МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 28 СТАНИЦЫ НОВОДОНЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

 Утверждаю:

 Руководитель муниципального бюджетного

 дошкольного образовательного учреждения

 детского сада комбинированного вида № 28

 станицы Новодонецкой муниципального

 образования Выселковский район

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Берестова Е. А.

 03 февраля 2012г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

для детей дошкольного возраста



 Авторы: Щербина Л.А.

 Гарпинченко Ю.М.

 Бажанова А.Ф.

 Павлюк Т.В.

станица Новодонецкая 2012 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение…………………………………………………………………………..3

Пояснительная записка…………………………………………………………..4

Основные направления и основы обеспечения

охраны здоровья воспитанников………………………………………………5

Принципы построения программы……………………………………………..6

Виды деятельности и формы занятий…………………………………………6

Планируемые результаты………………………………………………………...7

Учебный план……………………………………………………………………..7 Примерное тематическое планирование………………………………………21

Основное содержание образовательной программы………………………..23

Основное содержание программы, объединённое в блоки………………….25

Обеспечение преемственности между образовательными

областями……………………………………………………………………….26

Система оценки достижения результатов освоения

образовательной программы………………………………………………….27 Методические рекомендации по реализации

программного содержания………………………………………………………31

Список литературы………………………………………………………………33 Приложение……………………………………………………………………..34

ВВЕДЕНИЕ

 Дошкольный возраст – наилучшее время для запуска человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как ребёнок проведёт этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое – считает М.Ю. Картушина. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование в образовательном процессе физических упражнений, развивающих игр, закаливающих и профилактических мероприятий, способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребёнку полноценно развиваться и проявлять себя в жизни.

 Одна из основных задач, стоящих перед педагогами, - воспитание здорового подрастающего поколения. Медицинская диагностика детей дошкольного возраста показывает достаточно высокий уровень распространённости хронических заболеваний, нарушения осанки и сколиоза, а так же простудных респираторных заболеваний. Всё это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей.

 Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Учить движениям не только нужно, но и необходимо - считает автор практического пособия «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н. Моргунова. С целью укрепления здоровья ребёнка и совершенствования организма особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, закаливающим и профилактическим мероприятиям.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Программа «Здоровый дошкольник» направлена на формирование у детей дошкольного возраста интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, воспитание основ здорового образа жизни. Программа учитывает климатические условия и экологические особенности региона. Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний. Особенность данной Программы – ежедневные оздоровительные мероприятия, построенные с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Они не строго регламентированы по времени, при их проведении необходимо учитывать самочувствие и эмоциональное состояние каждого воспитанника. Один раз в месяц предусмотрено проведение познавательных занятий по воспитанию основ здорового образа жизни во всех возрастных группах.

 В Программе используются малые формы народного фольклора (потешки, прибаутки) для оздоровительных пауз, минуток здоровья, что способствует воспитанию детей в русле национальной культуры, традиций.

 Немало важным фактором оздоровления детей является двигательная активность, поэтому подвижным играм в Программе также отводится достаточное внимание.

 Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников. Повседневно проводимые в детском саду и семье закаливающие мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового быта. Оздоровительный эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни.

 У детей дошкольного возраста физиологические системы организма имеют относительно небольшие резервы, что важно учитывать при дозировке мероприятий закаливания. Закаливание также предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальное соотношение температуры воздуха в помещениях и одежды, активный двигательный режим.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание у детей устойчивой мотивации в сохранении своего здоровья и в потребности вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование привычки к здоровому образу жизни;

- профилактика острых респираторных заболеваний;

- привитие культурно-гигиенических навыков;

- формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

 По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо заболеваний. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, степень развития медицинской помощи. Задача детского сада – научить каждого ребёнка бережно относиться к своему здоровью. В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

 Таким образом, в дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа является одним из важнейших приоритетов воспитательно-образовательного процесса. Поэтому очень важно и необходимо заложить ребёнку основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ***Принцип научности –*** подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически опробованными методиками.
2. ***Принцип целостности –*** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
3. ***Принцип концентрического обучения –*** заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
4. ***Принцип комплектности и интегративности –*** решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
5. ***Принцип систематичности и последовательности –*** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
6. ***Принцип доступности –*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и нагрузок.
7. ***Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу –*** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка и обеспечения возможностей сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
8. ***Принцип результативности –*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ВИДЫ И ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Здоровый дошкольник» включает в себя следующие виды физкультурно-оздоровительной работы:

1. Непосредственно образовательный вид деятельности по физкультуре всех типов: традиционные, спортивные досуги, праздники и развлечения, дни здоровья.
2. Познавательные занятия по воспитанию основ здорового образа жизни.
3. Занятия ритмикой по перспективному плану.
4. Система эффективных закаливающих процедур: хождение по дорожкам здоровья и солевым дорожкам, хождение босиком в летний период, обширное умывание и мытьё рук до локтя прохладной водой, максимальное пребывание на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны.
5. Активизация двигательного режима воспитанников: создание необходимой развивающей среды, проведение подвижных игр, пеших прогулок и экскурсий, строгое соблюдение двигательного режима и режима дня, проведение утренней гимнастики на воздухе, физкультминуток, минуток здоровья, подвижных игр в свободной деятельности, организация физкультурных праздников и досугов.
6. Использование оздоровительных мероприятий в режиме дня: пальчиковая и артикуляционная гимнастика, дыхательные упражнения, гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья и по солевым дорожкам.
7. Профилактическая работа: кварцевание, проветривание, С – витаминизация третьих блюд, вакцинация против гриппа, закаливание, употребление соков и фруктов (второй завтрак), фитонцидотерапия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Снижение заболеваемости (в динамике).
2. Повышение уровня физической подготовленности. Соответствие физического развития возрастной норме.
3. Владение дошкольником старшего возраста двигательной культурой:

-осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений;

-развита мелкая мускулатура рук, что позволяет успешно действовать карандашом, ручкой, ножницами;

-способен к адекватной двигательной активности в изменяющейся окружающей обстановке;

-имеет представления об основах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

1. Стабильные показатели функциональных систем организма во всех сезонных периодах.
2. Сформированность привычки к здоровому образу жизни:

-знает и соблюдает элементарные гигиенические нормы и правила;

-владеет способами самоограничения сферы своей деятельности и выполняет социально-детерминированные правила и запреты.

