется через:

- Укрепление материально - технической базы ДОУ.



- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями.

### *Работа с детьми*

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, музыкальным руководителем под руководством старшего воспитателя.

***Она включает в себя следующие разделы:***

#### 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;
- воспитатель осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;
- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

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.

#### Полноценное питание

- 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.

## **8. 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 в трусах;
- дыхательная гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);

- комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки);

## **9. Методы оздоровления:**

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- 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.

## **10. Организация рациональной двигательной активности**

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

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья - подгрупповые);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

## **11. Формы организации физического воспитания:**

- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

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.

### **В перспективе:**

- Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.
- Углублённые врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья.
- Организация дополнительного образования (ритмика).
- Организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

## **12. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей**

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе 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 - просветительская работа с сотрудниками и родителями.

### **13. 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.

### **14. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов**

Принципы:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого - педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и

психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно - ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- В детском саду создан «Экологический центр», как место для занятий, наблюдений, отдыха и общения.

- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.
- Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др. Большой популярностью стали пользоваться как у родителей, так и у детей музыкальные спектакли.
- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.
- Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно - ролевые игры - драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник - актёр.
- Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

## **15. Летне-оздоровительные мероприятия**

Формы организации оздоровительной работы:

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- Физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, спортивной площадке);
- Туризм;
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- Купание в летнем бассейне;



- Интенсивное закаливание стоп;
- Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

#### 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 «Оздоровление детей ДООУ» 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 приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

#### Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально - психологическом подходе.
3. 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.

4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
10. Пропаганда здорового образа жизни.
11. 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 личностно 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.

### 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 здоровое 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.**

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

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

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают - положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
4. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
5. 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:

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

## **16. Занятия физической культурой и спортом**

Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов.

Вот почему так важно укрепить растущий детский организм, особенно в период дошкольного детства, используя все новейшие технологии физической культуры и спорта, а также включение в физкультурные занятия нестандартных средств и методов.

Физическая культура и спорт рассматривается также как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент его здоровья. Очень важно:

- развитие у детей потребности в физических упражнениях;
- воспитание у детей личной физической культуры;
- воспитание чувства заботы о своем здоровье и привычки к здоровому образу жизни.

## **17. Оздоровительная гимнастика после дневного сна**

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. К

сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастику после сна у нас в детском саду включаем щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений.

Мы сочетаем их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажем, аутотренингом.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

## **18. Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не



только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

## **19. Разминка в постели и самомассаж**

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями. Приведу пример одного из вариантов гимнастики после сна.

**Гимнастика после дневного сна**

**1. «Потянулись».**

И. п. : лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую - вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх. Пауза - расслабиться, (4 раза)

**2. «Растишка».**

И. п. : лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. ( 4 раза)

**3. «Паучок».**

И. п. : лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

**4. «Колобок».**

И. п. : лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками, на счет 4 - вернуться в и. п. (4 раза)

**5. «Рыбка».**

И. п. : лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и. п. (4 раза)

## **Картотека корректирующей гимнастики после сна (младший и средний возраст)**

### **Карточка №1 Сентябрь**

#### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки - вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

#### **Упражнения на коврике:**

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп *хлопки над головой*

Мы топаем ногами, топ, топ *высоко поднимаем колени*

Качаем головой *головой вперед назад*

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем *руки поднять, опустить*

Мы низко приседаем и прямо мы встаем *присесть и подпрыгнуть* Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза

#### **Ходьба по корректирующим дорожкам Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2. «Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

## **Карточка №2**

### **Октябрь**

#### **Упражнения в кровати:**

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

- Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
- Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
- Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

#### **Упражнения на коврике:**

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

*Взмахи руками.*

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

*Повороты вокруг себя.*

## **Ходьба по корригирующим дорожкам**

### **Дыхательные упражнения:**

1. «Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре- ку».

