

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого  
городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №7»

## **Здоровым быть**

Образовательный проект



Ленинск-Кузнецкий

2020

Составитель: Бабикова Е.В.

Здоровым быть [Текст]: образовательный проект / сост. Бабикова Е.В. – Ленинск-Кузнецкий, 2020

В описании образовательного проекта представлено теоретическое обоснование, практические разработки, диагностика физического развития детей, оздоровительная работа в условиях ДОУ. Данная работа рекомендована воспитателям, родителям дошкольных учреждений.

МБДОУ «Детский сад №7»

2020

## Содержание

Введение .....	3
Цель, задачи проекта.....	7
Этапы работы.....	8
Система взаимодействия учреждений дошкольного образования и дополнительного образования спортивной направленности.....	17
Ожидаемые результаты.....	19
Результаты внедрения проекта.....	21
Список литературы.....	25
Приложение.....	27

## Введение

«...Здоровье детей – самый главный  
показатель здоровья нации»

(Д.А. Медведев)

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. Распространенность патологии и заболеваемость среди детей в возрасте от 3 до 7 лет ежегодно увеличивается на 4-5 %. Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о том, что наиболее выраженный рост функциональных нарушений, хронических заболеваний, отклонений в физическом развитии, учащение острой и обострение хронической патологии у детей происходят в период получения систематического образования.

Все это диктует необходимость совершенствования, как организации образовательного процесса, так и его медицинского сопровождения.

Оздоровление детей должно стать обязательной составной частью работы ДОУ любого типа.

Ключевым фактором в улучшении медицинского обслуживания в ДОУ должны стать преемственность и взаимосвязь в работе поликлиники и образовательного учреждения как на этапе подготовки ребенка к посещению ДОУ, так и в течение всего периода его пребывания в детском саду. В связи с этим проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Именно средства физического воспитания для детей в дошкольных учреждениях общедоступны.

Овладение физическими упражнениями воспитывает и оздоравливает детей, пожалуй, как ни одно другое направленное воздействие, возможное в данных условиях при равенстве остальных условий. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста за последние десятилетия показывает, что уровень заболеваемости дошкольников увеличился более чем в два раза. По комплексу медицинских и психолого-педагогических критериев к учебе в школе не готовы до 20% детей шестилетнего возраста; у 40-50% таких детей выявляются функциональные отклонения, у 36% проявляется функциональная неполноценность кардиореспираторной системы. (Данные взяты из годовых медицинских отчетов ДОУ). В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости; снижения уровня функциональной напряженности детей.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника.

«От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека» - Т.Н. Доронова

Начиная работу над образовательным проектом по теме «Здоровым быть», мы проанализировали ряд образовательных программ.

В типовой «Программе воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильева предусматривает охрану и укрепление здоровья детей,

особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

Программа «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор Н.Н. Ефименко сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Автор выдвигает идею превратить однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьев в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» ставит задачи развития физической активности детей: их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, ориентировать детей на здоровый образ жизни.

В основу программы авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «Развитие» заложены два теоретических положения: теория А.В. Запорожца о самооценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию и концепция Л.А. Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения

задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка.

Также познакомились с программой В.Г. Алямовской для часто болеющих детей «Здоровье», в которой предлагается создавать группы реабилитации после болезни и большое внимание уделено занятиям из серии «Забочусь о своем здоровье». Уделили внимание изучению программ региональных: «Познай себя» Е.С. Фроловой, которая посвящена познанию своего организма; «Расти здоровым, малыш» Т.Л. Шахомировой, которая ориентирована на работу с детьми и родителями по оздоровлению детей.

В программе развития нашего дошкольного образовательного учреждения №7 «Здоровый малыш», уделено особое внимание закаливанию, где используются как традиционные, так и инновационные методы закаливания.

Итак, достижения положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если за время пребывания его в детском саду будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

### **Образовательная область**

Проект направлен на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи средствами физической культуры.

### **Вид проекта**

Информационно-исследовательский.

Деятельность проекта рассчитана на год (с сентября 2019г по май 2020г)

### **Проблема**

Повысить уровень физического развития детей дошкольного возраста.

## **Цель проекта**

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, применение эффективных методов закаливания, сформированность мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья.

## **Задачи проекта**

1. Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни
2. Создавать условия для эффективного закаливания
3. Повышать уровень физического развития детей дошкольного возраста
4. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

## **Участники проекта**

Дети дошкольного возраста, педагоги, специалисты, родители

## **Новизна**

Система деятельности по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, представленная в проекте, отражает творческие подходы к решению данной проблемы, представляет целенаправленную спланированную работу на весь учебный год.

## **Основные формы реализации проекта**

Занятия, оснащение предметно-развивающей среды, работа с родителями, спортивные праздники, развлечения, организация взаимодействия учреждений дополнительного образования спортивной направленности по проведению спортивных занятий с детьми старшего дошкольного возраста, диагностика физического развития детей.



## Этапы работы проекта

### 1 этап: Подготовительный (сентябрь-октябрь 2019 года)

**Цель:** обеспечение готовности всех участников воспитательно-образовательного процесса ДОУ к работе над проектом «Здоровым быть».

#### Направления деятельности

1. Диагностика уровня физического развития детей (осуществляет инструктор по физвоспитанию, воспитатели) (Приложение 1)
2. Мониторинг результатов реализации проекта в ДОУ (старший воспитатель)
3. Методические разработки (ст. воспитатель, воспитатели)
4. Составление сеток занятий. Расписание составляется согласно требований СанПиН 2.4.1.1249-03 раздел 2.12 «Требования к организации режима дня и учебных занятий» (воспитатели, утверждает заведующий)
5. Проведение планового осмотра состояния здоровья детей (старшая медсестра)

Контроль за состоянием здоровья детей проходит в двух направлениях:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма. Наблюдение проводит старшая медицинская сестра, фиксирует результаты в медицинских картах.
- врачами детской поликлиники проводится ежегодный плановый осмотр всех воспитанников. По результатам осмотра даются

заклучения о состоянии здоровья каждого ребенка. По результатам заключения, в случае необходимости, даются рекомендации на углубленный осмотр, делается вывод динамике состояния здоровья детей, составляется сводный анализ по заболеваемости.

## **2 этап: Практический (ноябрь-март 2019-2020 годы)**

**Цель:** внедрение проекта в ДОУ.

### Направления деятельности

#### ***1. Система педагогических условий по сохранению и укреплению здоровья ребенка, приобщение его к общечеловеческим ценностям***

##### **1.1. Организация рациональной двигательной активности**

Для сохранения и укрепления здоровья детей активно используются разнообразные формы двигательной активности в течение дня.