 6. Использование сформированных умений и полученных знаний в

повседневной жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Возраст | Срокиисполнения | Ответственный  | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурные занятия  | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Это – Я» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Это Я и Мои друзья» | 2 мл.гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Из чего мы сделаны» | Ср.гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «От простой воды и мыла у микробов тают силы» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитателивосп. по физо |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатели  |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | Воспитатели  |  |
| 11. | Туризм | Старший возраст | В парк | Восп. по физовоспитатели |  |
| 12. | Ритмическая гимнастика | Ст.возр. |  «Черепашонок» | Восп. по физо |  |
| 13. | Физкультурный досуг | 2 мл. грСр.гр.Ст. возр. | «Весёлые старты»«Будь сильным, ловким…» | Восп. по физовоспитатели |  |
| 14. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | Воспитатели |  |
| 15. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | Воспитатели |  |
| 16. | Закаливающие мероприятия:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВосп. по физоСт. м/с |  |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Возраст  | Сроки исполнения  | Ответственный  | Отметка о выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурныезанятия | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитательпо физо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Я – девочка, я – мальчик» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Рассмотрим друг друга» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жуёт» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Главные твои силачи – это мышцы» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика  | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2 мл. гр.Ср. Ст.Подг. | «Весёлый праздник»«Праздник здоровья» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | В сад | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Рыбачок», «Весёлые путешественники» | Воспитатель по физо |  |
| 16. | Закаливающие мероприятия:- облегчённая одежда- пребывание на воздухе- обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Возраст | Сроки проведения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатели |  |
| 2. | Физкультурные занятия | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Водичка, водичка, умой моё личико» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Где тут прячется вода?» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Почему все люди на земле спят?» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Утро начинается с зарядки» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2 мл. гр.Ср. гр.Ст. гр.Подг. гр. | «Осень, в гости просим»«Весёлые эстафеты» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. |  «На спортивную площадку СОШ № 7» | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст.возр. | «Куклы Неваляшки»«Песня пожарных» | Воспитатель по физо» |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | возраст | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Наши гости дорогие зубки нам почистили, ручки нам помыли» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Чистая водичка моет нам личико» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Наша кожа чувствует» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2мл. гр.Ср. гр.Ст. гр.Подг. гр. | «Зимние забавы»«В гостях у Зимушки-Зимы»«Друзья-соперники» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | В ДК им. Горького | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Чебурашка»«Какадурчик» | Воспитатель по физо |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | возраст | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель пофизо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Наш любимый носовой платок» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Если мальчик любит мыло и зубной порошок» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Ты должен знать свое тело» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Зачем мне здоровье?» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2мл. грСр. гр.Ст. гр.Подг.гр. | «В гостях у Зимушки-Зимы»«Весёлый праздник»«Весёлый праздник» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | На стадион | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст.возр. | «Чунга-чанга»«Дождя не боимся» | Воспитатель по физо |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Возраст | Срокиисполнения | Ответственный  | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы. | 2 раза внеделю | Воспитатель пофизо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Как Маша с Ваней в гости собирались» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Вот какие мы подвижные» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Как микробы всех заражают» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Откуда берутся болезни?» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. подг. | Праздник «Здравствуй, Зима»«Зимние забавы»«Зимние забавы» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | Ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | С санками по ул. Советской | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ср.гр.Ст. возр. | «Лошадки»«Настоящий друг» | Воспитатель по физо |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | возраст | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель пофизо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Накормим куклу» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Делая причёску, помни про расчёску» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «К нам гости пришли» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Закаляйся солнцем, воздухом и водой» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. возр. | «В гостях у сказки»«Весёлый мяч»«Весёлый мяч» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | К Храму | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Волшебный цветок»«Улыбка» | Воспитатель по физо |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Возраст  | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель пофизо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Мишка в гостях у детей» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Соберём Машу с Ваней в гости» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Как много дел делают наши руки» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Вредные привычки человека» | старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. гр.Подг. гр. | «Кто в теремочке живёт?»«За золотым ключиком»«За золотым ключиком» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | В парк | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Маляры»,«Чебурашка» | Воситатель по физо |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | возраст | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении  |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Зайчики в огороде» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Зубастый гребешок» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Как нам помогают жить ноги» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Скоро в школу. Что ты должен знать и уметь?» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. подг. | «За золотым ключиком»«Кто в теремочке живёт?»«Весёлые старты» | Воспитатель по физо |  |
| 12. | Гимнастика после сна | Все группы | Ежедневно | воспитатели |  |
| 13. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Туризм | Ст. возр. | В поле | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 15. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Кот Леопольд» «Буратино» | Воспитатель по физо |  |
| 16. | Закаливание:-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | ВоспитателиВоспитатель по физоСт. медсестра |  |

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Возраст | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурные занятия | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Познавательное занятие «Зайкина зарядка» | 1 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 4. | Познавательное занятие «Водичка, водичка, умой моё личико» | 2 мл. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 5. | Познавательное занятие «Если хочешь быть здоров - закаляйся!» | Ср. гр. | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 6. | Познавательное занятие «Что такое режим дня?» | Старший возраст | 1 раз в месяц | воспитатель |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 9. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Летняя тропа здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 12. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. подг. | «Вместе весело шагать»«На лугу»«На лугу» | Воспитатель по физо |  |
| 13. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 14. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 15. | Туризм | Ст. возр. | На луг | ВоспитателиВоспитатель по физо |  |
| 16. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Чебурашка»«Богатыри» | Воспитатель по физо |  |
| 17. | Закаливание:-хождение босиком-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатели,Воспитатель по физо,Ст. медсестра |  |

**ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Возраст | Срокиисполнения | Ответственный | Отметка о выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурные занятия | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Дыхательная гимнастика | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 4. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 5. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 6. | Летняя тропа здоровья | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 7. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. возр. | «С Петрушкой»Спортивный праздникСпортивный праздник | Воспитатель по физо |  |
| 9. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Туризм | Ст. возр. | К реке | Воспитатели,Воспитатель по физо |  |
| 12. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Вместе весело шагать»«Танец маленьких утят» | Воспитатель по физо |  |
| 13. | Закаливание:-хождение босиком-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатель по физо,ВоспитателиСт. медсестра |  |

**АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Возраст | Срокиисполнения | ответственный | Отметкао выполнении |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 2. | Физкультурное занятие | Все группы | 2 раза внеделю | Воспитатель по физо |  |
| 3. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 4. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 5. | Игры для развития мелкой моторики рук | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 6. | Летняя тропа здоровья | Все группы. | ежедневно | воспитатели |  |
| 7. | Подвижные игры | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 8. | Физкультурный досуг | 2мл.гр.Ср. гр.Ст. возр. | «Мы растём здоровыми»«С Петрушкой»«С Петрушкой» | Воспитатель по физо |  |
| 9. | Гимнастика после сна | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 10. | Дорожка здоровья | Все группы | ежедневно | воспитатели |  |
| 11. | Туризм | Ст. возр. | На спорт. площадку ДК | Воспитатели,Воспитатель по физо. |  |
| 12. | Ритмическая гимнастика | Ст. возр. | «Чунга-чанга»«Сударушка» | Воспитатель по физо. |  |
| 13. | Закаливание:-хождение босиком-облегчённая одежда-пребывание на воздухе-обширное умывание-солевые дорожки-дыхательная гимнастика | 1мл.-Ст.возр. | ежедневно | Воспитатели,Ст. медсестра |  |

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

НА МЕСЯЦ

 **1 младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  | **Программные задачи** | **Используемая литература** |
| 1.2. | ФизкультурноеПознавательное«Это – Я» | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Учить ходить и бегать, меняя направление на сигнал, развивать умение ползать. Учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Учить детей подлезать под верёвку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.Формировать представления детей о внешних особенностях строения тела человека, девочки и мальчика. Развивать способности рассматривать себя и друг друга, воспитывать проявление интереса и доброжелательного отношения к сверстникам.  | С.Я. Лайзане«Физкультурные занятия для малышей»Т.А. Тарасова«Я и моё здоровье» программа занятий, упражнений, дидактич. игр |

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | ФизкультурноеПознавательное«Это - Я и Мои друзья»  | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в ходьбе по всей групповой в прямом направлении за воспитателем, прыжках на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя, из обруча в обруч, продвигаясь вперёд. Развивать умение действовать по сигналу, учить энергично отталкивать мяч от себя при прокатывании, друг другу, между предметами. Учить группироваться при лазании под шнур. Упражнять в ползании.Продолжать формировать представления о внешних особенностях строения тела человека, развивать умения анализировать, сравнивать, делать выводы. Воспитывать проявление интереса и доброжелательного отношения к сверстникам.  | Л.И. Пензулаева«Физическая культура в детском саду»Т.А. Тарасова«Я и моё здоровье» программа занятий, упражнений, дидакт. игр |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | ФизкультурноеПознавательное«Из чего мы сделаны?» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Учить энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в ходьбе и беге по одному на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в лазании под шнур. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Разучить перебрасывание мяча друг другу.Продолжать формировать представления детей о строении и основных частях тела человека. Учить детей пользоваться только своим полотенцем, расчёской носовым платком. Воспитывать элементарные навыки здорового образа жизни, стремление заботиться о своём здоровье. | Л.И. Пензулаева«Физическая культура в детском саду»Т.А. Тарасова«Я и моё здоровье» программа занятий, упражнений, дидактич. игр |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | Физкультурное Познавательное«От воды и мыла у микробов тают силы» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперёд, в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в построении в колонну по одному, в ходьбе и беге между предметами. Учить ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета; бег до 1,5 минут. Разучить игровые упражнения с мячом, упражнять в умении реагировать на сигнал воспитателя при ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в ходьбе с высоким поднимание колен, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Разучить подбрасывание мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.Закреплять уже известные и знакомить детей с новыми элементарными правилами ухода за кожей рук, лица и всего тела, гигиеническими требованиями к туалетным принадлежностям. Воспитывать у детей здоровье сберегающие элементы сознания, стремление заботиться о своём здоровье, давать оценку фактов, ухудшающих и улучшающих здоровье человека. | Л.И. Пензулаева«Физическая культура в детском саду»Т.А. Тарасова«Я и моё здоровье» программа занятий, упражнений, дидактич. игр |

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

 Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения вырастить ребёнка физически здорового, инициативного, разносторонне развитого как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становятся приоритетными направлениями работы с детьми.

 Задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования в условиях современной жизни особенно важна. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путём внедрения способов и средств неспецефической профилактики заболеваний.

 Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления, основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшем. В Программе содержатся методические рекомендации по обучению и воспитанию дошкольников в детском саду, формированию у каждого педагога и ребёнка основ здорового образа жизни.

 За основу предлагаемых разработок взяты положения об охране и укреплении здоровья детей в «Концепции дошкольного воспитания», где сказано, что целостное развитие дошкольника является основным смыслом всего дошкольного воспитания, которое сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии. Как отмечается в Концепции, существенное место должно отводиться «гигиеническому воспитанию и обучению, направленному на пропаганду здорового образа жизни, как среди детей, так и среди взрослых – педагогов и родителей». Пути достижения физического и психического здоровья ребёнка должны пронизывать «всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей».

 В результате дети приобретают необходимый объём знаний, умений, навыков, уровень которых определяется в процессе бесед, наблюдений педагогов, решения житейских ситуаций, в заботе о своём здоровье, в деятельности, направленной на укрепление, развитие здоровья, понимания здорового образа жизни, творческое отношение к проблеме здоровья.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ,

ОБЪЕДИНЁННОЕ В БЛОКИ.

Образовательная Программа «Здоровый дошкольник» содержит четыре основных блока:

1. Физкультурно-оздоровительный:

-организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию;

-утренняя гимнастика;

-подвижные игры;

-спортивные игры;

-пальчиковая гимнастика;

-дыхательная гимнастика;

-ритмическая гимнастика;

-ритмопластика;

-игры для развития мелкой моторики рук;

-гимнастика пробуждения;

-спортивные досуги и развлечения;

-привитие культурно-гигиенических навыков;

-туризм.

 2. Познавательный:

 -организованная образовательная деятельность;

 -беседы;

 -игры, направленные на формирование у детей основ здорового образа

 жизни.

1. Закаливание:

-дыхательная гимнастика;

-дорожки здоровья;

-массажные дорожки;

-солевые дорожки;

-утренний приём на свежем воздухе;

-обширное умывание прохладной водой до локтей;

-хождение босиком в летний период;

-облегчённая одежда;

-солнечные и воздушные ванны;

-гимнастика после сна.

 4. Работа с родителями воспитанников:

 Для полноценной профилактической работы и укрепления здоровья ребёнка необходимо, чтобы оздоровительные мероприятия проводились не только в детском саду, но и в домашних условиях. Поскольку существенной положительной динамики показателей здоровья можно достичь только совместными действиями педагогов, медиков и родителей. Программа рекомендует различные виды физкультурно-оздоровительного просвещения родителей:

-родительские собрания;

-беседы и консультации;

-анкетирование;

-информация в уголках для родителей;

-памятки, папки-передвижки;

-совместное участие детей и родителей в праздниках и развлечениях;

-дни здоровья, дни открытых дверей;

-круглые столы, семинары.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МЕЖДУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

 Условием обеспечения преемственности в развитии ребёнка является непрерывное образование, которое определяется как связь, согласованность и перспективность всех компонентов системы (целей, задач, содержания, методов, средств, форм, организации воспитания и обучения).

 Решение проблемы преемственности и результативности непрерывного образования связано с социально-личностным развитием воспитанников, с успешностью их социализации. Это требует создания системы психолого-педагогического, научно–методического, практического взаимодействия педагогического коллектива, направленной на преодоление трудностей адаптационного периода на каждой ступени образования, на основе преемственности содержания, форм и методов, средств обучения, учета возрастных, психолого-педагогических особенностей переходного этапа в развитии и образовании ребенка.

 Пересмотр принципов современного образования на каждой его ступени требует новых взглядов на соотношение различных этапов обучения детей, начиная с самого раннего – дошкольного. Разделённый на отдельные звенья, образовательный процесс утрачивает единство, что неизбежно сказывается как на формировании целостной, гармонично развитой личности, так и на качестве обучения в целом. Обеспечение непрерывности и преемственности образовательного процесса на всех ступенях обучения позволяет наиболее эффективно решать вопросы воспитания и обучения каждого ребёнка.

 Проблема преемственности в образовании в настоящее время стоит как никогда остро.

 Эффективное освоение воспитанниками детского сада материала Программы «Здоровый дошкольник» требует реализации принципа связи между всеми видами деятельности дошкольников. При разработке такого содержания все участники образовательного процесса руководствуются, прежде всего, тем, чтобы освоение материала помогало детям всесторонне познавать себя. Возможно использование интегрированных видов деятельности, самостоятельных игровых видов деятельности, выполнение заданий, что способствует сохранению объёма двигательной активности детей на фоне воспитания основ здорового образа жизни.

 Программа «Здоровый дошкольник» рассматривает преемственность, как создание условий для гуманного (бесконфликтного и комфортного) перехода с одной образовательной ступени на другую, целью которого становится успешная адаптация к новым образовательным условиям.

 Подготовка к обучению является преемственностью, позволяющей обеспечить гуманный переход из одной возрастной группы в другую и реализовать основные задачи, поставленные в настоящее время перед образованием:

-непрерывность развития ребёнка;

-общее развитие ребёнка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;

-развитие и укрепление здоровья личности;

-развитие духовно-нравственных убеждений личности;

-развитие устойчивой психологической адаптации к новым условиям образования;

-преемственность между воспитателями, воспитанниками и родителями.

 Основаниями для реализации принципа преемственности между дошкольным и школьным образованием являются:

-ориентация не на уровень знаний детей, а на их потенциальные возможности, на «зону ближайшего развития» ребёнка;

-создание условий для включения ребёнка в новые социальные формы общения;

-организация и сочетание в единой смысловой последовательности всех видов деятельности;

-подготовка перехода от игровой деятельности к учебной;

-обеспечение постепенного перехода от непосредственности к произвольности.

***Интеграция образовательной области «Здоровье» с другими образовательными областями***

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Интеграция с другими образовательными областями** |
| ЗДОРОВЬЕ | Физическая культураКоммуникация Чтение художественной литературыСоциализацияБезопасность ТрудМузыкаПознание |

 СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ

 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы «Здоровый дошкольник» рассчитана на каждую возрастную группу детского сада. Объектом мониторинга являются физические качества ребёнка.

 Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год.

 Оценку физического развития детей раннего возраста, преддошкольного и дошкольного возраста по данным антропометрии проводят медицинские работники 2 раза в год на основании методических рекомендаций департамента здравоохранения Краснодарского края для медицинских работников дошкольных учреждений «Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях».

 Оценку физических качеств детей с 3-х лет проводит инструктор по физической культуре.

 Мониторинг заболеваемости проводится ежемесячно медицинским персоналом детского сада.

 Результатом мониторинга является определение динамики физического развития дошкольников и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития.

 Познавательное развитие детей определяется по общепринятым критериям с использованием диагностик освоения основной общеобразовательной программы в детском саду.