2. «Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

### **Карточка №3 Ноябрь**

#### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2. «Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево - вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

### **Упражнения на коврике:**

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй. *Руки в стороны, влево, вправо.* Он

любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

*Потянуться на носках, руки вверх.*

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

*Делать приседания.*

Прыгал, кланялся, шалил,

*Наклоны головы или туловища вперед.*

С малышами говорил.

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы»  
(рот плотно закрыт).

2. «Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4 раза

### **Карточка № 4**

#### **Декабрь**

#### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки - вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

## 2. 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 ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем*

"Сдуваем листик"                      *Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот*

### **Упражнения на коврик:**

#### Снегопад

Белый снег, пушистый.                      *Взмахи руками*

В воздухе кружится                      *Повороты вокруг себя*

И на землю тихо

Падает, ложится.                      *Опуститься на корточки*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2. «Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

## **Карточка №5**

### **Январь**

#### **Упражнения в кровати:**

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (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*

#### **Упражнения на коврике:**

Вечер зимний в небе синем *встать из-за стола*

Звезды синие зажег *встать на носки, потянуться*

Ветви сыплют синий иней *потряхивая руками, потихоньку сесть*

На снежок.



## **Ходьба по корригирующим дорожкам**

### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).
2. «Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

## **Карточка №6**

### **Февраль**

#### **Упражнения в кровати:**

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки - вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»
2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой ( 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.*

#### **Упражнения на коврик:**

Прогулка

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети.

*Шагать на месте*

Ручки согревают, ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.

Нам мороз не страшен, весело мы пляшем.

*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

Наклоны вперед - вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

### **Карточка №7**

#### **Март**

#### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2. «Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

3. «Месим тесто» - И. п.: сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

#### **Упражнения на коврике:**

Закаляемся

Я утром закаляюсь,

*Движения хлопанья по воде*

Водичкой обливаюсь.

*Движения набрасывания на себя воды*

Пусть тельце будет красненьким,

*Поглаживание рук.*

А ротик пусть зубастеньким. Улыбка Пусть ручки будут чистыми, А ножки будут быстрыми.

*имитация намывливания рук Бег на месте Ходьба по корригирующим дорожкам Дыхательные упражнения:*

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).
2. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

## **Карточка №8**

**Апрель**

### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки - вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»
2. «Часы» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо - влево.
3. Массаж рук
  - Дети моют кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
  - Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

- Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

- Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонью вниз и «стряхивают воду».

### **Упражнения на коврик:**

#### Весёлые матрёшки

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

*Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2. «Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

## **Карточка № 9**

**Май**

### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).
2. «Покачай малышку» - И. п.: сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

### **Упражнения на коврик:**

Жук

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. — Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

*Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2. «Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

## **Карточка №10**

### **Июнь**

#### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки - вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. 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. Слово вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым. » То же - с правой ногой.

#### **Упражнения на коврике:**

Зайка умывается  
Зайка серый  
умывается, Видно в гости  
собирается, Вымыл носик,  
вымыл хвостик, Вымыл ухо,  
вытер сухо!

*Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.*

### **Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).
2. «Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

### **Карточка №11**

#### **Июль**

#### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)
2. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.
  - Поглаживание области грудной клетки.
  - «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.

## **Упражнения на коврике:**

Пятачок

Поросенок Пятачок *Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе.*

Отлежал себе бочок. Встал на ножки,

Потянулся, *Встать, руки вверх и потянуться*

А потом присел, нагнулся *Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться.*

И немножко поскакал, *Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте. И*

на месте пошагал. *Руки вниз, шаг на месте.*

А потом опять прилег, Но уже на левый бок.

## **Ходьба по корригирующим дорожкам**

### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).
2. «Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

## **Карточка № 12**

**Август**

### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки - вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»



2. «Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .

3. «Качалочка» - И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4раза).

### **Упражнения на коврике:**

Леший

По тропинке леший шёл, *ходьба на месте*

На поляне гриб нашёл.

Раз -грибок, два - грибок

Вот и полный кузовок. *приседания*

Леший охает, устал,

От того, что приседал. *потягивание*

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку. *ходьба на месте*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).