#### **Рекомендуемые формы двигательной активности**

<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>
Утренняя гимнастика	Ежедневно, продолжительность 5-8 минут. В летнее время проводится на улице, в остальное время года в групповых комнатах под музыкальное сопровождение.
Физкультминутки	Ежедневно во время проведения занятий с детьми по мере необходимости, но не менее двух на одном занятии и продолжительностью 3-5 мин. Физкультминутки должны быть интересными по содержанию, направлены на работу мышц, которые активно работали или напрягались в

	течение занятия.
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок по группам, подобранные с учетом возраста и времени года и продолжительностью 20-25 минут. Необходимо постепенно знакомить детей с новыми играми, но не забывая использовать те, которые они уже освоили. Игры должны быть интересными и одобрены детьми.
Физкультурные занятия	<p>Проводятся три раза в неделю в каждой возрастной группе. Продолжительность занятий определяется согласно возраста. Занятие должно состоять из трех частей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная: создание эмоционального настроения, активизация внимания, постепенная подготовка организма к предстоящей нагрузке.</li> <li>2. Основная: обучение основным двигательным навыкам и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных групп мышц, совершенствование физиологических функций организма.</li> <li>3. Заключительная: обеспечение плавного перехода от повышенной мышечной активности к спокойной, уменьшение двигательного возбуждения, сохраняя при этом хорошее настроение.</li> </ol>
Занятия по ритмике	Проходят 1 раз в неделю с детьми старшего дошкольного возраста
Занятия по плаванию	Проходят в оздоровительном комплексе «Водный мир» с детьми старшего дошкольного возраста три раза в месяц.
Спортивно-массовые мероприятия	Проводятся по плану работы.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на свежем воздухе. Летом все формы занятий (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке или спортивной площадке.

## **1.2. Закаливание - важная часть физического воспитания детей дошкольного возраста.**

**Цель закаливания** – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Взяв за основу общеизвестные средства закаливания, солнце, воздух и воду, используются и новые технологии закаливания. (Приложение 2 )

### **1. «Босоножье»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

### **2. Внедрение новой технологии закаливания и оздоровления детей – криомассаж**

Методика криомассажа стоп ребенка – это новая методика закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста. Наблюдения за детьми показали, что криомассаж нормализует нервную систему

ребенка, улучшают аппетит, сон, настроение и общее состояние. Организм ребенка становится более устойчив к заболеваниям.

Предлагаемая методика применения криомассажа для закаливания и оздоровления детей является высокоэффективной, адекватной и физиологичной. Дело в том, что при кратковременном действии холода организм ребенка отвечает положительной терморегуляторной реакцией. Эта реакция ведет к полезным сдвигам в организме детей.

### **3. Метод контрастного закаливания детей с комбинированной дорожкой**

Дорожка представляет собой чередование канатной дорожки, ребристой доски, гаревой дорожки, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков. На наш взгляд, предложенный метод является более доступным, легко исполнимым и более эффективным. Помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### **4. Контрастные ножные ванны**

Можно сделать вывод, что методы закаливания улучшают физическое и нервно-психическое состояние детей, уменьшает вероятность их заболевания респираторными заболеваниями и вероятность осложнений после вирусных инфекций в случае наступления заболевания, улучшает адаптацию детей к новому дошкольному учреждению.

### **1.3. Использование современных здоровьесберегающих технологий.**

#### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья. (Приложение 3)**

Два раза в неделю с детьми старшего дошкольного возраста проводится стретчинг.

**Стретчинг** - комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

На занятиях по ритмопластике дети овладевают музыкально-ритмической деятельностью, навыками выразительного танцевального движения.

**Ритмопластика** – является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребенка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом. Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Чем раньше мы дадим ребенку разнообразные впечатления, чувственный опыт, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности.

Дети с удовольствием делают гимнастические упражнения, усваивают подготовительные танцевальные движения и рисунки танца, выполняют небольшие игровые танцевальные композиции, знакомятся с основными элементами народного и современного танца. Выполнение

танцевальных движений под музыку вызывает у детей ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние!

Для всех детей в качестве профилактики утомления рекомендуются **динамические паузы**.

**Релаксация** – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения. Проводим в зависимости от состояния детей, используем спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в проветриваемом помещении используется **дыхательная гимнастика**. Детям напоминает об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.** (Приложение 4 )

**Физкультурные занятия.** Проводятся 3 раза в неделю по 25-30 минут в соответствии с программой «Воспитания и обучения» под редакцией Васильевой, в хорошо проветриваемом помещении.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы проводится

**самомассаж.** Объясняется ребенку серьезность процедуры и даются элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

**Занятия из серии «Здоровье»** - включены в сетку занятий в качестве познавательного развития и проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

#### **1.4. Профилактическая работа**

Для профилактики простудных заболеваний необходимо формирование невосприимчивости организма к определенным инфекционным вирусам и стимуляция неспецифических факторов защиты организма. Работа по профилактике заболеваний ведется в тесном контакте воспитателей и старшей медицинской сестры.

Физическое и эмоциональное здоровье дошкольники оптимизируется через:

- осуществление витаминизации пищи, поливитаминизации, организация второго завтрака (соков, фруктов);
- проведение занятий в групповых комнатах и свежем воздухе;
- проведение закаливающих процедур;
- проведение воздушных ванн;
- проведение занятий педагогом-психологом по эмоциональному благополучию детей.

#### **2. Система мероприятий по педагогическому и психологическому просвещению семьи**

Работа с родителями строится на основе анкетирования и бесед с родителями, которые позволяют определить социальный статус семьи, тактику работы с различными категориями. (Приложение 5)

Главное в работе с родителями – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка. Для этого с родителями ведется просветительская работа, через:

- тематические родительские собрания;
- разработку памяток и информационных листов для родителей с информацией по пропаганде общегигиенических правил, необходимости



рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;

- проведение дней открытых дверей;
- знакомство с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психического развития;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, с лечебно-оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОУ;
- участие родителей в составлении индивидуальных программ оздоровления детей;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и.др)

*3. Система взаимодействия учреждений дошкольного образования и дополнительного образования спортивной направленности*



*Детско-юношеская спортивная школа детей №3* предоставляет тренера-преподавателя в ДОУ для проведения занятий по общефизической подготовке с воспитанниками старшей и подготовительной группы, 3 раза в неделю по 30 минут как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Тренер-преподаватель в течение занятия проводит диагностику физического состояния детей и отслеживает динамику роста физических показателей, знакомит детей с подвижными играми средней и большей интенсивности, с элементами спортивных игр, отрабатывает с ними основные двигательные навыки.

Дополнительные занятия по общефизической подготовке направлены на развитие двигательных способностей ребенка: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, функции различных анализаторов.