 Показатели эффективности программы:

-снижение заболеваемости;

-повышение уровня физической подготовленности детей;

-успешное развитие психических процессов детей;

-стабильность функциональных показателей организма в течение года;

-использование детьми полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

**Тесты на определение ловкости**

**Тест № 1**

**Цель:** Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м.

Ребёнок должен пробежать дистанцию 10 м. с поворотом (5+5 м.) и по прямой. Ему следует дать 2 попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

**Тест № 2**

**Цель:** Оценить ловкость в полосе препятствий.

В это задание входят:

-бег по гимнастической скамейке (длина 5 м.);

-прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см. друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы);

-подлезание под дугу (высота 40 см.);

Каждому ребёнку даётся 3 попытки, засчитывается лучший результат.

**Тест №3**

**Цель:** определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Ребёнок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см. как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тесты на определение гибкости**

**Тест № 1**

**Цель:** оценить гибкость при наклонах туловища вперёд из положения стоя.

Тест проводится инструктором с помощью воспитателя. Ребёнок стоит на гимнастической скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (пи необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

**Тест № 2**

**Цель:** Оценить гибкость при наклонах туловища вперёд из положения сидя.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

Ребёнок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались её. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни стоят вертикально. Руки вверх ладонями вниз. Инструктор прижимает колени ребёнка к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон – зачётный, выполняется за три сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук.

**Тесты на определение выносливости**

**Тест № 1**

**Цель:** Определить силовую выносливость при подъёме из положения лёжа на спине.

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали!» ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Инструктор слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест № 2**

**Цель:** Оценить силовую выносливость в висе на согнутых руках.

Ребёнок двумя руками хватается за перекладину, которая находится у него на уровне подбородка. По сигналу он отрывает ноги от пола и принимает положение виса на согнутых руках, причём подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины (в секундах).

**Тесты на определение скоростных качеств**

**Тест № 1**

**Цель:** Оценить скоростные качества ребёнка и его реакцию в беге с хода на 10 м.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м. от неё) ставится ориентир (яркий предмет), чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. По команде «на старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребёнок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его, когда ребёнок добегает до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

**Тест № 2**

**Цель:** Оценить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м., ширина 3 м.). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводит инструктор с помощью воспитателя. Один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м. ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ

 Основным условием освоения программного материала «Здоровье дошкольника», является организация содержательно насыщенной жизни детей в детском саду, наполненной разнообразными видами деятельности, получением знаний, умений и навыков по основам здорового образа жизни.

 Физкультурно-оздоровительное воспитание детей 2-4 лет осуществляется на яркой эмоциональной основе, т.е. обеспечиваются положительное взаимодействие с окружающими взрослыми и сверстниками и различные виды детской деятельности. Изучение программного содержания осуществляется в процессе дидактических игр, организованной образовательной деятельности, на прогулке, а так же в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей, в режимных моментах.

 Дети 4-6 лет очень активны, проявляют самостоятельность, поэтому педагогу следует насыщать детскую деятельность практическими ситуациями, познанием. Высокая эмоциональность в этом возрасте позволяет развивать у детей сочувствие, взаимопомощь, доброжелательность, стремление к общению со взрослыми. При этом детей необходимо побуждать задавать вопросы в ходе той или иной деятельности, рассказывать об увиденном, устанавливать разнообразные по содержанию связи: части тела человека, их назначение и гигиена, а так же соотносить это со своим здоровьем.

 Дошкольники 5-7 лет стремятся к самоутверждению, поэтому воспитатель обязан создать условия для развития самостоятельности у детей в решении своих проблем здоровья, проявлении инициативы, творчества, преодолении трудностей, оценочных суждений о здоровье человека, а так же осознания мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья. Организация полноценного здоровье сберегающего обучения и воспитания должна быть основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опираясь на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон.

 Педагог ориентируется на индивидуальные особенности каждого ребёнка. При проведении здоровье формирующих мероприятий необходимо учитывать, что дошкольник воспринимает всё эмоционально, непосредственно. Поэтому используемые методы должны быть доступными, простыми, образно воспринимаемыми. Они должны пробуждать в ребёнке интерес, желание отвечать на вопросы и задавать их, активно участвовать во всех видах деятельности.

 Перед проведением оздоровительных мероприятий педагогу рекомендуется внимательно прочитать конспект и попробовать выполнить все упражнения самому. Чтобы деятельность проходила динамично, можно менять темп проведения различных упражнений. Так, дыхательную гимнастику и упражнения для мелкой моторики рук, пальчиковую гимнастику желательно проводить в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения в умеренном темпе. Очень большое значение для концентрации внимания и поддержания интереса детей на протяжении всей деятельности имеет интонационное разнообразие речи педагога. Создание комфортного микроклимата при проведении оздоровительных мероприятий способствует достижению оптимального результата.

 Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все виды оздоровительной деятельности должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, всегда необходимо помнить заповедь древнегреческого врача Гиппократа – «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

 Подвижные игры, различные виды оздоровительных пауз, с которыми дети знакомятся на физкультурно-оздоровительных видах деятельности, воспитатели включают и в другие виды деятельности в виде динамических пауз, используют на прогулке. Дорожки здоровья и массажные дорожки, материал для спортивных и подвижных игр воспитатели вместе с родителями изготавливают из подручного, природного и бросового материала.

 Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива и родителей воспитанников, понимании важности и значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Система оздоровления дошкольников», Воронеж 2007 год

2. Т.А. Тарасова, Л.С. Власова «Здоровый образ жизни», Москва Школьная Пресса 2008 год

3. В.И. Орёл, С.Н. Агаджанова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях», Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2008 год

4. М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья», Москва творческий центр «Сфера» 2007 год

5. М.Н. Кузнецова «Оздоровление детей в детском саду», Москва Айрис Пресс 2008 год

6. Е.Н. Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», Волгоград «Панорама» 2007 год

7. О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Воронеж «Учитель» 2005 год

8. Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва «Скрипторий 2003» 2008 год

9. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», Москва «Просвещение» 2007 год

10. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников», Москва «Вако» 2010 год

11. М. Щетинин «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой», Москва «Метафора» 2008 год

12. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва «Мозаика-синтез» 2008 год

13. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», Москва «Мозаика-синтез» 2011 год

14. Н. Луконина, Л. Чадова «Физкультурные праздники в детском саду», Москва «Айрис Пресс» 2007 год.

15. Ю.М. Гарпинченко, конспект непосредственно образовательной деятельности по воспитанию основ здорового образа жизни для старших дошкольников «Путешествие в страну Здоровья», воспитатель МБДОУ ДС КВ № 28.

16. Л.А. Щербина, консультация для педагогов «Профилактика нарушений осанки и сводов стоп у детей», ст. воспитатель МБДОУ ДС КВ № 28

17. Н.А. Токарева, сценарий физкультурного досуга для детей средней группы «Будь сильным, ловким, выносливым», воспитатель МБДОУ ДС КВ № 28.

 ПРИЛОЖЕНИЕ

**Комплекс утренней гимнастики в старшей группе на сентябрь**

 **(первая неделя)**

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли).

**Упражнения с малым мячом**

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4-4 руки вниз (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в и.п. (5-6 раз).
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2 – с поворотом вправо 9влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).
5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на 2-х ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
6. Ходьба в колонне по одному.

**Минутки здоровья**

(используются как индивидуальная работа, в перерывах между организованной образовательной деятельностью, как физминутки)

**«Морковка»**

(укрепление мышц спины)

***Морковка, морковка***

***Сидит на грядке ловко.*** (Дети сидят на стульчиках, касаясь спиной спинки стула, или стоят у стены «осанка».)

***Спинка прямая, косичка густая.*** (Спину выпрямить.)

***Тянется, тянется к солнышку,***

***К солнышку-колоколнышку!*** (Шею вытянуть, голову поднять, плечи отвести назад.)

**«Кошечка-царапка»**

(чередование напряжения и расслабления мышц рук)

***Кошечка довольная –***

***Мягкие лапки: «Мяу!»*** (Стоять, держа согнутые руки перед грудью, и показывать мягкие лапки, распустив «коготки». Мышцы рук расслаблены.)