2. «Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом

**Конспект  
интегрированного физкультурного сюжетно-игрового занятия  
для детей 5-6 лет**

**Тема:** «Космонавты»

**Цель:**

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- уточнить представления детей о сердце и значении упражнений, развивающих и укрепляющих сердечную мышцу;
- продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;
- закрепить умение подтягиваться на скамейке с помощью рук;
- упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи;
- развивать быстроту реакции, ловкость в подвижной игре;
- воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

**Оборудование:** две гимнастические скамейки, четыре набивных мяча, гимнастические палки (по количеству детей), обручи, обруч на стойке, мат (3 шт.) гимнастическая стенка, модули, карточки с изображением овощей и фруктов, схемы основных движений.

## **I часть - вводная**

1. Беседа: Ребята! Вы знаете что есть такой праздник - Международный день Космонавтики. Его отмечают 12 апреля. Кто был первым космонавтом? (Юрий Гагарин). В наше время все знают что в космос летают на космической станции, которую уносит в космос ракета.

А сейчас, ребята, вам,  
Я один вопрос задам:  
«Школу юных космонавтов»  
Собираюсь открывать.  
Вы хотели бы, ребята,  
В эту школу поступать?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:**

А придет пора лететь,  
Вы не станете реветь?

**Дети.** Нет! **Воспитатель:**

Очень рада, но сначала,  
Говоря без лишних слов,  
Одного желания мало -  
Каждый должен быть здоров!

**Воспитатель:** Ребята, в космонавты берут очень здоровых людей. Ведь во время космического полета организм человека испытывает большие

перегрузки. И у космонавта, в первую очередь, должно быть здоровое сердце. А вы знаете, какое сердце по размеру? (*Дети показывают кулачок*). Правильно, ребята, сердце размером примерно с ваш кулачок. А где находится сердце? Покажите.

- Ребята, сердце это такой орган, который состоит из мышц. А значит, как и любую мышцу, сердце можно тренировать, приучать к большим нагрузкам. Давайте, приложим руку к сердцу и послушаем что с ним происходит. Как оно бьется - быстро или медленно? (Медленно). После тренировки проверим, что изменится. Договорились?

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку.

Равняйся! Смирно! В обход по залу шагом марш! (*Дети в колонне по одному идут по залу*).

## **2. Разминка**

- Ходьба на носочках (руки вверх);
- ходьба на пятках (руки сзади в «замок»);
- ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе);
- легкий бег;
- бег с захлестом голени (носок тянуть);
- бег «змейкой» (за направляющим);
- бег приставным шагом по кругу (левым и правым боком);

- медленный бег с остановкой.

**Воспитатель:** Ребята, приложите руку к сердцу и послушайте. Как оно сейчас бьется? (Быстро). Правильно, так и должно быть. Мы дали нагрузку нашему сердечку. Это очень полезно. А сейчас мы восстановим дыхание специальным упражнением и успокоим наше сердце. Делаем вдох - руки через стороны вверх; выдох - руки вниз. *(Дети идут в колонне по одному и строятся в шеренгу).*

Подготовкой я довольна,  
Из ребят никто не болен,  
Каждый весел и здоров.  
Наш корабль в путь готов  
Начинаем обратный отсчет.  
(Дети: 10, 9, 8, 7, 6, .1 Пуск).

**Воспитатель:** Направо, шагом марш (дети идут в колонне по одному, берут по ходу движения гимнастические палки).

За направляющим через центр зала тройками шагом марш! *(Перестроение в 3 колонны).*

## **II часть - основная**

1. ОРУ с гимнастической палкой:

### **Подготовка к полету**

И. п.: ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в и.п.

### **Невесомость**

И.п. - о. с., палка внизу, хват спереди. Наклоны головы вперед - назад, влево - вправо (6-8 раз).

### **Пульт управления**

И.п. - о.с., палка в вытянутых руках перед собой. Вращение палки вправо - влево; опускать вниз то один конец, то другой ( 8-10 раз).