*На лыжно-спортивном комплексе «Лесной городок»* с детьми проводятся занятия по ходьбе на лыжах с тренером-преподавателем детско-юношеской спортивной школы. Занятия проходят один раз в неделю с выездом на лыжную базу. Преимущество данного вида спорта в том, что дети в течение 30- 35 минут находятся на свежем воздухе в лесном массиве, наслаждаясь красотой природы и вдыхая чистый воздух, и в то же время осваивают элементы лыжной ходьбы.

Общество с ограниченной ответственностью «Оздоровительный центр *«Водный мир»*» предоставляет возможность проведения занятий в бассейне один раз в неделю. Обязательное условие для посещения бассейна детьми - это наличие плавсредства в виде жилета, круга и т.д. Дети не умеющие плавать находятся в мелком бассейне под присмотром воспитателя, дети умеющие плавать плавают в большом бассейне под

присмотром воспитателя, находящегося в воде. Вода – это один из самых лучших способов успокоить нервную систему, расслабить мышцы и осуществить закаливание.

### **3 этап: Итоговый (апрель-май 2020 год)**

**Цель:** Анализ результатов внедрения проекта, распространение опыта работы.

На этапе завершения подводятся итоги проделанной работы, что включает ряд мероприятий. Необходимо:

1. Провести обобщение опыта работы по проекту.
2. Изготовить методические материалы о результатах работы по проекту.
3. Провести мониторинг результативности проекта.

**Мониторинг включает следующую диагностику:**

*Физическое здоровье:*

- уровень физического развития;
- группа здоровья;
- показатели двигательной активности;
- заболеваемость.

### **Ожидаемые результаты проекта**

1. Снижение заболеваемости, улучшение физического развития детей дошкольного возраста
2. Формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой у детей дошкольного возраста.
3. Повышение уровня образованности детей в области физической культуры и здорового образа жизни

4. Увеличение организованной двигательной активности детей в течение дня.

## Результаты внедрения образовательного проекта «Здоровым быть»

### Мониторинг

**Цели и задачи** мониторинга здоровья и физического развития детей:

1. Определить результативность работы проекта «Здоровым быть»;
2. На основании полученных результатов скорректировать направления работы проекта.

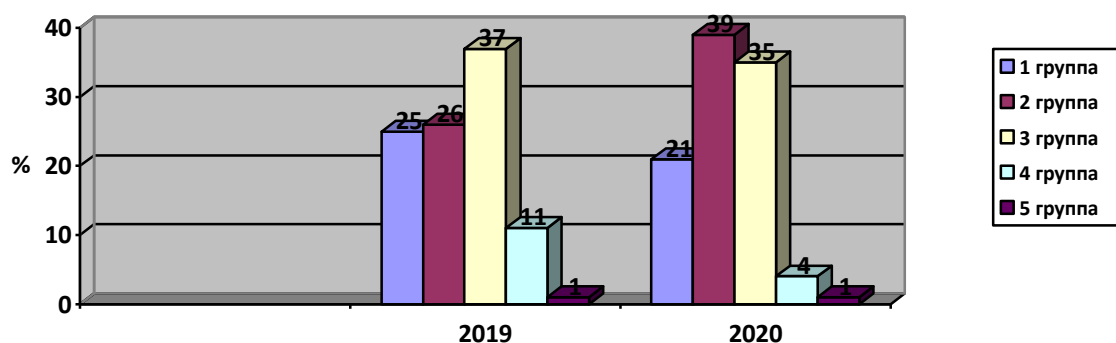
### 1. Физическое здоровье

#### *1.1. Динамика общей заболеваемости*

Заболевания	2018-2019		2019-2020	
	кол. случаев	%	кол. случаев	%
Общая заболеваемость	53	58,8	44	48,8
ОРЗ	50	55,5	24	26,6
Пневмония	-		-	-
Ангина	3	3,3	-	-
Ветрянка	-	-	22	24,4

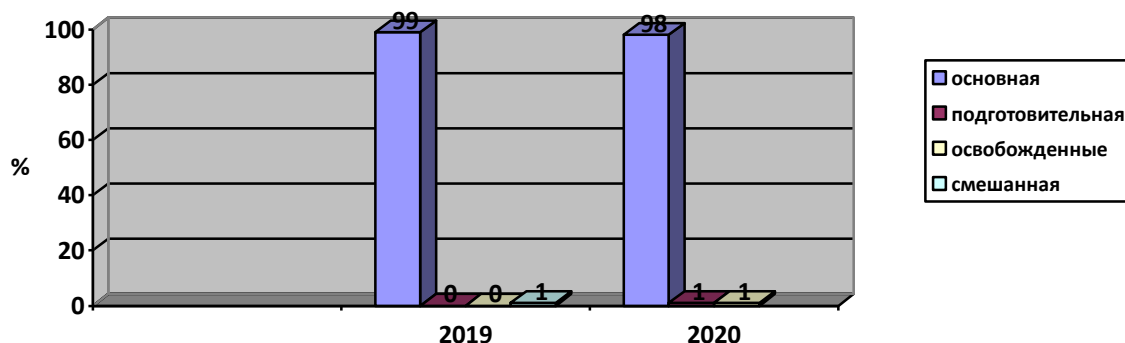
В течении 2-х лет наблюдается низкое количество случаев заболевания детьми различными вирусными заболеваниями.

### 1.2. Группы здоровья детей



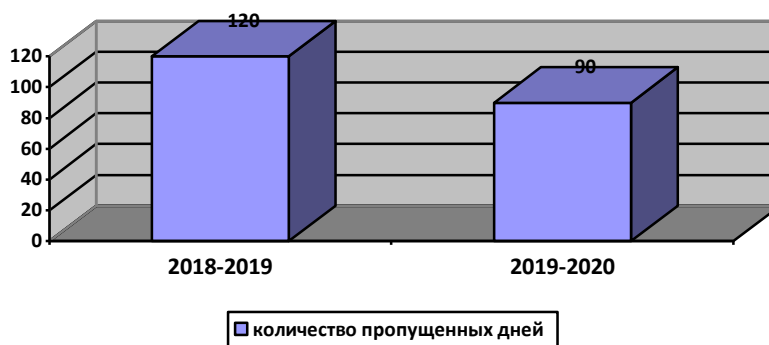
Условием оценки эффективности оздоровления является переход из одной группы здоровья в другую, что отразилось на диаграмме. Увеличилось количество детей 2 группы здоровья с 26% (2019) до 39% (2020) за счет уменьшения количества детей 3 и 4 группы.