***Кошечка сердитая –***

***Острые царапки: «Ш-ш-ш!»*** (Изображать «коготки» полусогнутыми напряжёнными пальцами.)

**«Лошадка»**

(формирование правильной осанки)

***Лошадка идёт, расступайся, народ!*** (Идти, высоко поднимая колени, руки на поясе, спина прямая.)

***Важная походка. И-го-го! Красотка!*** (Голову поднять, плечи расправить. Остановиться и посмотреть, у какой «лошадки» самая красивая осанка.)

**«Козочка»**

(чередование напряжения и расслабления мышц ног)

***Козочка копытцами***

***Брык-брык!*** (Сидеть на стуле, пальцы ног согнуты и напряжены, и постукивать «копытцами» об пол.)

***Хорошо напиться бы:***

***Прыг-прыг!*** (По окончании текста пальцы ног с силой выпрямить и расслабить мышцы.)

**Гимнастика после сна для 1 младшей группы.**

**Комплекс №1 «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окно заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. *(Дети встают на коврик рядом с кроваткой)*

1. **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повто­рить три раза; темп умеренный.

*Указание:* быть вниматель­ным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

 **2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в ко­ленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:* при повороте руками не помогать.

 **3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:* ноги в коленях не сгибать.

 **4. «Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

 *(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**для дошкольников.**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

*Примечание.* После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают расширение грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

*Примечание.* Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

**7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

*Примечание.* Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

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

**СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ**

**«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»**

(средняя группа)

*В зале на полу размещены разного цвета мячи. Дети под музыку в колонне по одному входят в зал.*

**Воспитатель:** Дети, посмотрите, сколько красивых и разных мячей! Хотите с ними поиграть?

*Дети под музыку играют с мячами: подбрасывают, ловят, ударяют о пол, перебрасывают друг другу (6-8 мин.)*

*Звучит марш. Дети строятся в колонну по одному, обходят зал и распределяются на звенья. Выполняют упражнения с мячами:*

1. И.п.: ноги вместе, ступни параллельны, руки с мячом опущены вниз. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.
2. И.п.: то же. Вытянуть руки с мячом вперёд, повернуться вправо, посмотреть на мяч, вернуться в исходное положение. То же влево.
3. И.п.: то же. Присесть, положить мяч перед носками ног. Выпрямить ноги, не отпуская мяча и не поднимая его с пола, снова присесть, вернуться в и.п.
4. И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, покружиться вправо, влево, опустить мяч вниз.
5. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег на носочках, держа мяч перед собой, переход на ходьбу. По ходу кладут мячи на место и садятся на стульчики.

*Появляется Весна.*

**Весна:** Здравствуйте, ребята! Это я – Весна-красна, к вам в гости пришла, мячи в подарок принесла. Давайте поиграем. *Проводятся игры: «Попади мячом в воротца», «Прокати мяч ногой до флажка»*

**Весна:** Молодцы, ребята, ловко вы играли. А теперь отгадайте мои загадки:

1. Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда. (мяч)

1. Упадёт – поскачет,

Ударишь – не плачет. (мяч)

1. Руками трогать не дают,

Зато ногами ловко бьют. (футбольный мяч)

**Воспитатель:** Вот видишь, Весна, какие ребята у нас умные, всё знают. А хотите ещё поиграть?

*Проводится игра «Мяч по кругу»*

**Весна:** Как хорошо у вас, дети, весело, но мне пора. До свидания, будьте здоровы, занимайтесь физкультурой и спортом.

*Дети под музыку выстраиваются в колонну по одному и выходят из зала.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ**

 **«ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ» (старший возраст)**

**Задачи:**

1.     Воспитывать чувство взаимовыручки, взаимопомощи

2.     Развивать выносливости

3.     Упражнять детей в ведении мяча ногой

**Пособия:** мячи резиновые (диаметр 20) 8 штук, кубики или кегли, свисток

**Воспитатель:** Ребята, вы когда-нибудь видели футбольный матч?

**Дети**: Да!

**Воспитатель:** Что вы можете сказать об этих спортсменах? Какие они?

**Дети:** Быстрые, ловкие, выносливые.

**Воспитатель:** А вы хотели бы стать такими же?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Я предлагаю вам провести сегодня не обычное занятие, а футбольную тренировку. Согласны?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Давайте представим, что мы находимся на футбольном поле.

|  |
| --- |
| «Футболисты выходят на поле»  (вводная часть) |
| Построение в колонну по одному |   | Напомнить о сохранении осанки |
| Ходьба в колонне по одному | 10 сек | Следить за работой рук |
| Бег в колонне по одному | 30 сек |   |
| Бег спиной вперед | 15 сек | Смотреть через правое плечо |
| Бег в колонне по одному | 30 сек |   |
| Бег крестным шагом | 20 сек |   |
| Бег с высоким подниманием колен | 10 сек | Колено поднимать до груди, носок вниз |
| Бег с изменением направления | 35 сек |   |
| Ходьба в колонне по одному | 20 сек | Восстановить дыхание |
|   |   |   |
| «Разминка футболистов» (общеразвивающие упражнения) |
| 1. И.п.: о.с.1- руки в стороны2 – руки вверх3 – руки в стороны | 6 раз    |  Руки точно в стороныПотянутьсяКисти напряжены |
| 4 – и.п. |   | Спина ровная |
| 2. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе1 – наклон вправо, левую руку вверх2 – и.п.3, 4 – то же в левую сторону | По 3 раза   По 3 раза |  Наклон точно всторону   |
| 3. И.п.: то же1 - присесть на правую ногу, левую отвести в сторону2 – и.п.3,4 – то же с другой ноги |     | Спина прямая   |
| 4. И.п.: стоя ноги врозь, руки внизу1 – наклон вниз, пальцами коснуться пола2 – и.п.3,4 – то же | 6 раз    |  Колени не сгибать   |
| 5. И.п.: о.с.1 – 3 – прыжки на месте вверх4 – вверх, подтянуть колени к груди | 16 раз   |   Руками коснуться колен |
| 6. И.п.: о.с.1- руки в стороны2 – руки вверх3 – руки в стороны4 – и.п. | 6 раз     |  Руки точно в стороныПотянутьсяКисти напряженыСпина ровная |
| «Тренировка футболистов»  (основные виды движений) |
| 1. Ведение мяча ногой в прямом направлении | 3 раза по10 м | Как усложнение – ведение мяча между предметами |
| 2. Передача мяча ногой в парах | 10 -12 раз | Следить за точной передачей и остановкой мяча при приеме |
| «Товарищеская встреча»Игра в минифутбол двумя командами | 2 тайма по 3 минуты |   |
| Воспитатель: Славно мы сегодня потренировались. Мне кажется, что каждый из вас проявил качества настоящего спортсмена – футболиста. Я за вас очень рада. Наша тренировка подошла к концу. До свидания. До новых встреч! |

*Проводятся игры: «Попади мячом в воротца», «Прокати мяч ногой до флажка»*

**Подвижная игра для детей старшего дошкольного возраста**

**«Три стихии»**

Площадка делится на 3 зоны (3 обруча разного цвета): «Земля», «Вода», «Воздух». Воспитатель называет предмет, обозначающий одну из стихий , например, «самолёт». Дети должны быстро побежать в зону воздуха, «пароход» - зона воды, «трава» - зона земли. Игрок, который ошибается в определении зоны, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто меньше всех набрал штрафных очков.

**Комплекс пальчиковой гимнастики**

1.Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

*Дети вытягивают руки вперёд, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.*

2.Наши пальчики сплетём

И соединим ладошки

А потом, как только сможем

Крепко – накрепко сожмём.

*Дети сплетают пальцы, соединяют ладошки и стискивают их как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.*

3.Пальцы – маленький отряд

Бодро выстроились в ряд.

Все из нашего посёлка,

Достают до потолка.

*Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.*

4.Наши пальцы сжались тесно,

Что такое!