### **Полет между звезд**

И.п. - о. с., палка в обеих руках за плечами. 1 - наклон корпуса вправо; 2-вернуться в и.п.; 3 - наклон корпуса влево; 4 - вернуться в и.п. (6 - 8 раз).

### **Взлет - посадка**

И.п. - о. с., палка поднята вверх. 1 - встать на носочки; 2 - присесть палку вытянуть вперед; 3 - подняться, встать на носочки; 4 - вернуться в и. п. (8 раз).

### **Болтанка**

И.п. - о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

(После ОРУ дети перестраиваются, складывают гимнастические палки и строятся в шеренгу).

## **2 ОВД по подгруппам**

**Воспитатель:** Ребята, для выполнения следующих заданий нам надо разделить на 2 подгруппы. На 1, 2 - рассчитайся! *Дети рассчитываются на 1, 2 и образуют 2 подгруппы. Первая подгруппа уходит с воспитателем, вторая подгруппа остаётся с физинструктором.* Теперь, ребята, слушаем задание. Первая группа «выходит в открытый космос» и выполняет упражнения, изображенные на карточке. (Мальчик идет по гимнастической скамейке, пролезает в обруч, не касаясь руками гимнастической скамейки, спрыгивает на мат и перепрыгивает через набивные мячи).

Вторая группа остается «работать на станции» и выполняет упражнения по карточке. (Мальчик подтягивается на скамейке, влезает на гимнастическую стенку, перелезает на другой пролет и спускается).

*(После выполнения упражнения дети убирают оборудование и строятся в 2 шеренги, напротив друг друга).*

**Воспитатель:** Ребята, вы справились с заданием. Тренировкой я довольна. Молодцы! Но чтобы космонавт был здоров - он должен правильно питаться. От того что мы кушаем зависит состояние нашего здоровья. Особенно полезны свежие овощи и фрукты. А кто знает - почему? (Так как в них много витаминов). Сейчас мы узнаем какие фрукты и овощи вы знаете. У нас есть две команды, одна команда будет называть овощи, а другая - фрукты,

изображенные на карточках. *(Воспитатель показывает карточку, дети называют, выходят по одному и берут карточку в руки перед собой).*

Молодцы! Справились и с этим заданием. Видите, ребята, как много полезных продуктов вы знаете. Нам очень хочется, чтобы вы ели как можно больше разных овощей и фруктов. Кто правильно питается - с болезнями не знает.

А сейчас проведем эстафету. Кто -то летает в космос, а кто - то строит ракеты. И мы попробуем построить космическую ракету. *(Дети перестраиваются из двух шеренг в две колонны).*

### **3. Эстафета: «Построй ракету»**

Дети знакомятся со схемой построения ракеты. По очереди берут по одному модулю, бегут в противоположную сторону зала, ставят модуль, возвращаются, передают эстафету прикосновением и встают в конец строя. Побеждает команда, которая правильно и быстро справилась с заданием.

### **III Часть - заключительная**

#### **1 Игра малой подвижности с обручами «Космонавты»**

Ждут нас быстрые ракеты	<i>Ходьба на носках, руки на поясе.</i>
Для полета на планеты	<i>Ходьба на внешней стороне стопы, лопатки сблизить, голову поднять.</i>
На какую захотим,	<i>Корпус наклонен, руки в стороны.</i>
На такую полетим.	<i>Руки назад, голова поднята.</i>
Но в игре один секрет -	<i>Руки за головой.</i>



Опоздавшим места нет.

*Присесть, спина прямая.*

*С окончанием слов дети разбегаются и попарно занимают «Ракеты» - обручи. Вставшие в обруч, друг к другу спинами, они поднимают его над головой по команде «взлет». По команде «посадка» опускают обруч вниз у своих ног.*

## **2 Подведение итогов**

*(Дети собирают обручи и подходят к воспитателю).*

**Воспитатель:** Ребята, закончилось наше занятие.

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Понравился вам наш космический полет? А как много вы узнали! Правда? Вы узнали, что сердце - это мышца и ее надо тренировать, нужно заниматься спортом. Вы узнали о том, как важно правильно, полезно питаться, употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, так как они богаты витаминами.