### 1.3. Медицинские группы для занятий физкультурой.

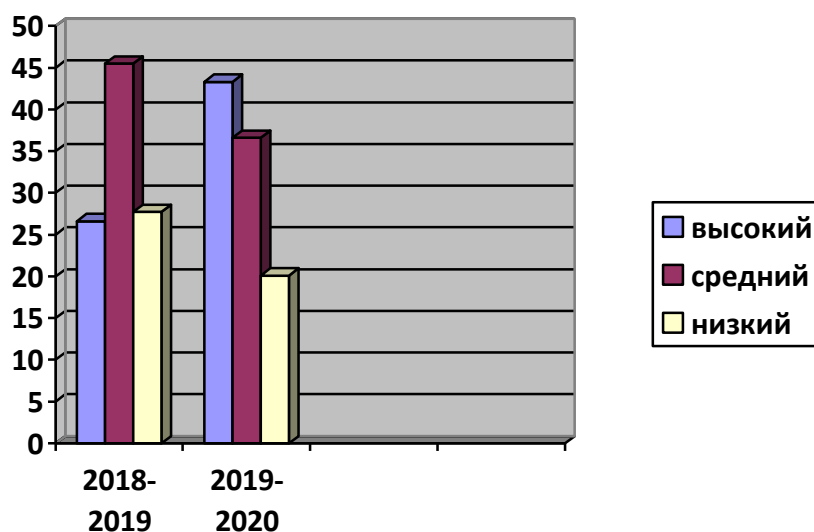


Дети имеют основную группу здоровья.

### 1.4 Количество дней пропущенных по болезни.



#### 1.4. Уровень физического развития



По сравнению с 2018-2019 годом, в 2019-2020 уч.г. высокий уровень физического развития повысился до 43,3%. Дети владеют главными элементами техники исполнения большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Замечают ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх.

#### 1.5. Преобладающие заболевания.

Заболевание	2018-2019год		2019-2020год	
	выявлено	из них впервые	выявлено	из них впервые
Понижена острота зрения	10 (10%)	1 (10%)	8 (10%)	-
ЛОР патология	8 (8%)	-	5 (6%)	1 (20%)
Хирургические заболевания	6 (6%)	1 (17%)	11 (14%)	3(27%)



Заболевание эндокринной системы	4 (4%)	-	6 (8%)	4 (67%)
Дети с нарушением осанки	6 (6%)	2 (33%)	4 (5%)	1 (25%)
Заболевание нервной системы	9 (9%)	4 (44%)	14 (18%)	5 (36%)
Заболевание органов дыхания	1 (1%)	-	2 (3%)	1 (50%)
Плоскостопие	7 (7%)	3 (43%)	10 (13%)	5 (50%)
Кариес	25 (26%)	10 (40%)	24 (31%)	7 (29%)
Заболевание сердечнососудистой системы				-
Нарушение речи			34 (44%)	9 (26%)

Положительная динамика наблюдается у детей с нарушением осанки, ЛОР патологии. Прибавление вновь выявленных заболеваний происходит за счет вновь прибывших детей.

Результаты работы по оздоровлению и физическому развитию воспитанников говорят сами за себя: неоднократно участвуя в городских спортивных соревнованиях «Быстрый мяч», «Красота и грация», «Веселые эстафеты», «Соревнования на приз Деда Мороза» и др. в рамках городской межведомственной программы «Дети России Образованны и Здоровы», начиная с 2007 года, проводимых на базе школы №19, ДЮСШ №2 дети детского сада занимают только первые места. Награждены дипломами лауреатов конкурсов, грамотами, медалями за первые места.

### Список литературы

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст]: учебное пособие / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
2. Анисимова, Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет [Текст]: учебное пособие / Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
3. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Л.П. Банникова.- М.: ТЦ Сфера, 2007. – 48 с.
4. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации [Текст]: учебное пособие / М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 428 с.
5. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников [Текст]: учебное пособие / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
6. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]: учебное пособие / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с.
7. Кулик, Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ [Текст]: учебное пособие / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2006. – 112 с.
8. Лещенко, М.В. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: пособие для руководителей и педагогов / М.В. Лещенко, И.А. Прилепина. – М.: Просвещение, 2007. – 80 с.

9. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]: учебное пособие / М.Д. Маханева. – М.: Просвещение, 2000. – 105 с.
10. Никанорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст]: учебное пособие / Т.С.Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
11. Павлова, М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения [Текст]: учебное пособие / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
12. Решетнева, Г.М. Здоровье и физическая культура [Текст] Г.М. Решетнева // Дошкольное воспитание. – 2008 - №4. – С. 54-56.
13. Спирина, В.П. Закаливание детей [Текст]: учебное пособие / В.П. Спирина. – М.: Просвещение, 1978. – 85 с.
14. Федорцева, М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога ДОУ [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Федорцева, Т.В. Щелкунова. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2009. – 75 с.
15. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст]: учебное пособие / М.И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1995. – 78 с.
16. Швалева, Т.А. Комплексы утренней и ритмической гимнастики [Текст]: учебное пособие / Т.А. Швалева. – Абакан: 1992. – 55 с.
17. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [Текст]: учебное пособие / М.Н. Щетинин. – М.: Просвещение, 2005. – 99 с.

## Приложение

### Приложение 1

#### Диагностические тесты для детей 5-7 лет

Двигательные задания	Показатели	Оценка функциональных и двигательных возможностей
<b>Тесты для определения скоростных качеств</b>		
Бег 10 м с хода	3,0-2,0 с	Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал
Бег 30 м высокого старта	6,2-8,5 с	Определяется с максимальной скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий
<b>Тесты для определения скоростно-силовых качеств</b>		
Прыжок в длину с места	90-145 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с места	30-50 см	Тест позволяет оценить скоростную реакцию ребенка
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	150-350 см	Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности
Прыжок в длину с разбега	120-200 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость
Бросок теннисного мяча удобной	4-15 м	Тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка

рукой		
<b>Тесты для определения ловкости и координации способностей</b>		
Челночный бег 3 x 10 м	12,5-9,5 с	Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Сохранение статического равновесия	12,0-30,0 с	Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей
Подбрасывание и ловля мяча	15-20 (кол-во раз)	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей и их координационные особенности
Отбивание мяча от пола	10-25 (кол-во раз)	Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы
Задание на гибкость	3-12 см	Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, являющихся их функциональной основой
<b>Тесты для определения выносливости</b>		
Бег 90 м на выносливость	30,2-20,8 с	Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
<b>Тесты для определения силовой выносливости</b>		
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	9-24 (кол-во раз)	Определяется уровень силовой выносливости

Закаливание

**Босоножье»**

Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом.

Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
1	2	3	4	5
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5 – 45 минут	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5 – 60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5 – 30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5 – 30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 - 30 минут

## **Криомассаж**

Особенность этой методики в том, что она предусматривает применение холода

Используется криопакет, который состоит из замороженной водоохлаждающей солевой смеси (температура от -23,0 до -21,0С). Осуществляется криомассаж подошвенных областей стоп ребенка. Движения осуществляются по кругу, по часовой стрелке. Процедуры рекомендуется проводить через день, длительность каждой 7-20 секунд. Курс включает в себя 10-12 процедур в течение осени, зимы и весны, то есть примерно в течение 7-8 месяцев.