Интересно стало,

Их укроем одеялом.

*Дети сжимают левую руку в кулачок, а правую обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняем руки. Опускаем руки и слегка трясём ими. Упражнение повторяем несколько раз.*

5.Мы рисуем бегемота.

Кто желает поработать?

Каждый палец рвётся в бой

И кивает головой.

*Дети сгибают руки в локтях, держат кисти рук перед лицом, сгибают и разгибают пальцы по очереди, начиная с большого пальца правой руки. Повторяют несколько раз.*

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию для детей 1 младшей группы**

**«Я – девочка, я – мальчик»**

**Цель:** формировать представления детей о внешних особенностях строения тела человека, о внешних особенностях строения тела девочки и мальчика. Развивать способности рассматривать себя, друг друга, умения анализировать, делать выводы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. **ХОД:**

Воспитатель обращает внимание детей на большой лист бумаги и предлагает нарисовать на нём Дашу (можно использовать трафарет).

*Дети с помощью воспитателя обрисовали трафарет Даши.*

**Воспитатель:** Дети, посмотрите, какая получилась Даша. А что у Даши на голове? Правильно, волосы, бантик. Дети, где у Даши глаза? Посмотрите в глаза друг другу. У Кати глаза голубые, у Светы карие, у Максима серые. Нарисуем глаза и Даше (*рисуют).*

Педагог предлагает детям потрогать пальчиком свой носик и носик других детей, нарисовать носик Даше.

**Воспитатель:** Покажите все свои ротики, как они умеют смеяться, говорить слово «мама» (*рисуют ротик).*

Дети, посмотрите, какое красивое платье у Маши, красное, в горошек. Такое же красивое платье мы нарисуем Даше.

Педагог обращает внимание детей на руки Даши и на их руки. У Даши, как и у ребят, - две руки.

**Воспитатель:** Посмотрите на свои руки. У руки есть ладошка, а на ней пять пальчиков (*рисуют руки).*

***Проводится физминутка:***

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем пальчики считать –

Крепкие, дружные, все такие нужные!

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые, красивые и чистые!

**Воспитатель:** Ещё у Даши есть две ноги. Посмотрите на свои ноги. Какие красивые туфли у вас на ногах, носочки разного цвета, красивые. Покажите, какие у вас весёлые ручки, как они хлопают, а ножки умеют весело танцевать (*под музыку воспитатель пляшет вместе с детьми).*

Вот какую красивую Дашу мы нарисовали. У Даши красивое платье, бантик на голове, косички. Кто Даша? Девочка! У неё платье, бантик, косички. Смотрите, а у нас и Саша нарисован. А Саша кто? Мальчик! На нём короткие штанишки, рубашка, у Саши короткие волосы. Бантик Саша не носит.

Все мальчики и девочки подойдите ко мне. Протяните друг другу руки и крепко обнимите друг друга. Мы дружные и весёлые ребята и очень любим друг друга. Все мальчики и девочки будем дружно, вместе играть!

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию для детей средней группы**

**«Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жуёт»**

**Цель:** формировать представления детей о строении головы и функциях её основных органов: уши слышат речь, музыку; рот говорит, ест; глаза видят; нос дышит, волосы защищают голову от холода, дождя. Учить детей пользоваться только своим полотенцем, носовым платком. Воспитывать элементарные навыки здорового образа жизни, стремление заботиться о своём здоровье.

**ХОД:**

*В группу приходит Незнайка, в руках он держит зубную щётку.*

**Незнайка:** А вот и я, узнали, верно, вы меня! Да, я Незнайка, принёс свою щёточку, сейчас причешусь.

**Воспитатель:** Ребята, что это за щётка у Незнайки? *(зубная).* Для чего она? Чем надо причёсываться? Ты, наверное, Незнайка, никогда не ходил в детский сад? Садись с нами, мы тебе расскажем обо всем.

*Воспитатель проводит беседу с детьми о принадлежностях гигиены и уходу за собой:*

1. Как зовут помощника для волос?
2. Для чего нужна расчёска?
3. Волосы у всех разные: у мальчиков короткие, у девочек длинные, можно косы заплетать. Чем ещё отличаются волосы? (цвет).
4. Для чего нужны волосы?
5. Чтобы волосы росли, были чистыми и красивыми, что нужно для этого делать?
6. Ребята, дадим Незнайке расчёску? А можно чужой расчёской пользоваться? Почему нельзя?

**Воспитатель:** Ой, что же за чудесное, поле расчудесное.

 Выросли на нём и рот, и нос, брови и глаза.

 Что за поле? Вот вопрос я вам задала?

Да это же наше лицо. А это что на нём?

 На ночь два оконца сами закрываются,

 А с восходом солнца сами открываются.

Посмотрите друг другу в глазки, какие они у вас? (*ответы детей).* Коричневые глаза называются карими, а Незнайка у нас голубоглазый, у него голубые глаза.

*Воспитатель предлагает детям выложить на фланелеграфе два лица, подобрать волосы для девочки и для мальчика.*

**Воспитатель:** где находятся глаза на лице? Выложите их. Чем глазки окружены? Для чего нужны реснички? Можно глаза трогать грязными руками? Что поможет убрать из глаза соринку? Как вы думаете, плохо будет человеку без глаз? Давайте закроем глаза, я сейчас мимо вас пронесу тарелку, на ней что-то лежит. Сможете ли вы догадаться что на ней лежит по запаху? (*огурец).* Как вы узнали? Для чего человеку нос? Выложите на фланелеграфе нос. Где он находится? Какого главного помощника носа вы знаете? А вот у Незнайки нет носового платка. Кто с ним поделится? Почему нельзя делиться носовым платком? Что может случится? (*ответы детей).*

**Физминутка:**

*Дети с воспитателем поют песенку, сопровождая показом действий по тексту:*

У меня, у меня (показывают на себя)

У тебя, у тебя (показывают на соседа)

Блестящие глазки!

У меня, у тебя – чистые ушки!

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке!

У меня, у тебя аленькие губки,

У меня, у тебя розовые щёчки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке!

*Незнайка угощает детей огурцом, дети загадывают ему загадку:*

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей,

И мясо, и хлеб – всю добычу мою

Я с радостью этим зверям отдаю.

**Воспитатель:** Что же это за белые звери, которым отдают и хлеб, и мясо, и фрукты? *(Зубы).*

У каких красных дверей они сидят? (*Рот, губы).* Для чего нам нужны зубы? А как нужно ухаживать за зубами, чтобы они были крепкими и красивыми? (*ответы детей).*

А про что эта загадка:

Если б не было его,

Не сказал бы ничего! *(язык).*

Для чего человеку нужен язык? (*ответы детей).* Где живут язык и зубы? Где находится рот на лице? (*выкладывают на фланелеграфе).*

**Воспитатель:**  А теперь скажите мне,

 Что у нас на голове

 По бокам растёт,

 Нам послушать не даёт? *(уши)*

Для чего нам уши? Что они умеют делать? (*ответы детей).*

Незнайка нам принёс открытку, она волшебная. Что вы сейчас услышали? *(Музыку).* Оказывается, мы не только слышим друг друга, но и можем различать музыку, весёлую и грустную, тихую и громкую. А можно ли в уши кричать? Как надо за ними ухаживать? Где уши находятся? *(выкладывают на фланелеграфе).*

**Воспитатель:** Оказывается, за глазами, за ушами и за волосами, и за ртом и за носом надо ухаживать, чтобы они были здоровыми.

А сейчас мы проверим, как Незнайка запомнил, какими предметами можно делиться, какими нет.

*Проводится игра «Чем я с другом поделюсь?» (Я конфеткой поделюсь? (Да), а платочком? (Нет), апельсином поделюсь? (Да), а расчёской? (Нет) и т.д.)*

*Незнайка прощается с ребятами, благодарит их и угощает конфетами.*

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию для детей старшей группы**

**«Вредные привычки человека»**

**Цель:** Информировать детей о вредных привычках людей, о вреде курения для здоровья (затруднение проникновения воздуха в организм, работы сердца и др.) Воспитывать у детей способности к наблюдению, умозаключению, сравнению, использованию знаний для объяснения результатов опытов; навыков здорового образа жизни, умения формулировать оценочные суждения о фактах, ухудшающих здоровье.