Но как далеко бы не уносили вас космические корабли - вы всегда вернетесь на нашу родную землю.

Наш дом родной, наш общий дом - Земля, где мы с тобой живем!

Ты только посмотри вокруг: Тут речка, там - зеленый луг.

В лесу дремучем не пройдешь, Воды в пустыне не найдешь!

А где -то снег лежит горой, А где -то жарко и зимой.

Чудес нам всех не перечесть, Одно у них название есть:

Леса, и горы, и моря - Все называется Земля!

А если в космос ты взлетишь, Ты из окна ракеты

Увидишь шар наш голубой, Любимую планету!

(И. Петросян)

Занятие окончено, до свидания. Здоровье в порядке?

**Дети:** Спасибо зарядке. До новых путешествий.

## Сценарий

### открытого физкультурного занятия для детей 4-5 лет

**Тема: «Варежка»**

**Задачи:**

- формировать правильную осанку;
- совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель;
- развивать координацию и ловкость;
- тренировать умение прыгать на двух ногах между предметами;
- закрепить умение пролезать в обруч.

**Оборудование:**

Избушка из модуля, варежка, елочки на стойках, 2 стойки с эмблемами: «Зайчики», «Белочки», 2 обруча на стойке, мешочки по кол-ву детей (снежные комочки), ленточки по кол-ву детей.

**Ход занятия**

**Инструктор по ФК** (*встречает детей и проводит в спортивный зал, где по пути обращает внимание на варежку*)

Как вы думаете ребята, чья это варежка? Кто ее мог обронить? Наверное, это Снегурочка потеряла. Осталась у нее одна варежка - холодно ей в лесу. Давайте отнесем варежку Снегурочке в лес?

**I Вводная часть**

**Инструктор по ФК:** В шеренгу становись. Равняйся. Смирно.

Физкульт. Дети: Привет!

**Инструктор по ФК:** На...право, раз, два. На месте, шагом марш!

- Ходьба на носках. «На носочках мы идем, наши ручки разотрем»
- Ходьба на пятках. «И на пяточках шагаем, кулачки мы все сжимаем»
- Ходьба на внешней стопе. «Наши ножки развернем, наши ножки разомнем»
- Ходьба с высоким подниманием колен. «Мы шагаем, мы шагаем выше ножки поднимаем»
- Бег в колонне по одному
- Бег между елочками
- Упражнение на восстановление дыхания
- Перестроение в 2 звена: «Зайчики», «Белочки»

**Самомассаж «Снеговик»**

## **II Основная часть ОРУ**

**Инструктор по ФК:** А сейчас выполним зимнюю зарядку.

### **1. «Снежная вертушка»**

И.п. Руки к плечам, ноги на ш.п.

1-4 Круговые вращения вперед,

1-4 круговые вращения назад (по 5-6 раз)

### **2. «Деревья гнутся»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п.

1- руки вверх,

2- наклон вправо

3- руки вверх,

4- руки на пояс (по 5-6 раз)

### **3. «Наденем лыжи»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п.

1- наклон к правой ноге

2- вернуться в и.п.

3- наклон к левой ноге

4- вернуться в и.п. (по 4-5 раз)

### **4. «Санки»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п.

1- присесть, руки вперед

2- вернуться в и.п. (по 5-6 раз)

### **5. «Катаем снежный ком»**

И.п. лечь на спину, обхватить руками ноги, сгруппироваться

1- перекат вправо

2- перекат влево (по 5-6 раз)

### **6. «Зайцы скачут на полянке»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п. (по 8 прыжков 2 раза)

### **Дыхательное упражнение «Погреемся»**

1- Вдох. Руками обхватить плечи

2- Выдох

## **ОВД**

1. Пролезание в обруч на стойке, метание мешочков в г/ цель
2. Прыжки на двух ногах между предметами (елочками). *(Инструктор обращает внимание детей на вторую варежку)*

**Инструктор по ФК:** Ой, ребята посмотрите, а вот и вторая варежка нашлась, а вот и домик Снегурочки. Но сейчас ее нет дома. Она, наверное, помогает Деду Морозу. Мы оставим варежку, а когда она вернется, очень обрадуется. А теперь пришла пора, поиграть нам детвора.