## **Метод контрастного закаливания детей с комбинированной дорожкой**

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха в комнате достигала 13 - 16 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, лежа в постели 1-2 минуты, выполняют физические упражнения:

- 1 упражнение - подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;
- 2 упражнение - перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу;
- 3 упражнение - покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук и др.

По команде воспитателя - хлопок, удар в бубен - дети встают, быстро снимают маечки и остаются в одних трусиках с босыми ногами.

После этого 1 - 1,5 минуту в холодном помещении выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание уделяется подбору и использованию дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в "теплую" комнату (фойе), где температура достигает 21 - 24 градуса. Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в ходьбе по комбинированной дорожке. Сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, так, чтобы стопа в поперечном направлении обхватывала канат затем дети проходят по ребристой доске, после чего становятся в ящикек с керамзитом и топчутся в течении примерно 30 секунд. Далее резиновый коврик с мелкими шипами, потом влажный коврик солевой.

В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Темп прохождения по дорожке обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 4 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "холодной" комнаты в "теплую" в ходе подвижной игры типа "Самолетики", "Перелетные птицы", "Спутники планет".

При проведении контрастных ванн с комбинированной дорожкой необходимо соблюдать комплекс следующих правил:

1. Регулярность проведения процедур;
2. Обязательный контраст;
3. Постепенное увеличение разницы температур в "холодной" комнате и "теплой" (от 3 до 8 градусов в течение двух месяцев).
4. Обязательное музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный статус детей, вызывающее желание детей участвовать в контрольных воздушных ванн;
5. Индивидуальный подход к детям;
6. Строгое соблюдение дисциплины во время проведения процедуры;



## 7. Четкое выполнение дыхательных упражнений.

Продолжительность занятий для детей старшего возраста 10 - 15 минут, а для детей младшего возраста - 5 - 10 минут.

### **Гимнастика после дневного сна (лежа в постели)**

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбнуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения лежа на спине, темп медленный и (или) средний.

#### **1 Комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Спокойно сделать глубокий вдох-выдох.

(Количество произвольное).

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потянуться, руки вверх (2 раза).

3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Прогнуться, руки вверх (2 раза).

4. И.п.: лежа на спине.

Повернуться на правый бок, затем на левый бок.

Руки вверх (2 раза).

5. И.п.: лежа на спине, руки под голову.

Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя.

То же левой (4 раза каждой ногой).

6. И.п.: то же.

Упражнение 5 выполнить двумя ногами одновременно (4 раза).

7. И.п.: лежа на спине, руки вверх.

Опустить руки вдоль туловища, вернуться в и.п. (5 раз).

8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Обхватить руками согнутую в колене ногу.

Вернуться в и.п. То же с другой ногой (3 раза каждой ногой).

9. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний – «Орешек» (2 раза).

10. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Спокойно сделать вдох-выдох.

## **2 комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки под голову, ноги прямые.

Отведение и приведение стоп (10 раз).

2. И.п.: то же.

Попеременное отведение и приведение стоп (10 раз).

3. И.п.: то же.

1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п. (12 раз).

4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх, 2 – и.п. (6 раз).

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

1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п. (12 раз).

6. И.п.: лежа на животе, руки вверх.

«Лодочка» (держать 10 сек.).

7. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох (6 раз).

## **Контрастные ножные ванны**

Методика контрастных ножных ванн заключается в следующем: ложится корректирующая дорожка или коврик с пуговками для массажа, берутся три таза.

В одном из них теплая вода (37-38С) с добавлением соли для ванн. Соль древнего моря с микроэлементами и натуральным маслом пихты сибирской, оказывает тонизирующий эффект, обладает бактерицидным действием, укрепляет иммунную систему.

Во втором тазу, на дне которого насыпаны мелкие камушки, вода на 3-4С холоднее. В третьем тазу, с температурой 35-36С слабый раствор марганца, который оказывает антибактериальное действие. Температуру воды во втором тазу снижают на 1С в неделю и доводят в итоге до 18-20С.

Эффект закаливания будет только в том случае, если ноги у ребенка до процедуры были теплыми. В связи с этим проводить ножные ванны целесообразно сразу после сна или во второй половине дня между 17-19 ч, в период наибольшей активности ребенка. Заканчивается процедура сухим растиранием.

## ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

### **Стретчинг**

Занятия проводим с детьми 2 раза в неделю по 30 минут во вторую половину дня, не раньше чем через 30 минут после приема пищи, в хорошо проветренном помещении.

#### **Комплекс упражнений на растягивание:**

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях.

Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе.

Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

3. Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену.

Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

4. Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука - за головой, правая - в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

5. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх

туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.

Повторить 6-8 раз.

6. Сесть, скрестить ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
7. Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
8. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.
9. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.
10. Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

### **Ритмопластика**

Занятия проводим с детьми 2 раза в неделю по 30 минут, не раньше чем через 30 минут после приема пищи.

## **Динамические паузы**

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Проводим с детьми во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей.

### **Динамические паузы.**

#### *Дождь*

Капля - раз, капля - два,  
 Очень медленно сперва,  
 Хлопки руками на каждое слово.  
 А потом, потом, потом -  
 Все бегом, бегом, бегом.  
 Бег.  
 Стали капли попевать,  
 Капля каплю догонять.  
 Хлопки руками на каждое слово.  
 Кап-кап, кап-кап.  
 Свободные движения пальчиками.  
 Зонтики скорей раскроем,  
 От дождя себя укроем.  
 Соединить руки над головой.

#### *Листопад*

Падают, падают листья,  
 В нашем саду листопад.  
 Взмахи руками.  
 Желтые, красные листья  
 По ветру вьются, летят.  
 Повороты вокруг себя.

#### *Снегопад*

Белый снег, пушистый.  
 Взмахи руками.  
 В воздухе кружится  
 Повороты вокруг себя.  
 И на землю тихо

Падает, ложится.  
Опуститься на корточки.

### *Машина*

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.

Двигаться в заданном направлении,  
вращая воображаемый руль.

### *Весенний дождь*

Поутру надел на ножки  
Дождь хрустальные сапожки.  
"Пробегать" пальчиками одной руки по другой - от предплечья к кисти.  
Где наступит сапожок -  
Там раскроется цветок.  
Похлопывать руки ладонями.  
От дождя травинки  
Распрямляют спинки.  
Поглаживать руки ладонями.

### *Солнышко*

На носочки встанем,  
Солнышко достанем.  
До пяти считаем,  
Руки поднимаем.

## Релаксация

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

### Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...

И становится

понятно:



Расслабление – приятно!

Руки вдоль тела,  
Кулаки сжаты,  
Крепко с напряжением

Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем,  
Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики!  
Дышитесь легко, ровно, глубоко.