ХОД:

*Педагог предлагает детям обратить внимание на таблицу с изображением лёгких.*

**Воспитатель:** Ребята, это лёгкие – орган дыхания человека. С помощью лёгких человек дышит. Лёгкие имеют очень большое значение в нашей жизни. Когда-то очень давно в далёкой стране, которая называется Куба, люди начали курить табак. Это высокое, с широкими листьями растение. И с тех пор люди приобрели вредную привычку – научились курить. Ребята, давайте с вами проведём **опыт** - сожжём в разных баночках разные предметы: сухой лист, бумагу, кусочек ткани. Понаблюдаем, какого цвета дым, что осталось после сгорания предметов. Возьмём чистую ватку, проведём по тёмным пятнам стенки банок. Остаётся густая черная масса – это сажа. Если в неё добавить немного воды или масла, она превращается в смолу. Как мы знаем, лёгкие состоят из миллионов крошечных воздушных мешочков – лёгочных пузырьков, которые очень маленькие. Посмотрите на губку, как много мы видим мешочков, нажимаем пальцами, губка сжимается и расправляется. Так же работают у нас и лёгкие. Когда человек вдыхает дым, он обволакивает его язык, зубы, горло, проходит в гортань, затем в трахею, бронхи и, наконец, лёгкие. И что же происходит с лёгкими? Постепенно все маленькие дырочки и пузырьки лёгких заполняются смолой, и человеку становится трудно дышать. Как себя человек чувствует, когда не дышат лёгкие? Давайте попробуем с вами вдохнуть воздух и не дышать. Как вы себя чувствуете? (ответы детей).

**Физминутка (картотека)**

 Дети, в дыме сигареты есть очень ядовитое вещество – никотин, который, попадая в лёгкие, вместе с кислородом проникает в кровь и сердце. Кровь течёт по всему организму, поэтому человек отравляется никотином.

 Дети, а как вы думаете, когда рядом с вами курит человек, к вам в лёгкие попадает дым? Что надо делать? (ответы детей)

Да, ребята, верно, нужно отойти от этого человека, вежливо попросить его, чтобы он не курил там, где находятся дети. И если у вас дома кто-то курит, объясните ему, что происходит с организмом, когда человек курит.

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию для детей подготовительной группы**

**«Тело человека»**

**Цель:** обобщить элементарные знания детей о работе различных органов человека. Развивать у детей умение использовать знания о здоровом образе жизни для своего оздоровления, умение высказывать оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека.

ХОД:

*Дети разделены на две команды: «Айболит» и «Мойдодыр».*

**Воспитатель:**

Человек бывает разный: средний, маленький, большой,

И не так-то просто сразу разобраться, кто – какой,

Есть и брови, есть и уши, есть и рот, и две руки…

Очень важно, что снаружи, но важнее, что внутри.

Так что дело не в обличье, суть совсем не так проста.

Наши главные отличья: сердце, разум, доброта.

Острый взгляд для сердца нужен, повнимательней смотри –

Очень важно, что снаружи, но важнее – что внутри!

*Воспитатель представляет команды:*

1. Если кто-то нездоров,

Не зовите докторов.

Всех излечит, исцелит

Команда наша – «Айболит»!

1. Мойте шею, руки с мылом,

Трите щёки, нос до дыр,

И похвалит непременно

Вас за это «Мойдодыр»!

**Воспитатель:** предлагаю командам провести разминку, я буду задавать вам вопросы, а вы, посовещавшись, на них должны правильно ответить. Итак, вопросы для команды «Айболит»:

1. В какой стороне тела находится сердце у человека? (Слева).
2. Если вам необходимо позвонить в полицию, какой номер вы наберёте? (02).
3. Что в организме человека находится между кожей и скелетом? (мышцы).
4. Если человек сильно болен, что он принимает? (лекарство).
5. Какой орган человека принимает звуковые сигналы? (ухо).
6. От какого овоща у нас текут слёзы? (лук).
7. Что лечит врач-стоматолог? (зубы).

Вопросы для команды «Мойдодыр»:

1. Какого цвета кровь человека? (красного).
2. Какой номер телефона нужно набрать в скорую помощь? (03).
3. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2).
4. У человека может быть много друзей, но главные: солнце, воздух и … (вода).
5. У птиц перья, у человека?.. (волосы).
6. Что лечит врач-окулист? (глаза).
7. Какой орган человека участвует в пережёвывании пищи, глотании, произношении речи? (язык).

**Воспитатель:** Молодцы команды, разминка позади, теперь приступаем к новым заданиям. Командам по очереди нужно называть вкусные, сочные, сладкие и питательные продукты – это фрукты, команда, назвавшая фрукт последней, побеждает в этом конкурсе.

**Воспитатель:** следующее задание – медицинское! Приглашаем доктора Пилюлькина.

**Пилюлькин:** Моё задание называется «Доскажи словечко». Какая команда дагадается первой, та и отвечает.

1. Выпал на пол уголёк,

Деревянный пол зажёг,

Не смотри, не жди, не стой,

А залей его… (водой).

1. Если младшие сестрички

Зажигают дома спички,

Что ты должен предпринять?

Сразу спички… (отобрать).

1. Раскалился если вдруг

Электрический утюг,

Что должны вы делать, детки?

Вынуть вилку из… (розетки).

1. Если вдруг пожар возник,

Ты обязан в тот же миг

В часть пожарным позвонить,

О пожаре … (сообщить).

1. Кто с огнём неосторожен,

У того пожар возможен.

Дети, помните о том,

Что нельзя шутить с … (огнём).

Молодцы, ребята, но у меня ещё одно задание, а называется оно «Окажи помощь другу».

*Доктор Пилюлькин вызывает по 2 человека от каждой команды: один – пострадавший (порезал руку), другой – оказывает помощь, используя аптечку.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы всё правильно делаете. А сейчас мы с вами поиграем в игру «Чем я с другом поделюсь?»

*Команде «Айболит» показать предметы, которыми нельзя делиться (носовой платок, зубная щётка, расчёска, мочалка), команде «Мойдодыр» показать предметы, которыми можно поделиться (зеркало, зубная паста, мыло, книга, ручка).*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы все были внимательными, правильно отвечали на вопросы, весело играли, а что нового вы сегодня узнали? (ответы детей).

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по воспитанию основ здорового образа жизни для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** воспитывать привычку здорового образа жизни. Учить детей заботиться о своём здоровье, совершенствовать культурно-гигиенические навыки и умения.

**Материал:** макет домика, макет дерева, 2 куклы: Здоровяк и Растяпа, мыло, расчёска, зубная паста, полотенце, массажная дорожка – следы, муляжи фруктов и овощей, 2 корзины, фишки (овощи и фрукты), свежие фрукты (банан, яблоко). Фонограмма.

**Ход организованной образовательной деятельности:**

**Воспитатель:** Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее, радостное настроение. Они все бодрые и здоровые. И вот о здоровье мы сегодня с вами поговорим. А вы знаете, что такое здоровье? (ответы детей).

Да, дети, некоторые из вас понимают, что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровым. Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть? Тогда я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья.

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие

Пойдёмте вместе с нами.

*Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.*

**Воспитатель:** Что это такое? (ответы детей).

Как вы думаете, чьи это красные горячие следы? Эти следы оставила простуда, это высокая температура. А когда бывает высокая температура?

**Дети:** Когда болит голова, когда человек болеет, заразился простудой.

**Воспитатель:** Всё верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Он не делал зарядку, не закалялся, не следил за собой. А эти белые следы – следы здоровья. Ребята, пора нам отправляться в путь. По каким следам мы с вами пойдём? Конечно, по белым.