### **Подвижная игра «Снежинки и Снежная королева»**

*Дети берут ленточки. По команде «Раз, два, три беги» - дети убегают от Снежной королевы. Снежная королева пытается снять ленточки у детей. По команде «Раз, два, три, в круг скорей лети» дети становятся в круг. Игра повторяется 3 раза.*

## **III Заключительная часть**

### **Игра малой подвижности «Маскировка»**

#### **Коммуникативная игра: «Какими мы стали?»**

*Дети встают в круг, берутся за руки друг другу, и говорят: «Руки пожали, друг друга обняли. Какими мы стали?»*

## **Конспект спортивного мероприятия для детей 5-6 лет с участием родителей**

### **«Папа, мама, я - здоровая семья»**

#### **Цель:**

- Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

- Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Организовать совместное спортивное мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровья, сохранения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;
- Развивать способность детей творчески использовать знания и умения в вопросах ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях;
- Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- Воспитывать: участие, сострадание, отзывчивость;
- Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий;
- Вовлечь родителей в подготовку спортивного мероприятия (создание видеороликов из семейного опыта, оформление рекомендаций и т.д.);
- Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

### **Подготовительная работа:**

1. Оформление зала для проведения спортивного праздника, подготовка музыкального сопровождения.

2. Оформление памятки "Компоненты здорового образа жизни" (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.

3. Подготовка родителями домашнего задания:

- Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажера - коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.), нетрадиционного массажного оборудования (коврики, дорожки здоровья,

варежки, носочки массажные и т.п.) - Рецепты, для выпуска семейной книги полезных советов народной медицины (от каждой семьи).

### **Ход мероприятия**

**Воспитатель:** Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать "большая дружная семья". Вы не против?..

И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. А говорить мы будем о том, как важно вести здоровый образ жизни. Обратите внимание на нашу выставку нестандартного спортивного оборудования, которое выполнено руками ваших родителей. А также, у каждой семьи есть свои рецепты из народной медицины, которые мамы, папы, бабушки и дедушки применяют для лечения. Они поделились своим опытом и знаниями для создания « Семейной книги», и теперь многие смогут найти полезный совет.

Хочу сказать, что человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь хорошее здоровье.

Еще мудрый Сократ говорил "Здоровье - не всё, но без здоровья - ничто". И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

### ***Высказывания родителей***

#### **Воспитатель:**

Итак, прежде всего, здоровый человек, если он и болеет, то очень редко и не тяжело.

Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям.

Нормальный, здоровый человек достаточно быстр, ловок и силен. У него гармонично развиты двигательные качества.



Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому человеку не страшны, т.к. он закалён. Это "портрет" идеально здорового человека, которого в жизни встретишь не часто.

Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу - задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. А взрослые должны быть примером для своих детей.

А, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

**1 часть:** Вот так начинается у нас в группе каждое утро:

*Дети строятся в 3 колонны, показывают утреннюю гимнастику (ритмика под музыку «Вместе весело шагать»).*

После выполнения упражнений - речёвка:

**Инструктор по ф/к:** *«По утрам зарядку делай*

**Дети:** *Будешь сильным, будешь смелым!»*

**Инструктор по ф/к:** «Если день начать с зарядки - значит, будет всё в порядке!»- так гласит народная поговорка. А ещё говорят: "Движение + движение = жизнь!".