Руки не напряжены  
И рас-слаб-лены...

Наши руки так стараются.  
Пусть и ноги расслабляются...

Стало палубу качать.  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем.  
А другую – расслабляем!

*(Повторяем с другой ногой)*

Руки снова вдоль тела.  
А теперь – немного лени...  
Напряжение улетело  
И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушной стали.  
Дышитесь легко...ровно...глубоко...

Любопытная Варвара смотрит влево...  
Смотрит вправо...

А потом вперед –  
Тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена!  
А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше вверх!

Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на.

А теперь посмотрим вниз –  
 Мышцы шеи напряглись!  
 Возвращаемся обратно –  
 Расслабление приятно!  
 Шея не напряжена,  
 И рас-слаб-ле-на...

Подражая я слону,  
 Губы «хоботком» тяну.  
 А теперь их отпускаю  
 И на место возвращаю.  
 Губы не напряжены  
 И рас-слаб-ле-ны...

Реснички опускаются...  
 Глазки закрываются...  
 Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  
 Сном волшебным засыпаем...

Дышитесь легко...ровно...глубоко...  
 Наши руки отдыхают...  
 Ноги тоже отдыхают...  
 Отдыхают...засыпают...(2 раза).  
 Шея не напряжена  
 И рас-слаб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...  
 Все чудесно расслабляются (2 раза).  
 Мы спокойно отдыхаем,  
 Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело,  
 И расслаблено все тело.  
 Будто мы лежим на травке...  
 На зеленой мягкой травке...  
 Греет солнышко сейчас...  
 Руки теплые у нас...  
 Жарче солнышко сейчас...  
 Ноги теплые у нас...  
 Дышитесь легко... ровно...глубоко...  
 Реснички опускаются, глазки закрываются.

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются...(2 раза)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык!  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...

Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем...

### **Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания.**

#### *1 Комплекс*

\* Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

\* Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

\* Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

\* Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

\* Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

\* "Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

\* "Кто лучше надует игрушку? - вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

\* Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

## *2 Комплекс*

\* "Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

\* "Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

\* "Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

## *3 Комплекс*

\* "На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

\* "Ежик - сидя на коврик, 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).

\* "Гребля на лодке (сидя, ноги врозь): вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

## *4 Комплекс*

\* "Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

\* "Пилка дров. Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

\* "Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

## *5 Комплекс*

\* "Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

\* "Гуси гогочут. И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти

назад - длительный выдох с произнесением слова: "Га-а-а. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

\* "Маятник. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

\* "Заканчиваем гимнастику. Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз – выдох.

## ***Технологии обучения здоровому образу жизни***

### **Сказочные человечки**

**(ритмическое занятие),** старшая группа.

**Задачи:** развивать умение соотносить движения с музыкой; добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений; воспитывать интерес к занятию «Ритмика», нравственные чувства и культуру поведения; укреплять сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат, развивать техническую и эмоциональную сферы.

**Оборудование:** магнитофон; куклы: Незнайка, Щелкунчик. Книга.

#### **Ход занятия**

Вход. Ходьба по кругу. Поклон.

Дыхательная гимнастика.

**Воспитатель:** Ребята, вы любите сказки?

В мире много сказок  
Добрых и простых,  
И на свете детям  
Не прожить без них.  
Сейчас начнется здесь парад,  
К нам нынче выйдут целым строем  
Те, с кем всегда ты встрече рад,  
Твои любимые герои.

**Воспитатель** (*показывает книгу*).

Вот шелестят уже страницы  
И кто-то к нам уже стучится.

Ребята, давайте поспешим навстречу к ним.

*Ходьба по кругу на носках, руки на поясе, на пятках.*

*Перестроение в 4 колонны.*

**Воспитатель:** волшебная книга открывается, сказочные человечки идут к нам в гости. Кто они? Мы сейчас узнаем. Отгадайте загадку.

У отца был мальчик странный,  
Необычный – деревянный.  
Всюду нос сует он длинный,  
Кто же это? (*Буратино*).

*Выполняем логоритмическое упражнение.*

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Видно ключик не нашел.

Станцуем вместе с Буратино (*ритмичный танец*).

*Дыхательное упражнение.*

**Воспитатель:** а вот еще загадка.

Эта девочка очень добра,  
На сказочный бал попала она.  
Лишь только полночь настала,  
Туфельку она потеряла.  
Кто же она? (*Золушка*).

Пойдемте вместе с Золушкой на бал.

*Перестроение по кругу парами. «Менуэт» - танец.*

**Воспитатель:** на балу Золушка стала веселиться (*перестроение в круг по одному*).

*«Золушка» - музыкально-ритмическая композиция.*

*Воспитатель показывает игрушку или входит герой. Кто это?  
(Незнайка)*

**Воспитатель:** Вот Незнайка появился,

С нами вместе в пляс пустился.

*Музыкально-ритмическая композиция «Незнайка» (рок-н-ролл).*

**Воспитатель:** отгадайте загадку.

Царевна плачет день и ночь,

Никто не может ей помочь?

*(Несмеяна).*

Мы с вами вместе постараемся ее рассмешить.

*Музыкально-ритмическая композиция «Несмеяна» (беговая, прыжковая серия движений).*

**Воспитатель:** Вот и гномики шагают,

Нас на танец приглашают.

*Музыкально-ритмическая композиция «Гномики» (танец).*

**Воспитатель:** Отгадайте, кто к нам еще пришел.

Появилась девочка

В чашечке цветка,

И была та девочка

Чуть больше ноготка. *(Дюймовочка).*

*Музыкально-ритмическая композиция «Дюймовочка» (упражнения на гибкость, пластичность, дыхательные упражнения).*

*Дети слушают музыкальный фрагмент.*

**Воспитатель:** Из какой сказки? (из балета «Щелкунчик» П. Чайковского).

Щелкунчик смелый наш герой,

Его очень боится мышиный король.

*Музыкально-ритмическая композиция «Щелкунчик» (хореографическая композиция).*

*Музыкально-творческая игра «Щелкунчик и мыши».*

**Воспитатель:** Какие сказочные человечки были у нас в гостях?

*Поклон. Выход из зала.*



## Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### «Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
  - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
  - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
  - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
  - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
  - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Примечание.** Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.*

*Кто стоит там в стороне?*

*А ну быстрее лови кураж*

*И начинай игру-массаж.*

*Разотру ладошки сильно,*

*Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,*

*На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора  
Пальчик в пальчик я вложу,*

## Занятие по ознакомлению с окружающим в старшей группе.

### «Что я знаю о себе и о здоровье»

**Программное содержание:** уточнить представления о единстве организма. Закрепить знания детей о частях тела человека и их функциях, культурно-гигиенические навыки.

**Материал:** костюм Красной Шапочки, картинка со змеей.

#### Ход занятия:

Дети свободно рассаживаются на стульях.