**2 часть:** И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей - пап и мам. И, конечно же, их детей.

*Все задания выполняются под музыку*

**1 задание «Собери по цвету»**

*На полу лежат обручи разного цвета. Из корзины высыпаются мячи разного цвета. Дети и родители должны их разложить в обручи соответственно по цвету. (Если всего 4 семьи, взять по 4 цвета: обручи и мячи, если семей больше провести конкурс в несколько этапов)*

## **2 задание «Отбивание мяча»**

*Выходят 2 семейные пары. По сигналу папа ведет мяч до стульчика; берёт косынку, завязывает её, как бандану, и бежит обратно. Мама отбивает мяч, надевает юбку, и бежит обратно без мяча. Ребёнок, надевает кепку и обратно бежит с мячом к своим родителям (повторить столько раз, сколько семей - участников мероприятия).*

**Дети:**

1. Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно.
2. Только надо знать, Как здоровым стать.
3. Чтоб здоровым быть, Учтите вы, заранее, Что всем необходимо Полезное питание.
4. И помните об этом, Идя по магазинам, Не сладости ищите -

**Все:** Ищите ВИТАМИНЫ!

## **3 задание «Полезные продукты»**

*На столе разложены муляжи витаминизированных продуктов и другие предметы. По сигналу ребенок бежит и относит пустую корзину, затем бежит мама и складывает в корзину полезные продукты, возвращается, далее к выполнению задания приступает папа - бежит и приносит полную корзину. (повторить столько раз, сколько семей - участников мероприятия).*

## **4 задание «Кто больше удержит мячей»**

*Папы и мамы делают «корзину» из сплетенных между собой рук, а дети стараются их нагрузить мячами (до первого упавшего мяча).*

## **5 задание "Перенеси шар"**

*Выходят 2 семейные пары (повторить столько раз, сколько семей - участников мероприятия). Папа с мамой, держа руки за спиной, лицами друг к другу проносят воздушный шар и кладут его в корзину. Прибегают обратно. И уже бежит ребёнок; берёт шар из корзины и приносит его родителям.*

*(Шары дарим каждой семье - участнице.)*

**Инструктор по ф/к:** Все семейные команды показали и скорость, и силу, и ловкость, и умение быть настоящей семейной командой. Молодцы!

**3 часть:**

**Инструктор по ф/к:** А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

а) Игровой самомассаж необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ *(воспитатель вместе с детьми показывает точечные упражнения, а родители повторяют)*

**«Солнышко»**

Солнце утром рано встало,

*Поднять руки вверх,*

*потянуться.*

Всех детишек приласкало.

*Сделать руками фонарики.*

Гладит грудку,

*Помассировать «дорожку» на груди снизу вверх*

Гладит шейку, *Погладить шею*

*ладонями*

Гладит носик,

*Указательными пальцами растирать крылья*

*носа* Гладит лоб,

*Поводить пальцами от середины к вискам.*

Гладит ушки, *Растирать ладонями уши.*

Гладит ручки, *Растирать ладони.*

Загорают дети- вот!

*Поднять руки вверх.*

б) Пальчиковая гимнастика - это основа для развития мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы:

память, внимание, мышление, фантазию и др. (*воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют*)

в) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (*показ детьми, а родители повторяют*)

### «Дружба»

Речь педагога	Содержание движений
Дружат в нашей группе девочки и мальчики,	<i>Пальцы рук сгибаются в «замок».</i>
С вами мы подружмся, маленькие пальчики.	<i>Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Поочередное касание одноименных пальцев начиная с мизинцев.</i>
Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Руки вниз, встряхнуть кистями.</i>

### «Здравствуй, солнышко!»

И.п.: стойка ноги врозь, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх - вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину, - медленный плавный выдох.

**Воспитатель:** Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хотим подарить памятку "Компоненты ЗОЖ" (*каждой семье вручается памятка*)

**Инструктор по ф/к:** Вот наша встреча подошла к концу!

Пусть вам семейные старты запомнятся,  
Пусть все невзгоды пройдут стороной,  
Пусть все желания ваши исполнятся, А  
физкультура станет родной!

Все ребята смелые, ловкие, умелые,  
Всем здоровья мы желаем и медалями угощаем...  
*(Каждый ребенок получает шоколадную медаль)*