*Воспитатель:* Ребята, я получила телеграмму, отгадайте, от кого. Вот загадка:

Бабушка девочку очень любила,  
Шапочку красную ей подарила,  
Девочка имя забыла свое,  
А ну, подскажите имя ее.

(Красная Шапочка)

Под музыку в группу входит Красная Шапочка и здоровается с детьми.

*Красная Шапочка:* Ребята, у меня заболела любимая бабушка. Я очень хочу ей помочь, но не знаю как. Научите меня, как заботиться о бабушке, о себе, чтобы быть здоровой и не болеть. Что для этого нужно делать?

*Воспитатель:* Красная Шапочка, болезни бывают разные. Но сначала надо узнать, что болит у тебя или твоей бабушки. Ты вот знаешь, из каких частей состоит твое тело?

*Красная Шапочка:* Нет.

*Воспитатель:* Повторяй за ребятами: головушка-совушка (дети гладят голову); лобик-бобик (выставляют перед собой лобик, как бычки); носик-абрикосик (закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа); щечки-комочки (мнут пальчиками щечки, трут их тихонько ладошками); губки-голубки (вытягивают губки в трубочку); зубочки-

дубочки (стучат тихонько крепкими зубами); бородушка-молодушка (глядят подбородок); глазки-краски (раскрывают глаза пошире, смотрят, сколько красок вокруг); реснички-сестрички (моргают ресничками); ушки-непослушки (трут тихонько пальчиками ушки); шейка-индейка (вытягивают шейку); плечики-кузнечики (дергают плечиками вверх-вниз); ручки-хватучки (хватают вокруг себя); пальчики-мальчики (шевелият пальчиками рук); грудочка-уточка (вытягивают вперед грудь); пузик-арбузик (выставляют живот вперед); спинка-тростинка (выпрямляют спинку); коленки-поленки (сгибают ножки в коленях по очереди); ножки-сапожки (топают ножками). Вот мы и выяснили, из чего состоит наше тело. Запомнила, Красная Шапочка? А сейчас, ребята подойдите к столам и попробуйте выложить фигуру человека.

Дети собирают из бумажных деталей человечка под тихую, спокойную музыку.

*Красная Шапочка:* Теперь я знаю, из каких частей состоит наше тело. А как оно нам служит и помогает жить? Что оно может?

*Дети:* Дышать, думать, есть, пить, говорить, двигаться.

*Красная Шапочка:* Я поняла, надо хорошо знать и чувствовать свое тело. Ребята, а как можно узнать, что ты болеешь?

*Дети:* Болит голова, появляются вялость и сонливость.

*Красная Шапочка:* А как можно предупредить болезнь?

*Дети:* Закаляться: принимать воздушные и солнечные ванны, ходить босиком по траве; полоскать горло лекарственными травами; есть больше овощей и фруктов, лук, чеснок и т.д.

*Воспитатель:* Ребята, а если мы заболели, кто нам поможет? Отгадайте загадку:

Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас от всех болезней?

(Доктор)

*Красная Шапочка:* А зачем мне врач, я и сама могу вылечить бабушку.

*Дети:* Нет, врач должен поставить диагноз и назначить лечение. А еще выписать рецепты.

*Красная Шапочка:* А зачем нужны рецепты?

*Воспитатель:* Лекарство, таблетки или микстура очень нужны человеку, когда он болен, но в малых, строго дозированных количествах, которые определяет врач. Ведь лекарства в большом количестве – это яд, который может вызвать отравление организма. Вот поэтому врач должен выписывать рецепты.

*Красная Шапочка:* Ребята, а как вас лечит мама, когда вы болеете?

*Дети:* Полоскаем горло лекарственными травами, пьем витамины, чай с малиной.

*Красная Шапочка:* Я поняла, ребята, что и природа помогает нам вылечить болезнь.

*Дети:* Есть много лекарственных трав, даже кору дуба используют в приготовлении лекарств.

*Воспитатель:* Красная Шапочка, ребята, а вы знаете, что змею считают ядовитой? Это правильно. Ее укус может быть смертелен, если не оказать своевременную помощь. А в малых количествах яд змеи – лекарство. Он используется в различных лечебных средствах.

*Ребенок:* Помню, моей бабушке, когда у нее заболела спина, врач выписал мазь из змеиного яда, которая ей очень помогла.

*Красная Шапочка:* А где живут змеи? И кто их ловит?

*Дети:* Змей ловят в пустыне или в лесу. Змееловы – так называется эта профессия. Она очень опасная. А мы в лесу должны ходить в резиновых сапогах.

*Красная Шапочка:* Спасибо вам, ребята, я очень многое от вас узнала. А сейчас мне пора к бабушке.

*Воспитатель:* Красная Шапочка, дети хотят познакомить тебя с рецептами народной медицины. А ты выберешь, какой из них подходит для лечения твоей бабушки. Но только после визита врача.

Красная Шапочка складывает рецепты в корзину и под тихую музыку уходит.

*Воспитатель:* Надеюсь, ребята, что мы помогли Красной Шапочке. Сейчас я предлагаю вам нарисовать Страну здоровья и Страну болезней, а потом мы вместе рассмотрим ваши рисунки.

## Работа с родителями

### Анкета для родителей

Уважаемые родители! Убедительно просим внимательно прочитать анкету и ответить на вопросы. Необходимые сведения подчеркнуть или дописать.

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
2. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня? \_\_\_\_\_
3. Есть ли дома спортивное оборудование? Какое? \_\_\_\_\_
4. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Регулярно, нерегулярно \_\_\_\_\_
5. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия? \_\_\_\_\_
6. Частота заболеваний ребенка за последний год:
  - не болел ни разу;
  - 1 раз;
  - 2 раза;
  - каждый месяц;
7. Каковы, на Ваш взгляд, причины заболеваемости? \_\_\_\_\_
8. Чтобы воспитать ребенка здоровой, гармонично развитой личностью, нужно ли его родителям активно участвовать в воспитательной работе группы, которую посещает ребенок?
  - это имеет решающее значение;
  - не имеет значения, если правильно налажено воспитание в семье;
  - не задумывались.
9. В чем, по Вашему мнению, главная задача детского сада? \_\_\_\_\_
10. Расположите по значимости направления в развитии ребенка (на 1-м месте, на 2-м месте и т.д.): \_\_\_\_\_
  - здоровье;
  - интеллектуальное развитие;
  - духовное развитие;
  - социальное развитие.

11. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание детский сад и семья, заботясь о здоровье детей?

- соблюдение режима;
- полноценный сон;
- рациональное, калорийное питание;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- закаливающие мероприятия;
- физкультурные занятия;
- достаточное пребывание на свежем воздухе

12. какие закаливающие мероприятия и процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

- облегченная форма одежды для прогулок;
- облегченная форма одежды в помещении;
- босохождение;
- систематическое проветривание помещений;
- прогулки в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры и ниже;
- умывание лица, рук и шеи водой комнатной температуры;

13. Какие формы работы детского сада с родителями Вы считаете эффективными и наиболее перспективными в воспитании здорового ребенка?

- родительские собрания;
- совместные праздники;
- открытые занятия;
- родительские конференции, круглые столы;
- тематические выставки;

14. Какую помощь, поддержку Вы могли бы оказать в решении проблемы здоровья?

- соблюдение режима дня дома;
- соблюдение гигиенических правил;
- проведение закаливающих процедур;
- совместные занятия с детьми спортом на открытом воздухе и дома;
- участие в спортивных мероприятиях детского сада;
- участие в профилактических мероприятиях детского сада.

15. ответы на вопросы анкеты давали (подчеркнуть):

Мама, папа, бабушка, дедушка, вместе.

Спасибо!



## Семейный кодекс здоровья

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
- Берем холодную воду в друзья: она дает бодрость и закаляет.
- В детский сад, в школу и на работу – пешком и в быстром темпе.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
- При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуйте!»).
- Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- Ничего не жевать, сидя у телевизора.
- В отпуск и в выходные – только вместе.

## Памятка

1. В возрасте 5 лет Ваш ребенок должен уметь:

- пробегать довольно быстро 200-300 м, бегать не только по ровной, но и по пересеченной местности;
- легко с закрытыми глазами дотронуться до своего носа или уха, плеча;
- ловко ловить мяч и также ловко бросать его обратно;
- спокойно ходить по узкой скамейке, бревну, доске;
- на лестнице прыгнуть через ступеньку;
- на ровной площадке перепрыгнуть через один или несколько предметов.

Если ребенок не готов к подобным действиям и причина отставания кроется не в болезни, сделайте все необходимое по созданию нормальных условий для физического и психического развития.

В противном случае ребенок привыкнет к мысли, что он всегда худший в обществе детей, всегда последний, у него сформируется устойчивый комплекс неполноценности, который будет мешать ему всю жизнь.

2. Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физической культурой. Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое соблюдение и учет возрастных особенностей. Правильным режим дня считается только тогда, когда он предупреждает утомление, повышает общую сопротивляемость организма. У детей дошкольного возраста слабы процессы внутреннего торможения, мала подвижность нервных процессов, что затрудняет быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста.

#### **Цикл лекций с родителями:**

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.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Плавание – крепость здоровья.
7. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
8. О питании дошкольников.
9. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
10. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
11. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

**Беседы:**

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребенка, проявляя индивидуальный подход к ребенку, ведутся беседы по следующим направлениям:

- 1) Каково состояние ребенка, часто ли болеет и что страдает у него в первую очередь?
- 2) Есть ли хронические заболевания?
- 3) Каково состояние нервной системы?
- 4) Как переключается с одной деятельности на другую?
- 5) Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?
- 6) Какие требования предъявляют к детскому саду?
- 7) Какого режима придерживаются дома?
- 8) Чем любит ребенок заниматься, что может доставить радость ребенку?
- 9) Как называют ребенка дома? (Темперамент, если знают).
- 10) Какого он знака зодиака?

## План работы с родителями на 2019-2020 уч.гг

Утверждено:

заведующим МБДОУ №7

Р.И. Элоян

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Проведение совместных мероприятий: «Дней здоровья», туристических походов, субботников.	В течение года	Воспитатели, инструктор по физвоспитанию
2	Разработать серию семинаров-практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.	Сентябрь-октябрь	Воспитатели, ст. м/сестра
3	Организовать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (в вечернее время).	Ноябрь	Воспитатели
4	Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью	В течение года	Воспитатели

	педагогической пропаганды здорового образа жизни.		
5	Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс по программе развития ДОУ «Здоровый малыш»: консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.	В течение года	Ст. воспитатель

## Ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия в ДОУ

	<b>Первая половина дня</b>	<b>Вторая половина дня</b>
<b>Понедельник</b>	<p>Утренняя гимнастика. Физкультура. Оздоровительный бег, спортивные упражнения на прогулке. Подвижные игры с бегом на формирование двигательного воображения. Оздоровительный массаж.</p>	<p>Гимнастика пробуждения. Закаливание Психологическая помощь в общем развитии. Умывание холодной водой. Воздушные ванны. Полоскание рта и горла. Игры на развитие способностей к двигательной режиссуре. Подвижные игры с бегом на формирование двигательного воображения.</p>
<b>Вторник</b>	<p>Утренняя гимнастика. Экологическая тропа на прогулке. Оздоровительный бег. Дыхательные звуковые упражнения. Музыкальное занятие. Спортивные упражнения на прогулке. Подвижные игры с прыжками. Оздоровительный массаж.</p>	<p>Гимнастика пробуждения. Закаливание Обтирание. Умывание холодной водой. Полоскание рта и горла. Игры на развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функций движений. Подвижные игры с прыжками.</p>
<b>Среда</b>	<p>Утренняя гимнастика. Физкультура. Оздоровительный бег, спортивные упражнения на прогулке. Подвижные игры с метанием и ловлей. Оздоровительный массаж.</p>	<p>Гимнастика пробуждения. Закаливание Фиточай. Умывание холодной водой. Воздушные ванны. Полоскание рта и горла. Подвижные игры с метанием и ловлей.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Четверг</b></p>	<p>Утренняя гимнастика. Музыкальное занятие. Дыхательные упражнения. Спортивные упражнения на прогулке. Оздоровительный бег на прогулке. Народные игры. Подвижные игры с ползанием и лазанием.</p>	<p>Гимнастика пробуждения. Закаливание Обтирание. Умывание холодной водой. Полоскание рта и горла. Подвижные игры с целью воспитания целостного отношения к движению как способу существования. Подвижные игры с ползанием и лазанием на формирование двигательного воображения.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Пятница</b></p>	<p>Утренняя гимнастика. Физкультура на прогулке. Игры с элементами соревнований. Эстафеты. Спортивные игры на прогулке. Оздоровительный бег на прогулке. Силовые упражнения и использование элементов спортивных игр на прогулке. Оздоровительный массаж.</p>	<p>Гимнастика пробуждения. закаливание Фиточай. Умывание холодной водой. Воздушные ванны. Полоскание рта и горла. Психогимнастика.</p>

**План физкультурно-оздоровительных мероприятий и контроль их реализации на учебный год**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Физкультурный досуг	2 раза в месяц
День здоровья	1 раз в квартал
Физкультурный праздник	2 раза в год
Диагностика состояния здоровья детей	2 раза в год
Диагностика психологического развития дошкольников	2 раза в год
Диагностика физического развития дошкольников	2 раза в год
Медико-педагогический контроль	2 раза в год
Заполнение листа здоровья	в начале года