*Дети подходят к волшебному дереву. На дереве висят: зубная щётка, мыло, полотенце, расчёска, зубная паста.*

**Воспитатель:** Ребята, что это за дерево? Что это на нём растёт?

**Дети:** зубная паста и щётка, мыло, расчёска, полотенце.

**Воспитатель:** Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Воспитатель:** Когда нужно мыть руки?

**Дети:** Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

**Воспитатель:** Для чего нужно полотенце?

**Дети:** Чтобы вытирать руки после мытья.

**Воспитатель:** Для чего нужна расчёска?

**Дети:** Чтобы расчёсывать волосы, быть красивым, быть аккуратным.

**Воспитатель:** Для чего нужна зубная паста и щётка?

**Дети:** Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

**Воспитатель:** Отправляемся дальше. Ребята, а куда мы с вами попали? Что это за избушка? Кто в ней живёт? Давайте постучим.

**Пальчиковая гимнастика:**

Громче пальчики стучите – сжать руки в кулачки.

Тук-тук-тук – стучать указательными пальцами.

Кулачки им помогите – стучать крепко сжатыми кулачками.

Тук-тук-тук – стучать указательными пальцами.

**Воспитатель:** Ребята, так здесь же живут Здоровяк и Растяпа. А как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (ответы детей).

А почему вы так решили? (ответы детей). Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют Здоровяками. У него румяные щёки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, не забывает делать зарядку. Вы со мной согласны? А как вы думаете, Растяпа ведёт такой же образ жизни или нет? (ответы детей).

Ребята, а давайте поможем ему стать таким же, как Здоровяк! Мы должны сами показать пример.

**Физминутка:**

Рано утром на полянку

Друг за другом мы идём (ходьба с высоко поднятыми ногами)

И все дружно по порядку

Упражнения начнём:

Раз – подняться, потянуться (встать на носочки, поднять руки вверх).

Два – согнуться, разогнуться (наклоны вниз, встать – руки в стороны).

Три – в ладоши три хлопка (хлопки в ладоши).

Головою три кивка (наклоны головы).

На четыре – руки шире (руки в стороны).

Пять – руками помахать (взмахи руками).

Шесть – на месте тихо встать (стать в исходное положение).

**Воспитатель:** Отправляемся, ребята, дальше. Но здесь нам необходимо перейти через ручей.

*Дети переступают приставным шагом с коврика на коврик.*

Какие вы молодцы! Смотрите, мы с вами попали на огород. Кто-то здесь всё перепутал, давайте наведём порядок.

**Подвижная игра «Соберём урожай»**

*Воспитатель предлагает детям выбрать фишку (овощ или фрукт), таким образом, разделив их на 2 команды.*

*Под музыку дети сортируют овощи и фрукты (муляжи), собирая их в корзинки.*

**Воспитатель:** Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогают нам уберечься от простуды и наш Растяпа станет сильнее, если будет кушать овощи и фрукты.

*Воспитатель, похвалив детей, предлагает им сесть на полянке и отдохнуть.*

**Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

***Цель:*** Учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание, с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

**И.п.:** сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, затем плавный выдох через нос. Повторить 5 раз.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, Растяпа тоже стал сильным, здоровым. Это мы с вами ему помогли, а он хочет нас отблагодарить и угостить нас витаминами.

*Воспитатель с детьми угощаются заранее нарезанными и уложенными на блюдо фруктами.*

**Гарпинченко Ю.М. воспитатель 1 категории МБДОУ ДС КВ № 28**

***Консультация для педагогов***

**«Профилактика нарушений осанки и сводов стоп у детей»**

Правильная осанка и нормальные своды стоп являются необходимыми факторами полноценного развития. Именно поэтому формированию правильной осанки и нормальных сводов стоп огромное внимание уделяют как учёные, так и практики (педагоги, инструкторы по физвоспитанию). Какой же должна быть работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в процессе занятий физической культурой?

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений:

1.Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.

2.Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Кроме этого в большей части методик указывается, что одной из основных причин нарушений осанки детей является слабость или неравномерность тонуса мышц туловища. Поэтому именно подбору упражнений, укрепляющих различные группы мышц, уделяется большое внимание. Во-первых, у детей дошкольного возраста отмечается неспособность к точности движений, являющаяся следствием недоразвития корковых механизмов и недостаточной выработке формул движений. Из этого следует необходимость использования специальных упражнений, задействующих все анализаторные системы. Во-вторых, для освоения любого движения, в том числе и положения правильной осанки, необходимы многократные его повторения в различных условиях. В-третьих, дошкольный возраст характеризуется довольно быстрой выработкой условных рефлексов и быстрой их утратой. Из этого следует, что для формирования двигательных навыков, в том числе и правильной осанки, требуется высокая степень повторяемости изучаемого двигательного действия в течение длительного времени. В-четвёртых, согласно теории А.В. Запорожца, движение, прежде чем превратиться в произвольное и управляемое, должно стать ощущаемым и осмысленным. Между фазой практической ориентировки в предметной ситуации и фазой произвольного использования движения «вклинивается» промежуточное звено – его осмысливание, которое как раз и опускается традиционной практикой, исповедующей при формировании движений принцип управляемости без ощущаемости. Так происходит и формирование правильной осанки детей в массовой практике физкультурно-оздоровительной работы: взрослые требуют от ребёнка держать спину прямо, не сутулиться, но это зачастую остаётся для него непонятным. В результате вместо формирования осмысленной моторики осанка ставится тренажёрно-механическим способом в готовом виде. Поэтому именно упражнения, способствующие выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, должны рассматриваться как основные средства правильной осанки и обязательно планироваться для каждого занятия физической культуры. Формированию навыка сохранения правильного положения тела в движении способствуют упражнения в балансировании (с предметом на голове), систематическое использование которых также обязательно должно быть предусмотрено при планировании. Сохраняя основной принцип дидактики «от простого - к сложному», объём и порядок выполнения этих упражнений предусматриваются в зависимости от основных задач, решаемых на занятии.

***Упражнения по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове***

1.Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2.Ходьба с мешочком на голове в полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами.

3.Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперёд, в стороны.

4.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия.

5.Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

6.С мешочком на голове выполнять приседания, стараясь не уронить мешочек.

7.Бросать мяч двумя руками партнёру от груди с мешочком на голове.

8.С мешочком на голове сесть, встать, стараясь не уронить мешочек.

9.Упражнения, формирующие навык правильной осанки, также могут выполняться с мешочком на голове.

Общеизвестно, что в период роста и развития поза детей и состояние сводов стоп неустойчивы и могут меняться как в худшую (под воздействием неблагоприятных факторов), так и в лучшую (при правильной организации образовательно-воспитательного процесса) сторону. При этом необходимо обратить внимание на то, что формирование правильной осанки и сводов стоп – длительный процесс. Поэтому работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно начиная с 5 лет в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Щербина Л.А. старший воспитатель 1 категории МБДОУ ДС КВ № 28**

**Сценарий физкультурного досуга для детей средней группы**

**«Будь сильным, ловким, выносливым»**

Дети входят в зал и занимают места.

Воспитатель: Внимание! Внимание! Начинаем наш спортивный праздник. Всех участников прошу приготовиться к торжественному построению. Дети строятся по краям зала в две колонны.

1 ребёнок: Здравствуй, солнцем озарён,

                   Наш центральный стадион!

                   Тренируясь, мы растём,

                   Мы сильнее с каждым днём!

2 ребёнок: Любим мы играть в футбол,

                   Забивать в ворота гол,

                   Любим прыгать высоко,

                   Плавать быстро и легко.

3 ребёнок: Спорит с ветром быстрый бег,

                   Мы бежим быстрее всех,

                   А зимой, надев коньки,

                   Мы летим вперегонки.

4 ребёнок: На любимом стадионе

                   Все рекорды мы побьём

                   И на смену чемпионам

                   Очень скоро мы придём!

Воспитатель: Почему мы бодрые, быстрые, умелые?

                         Потому что утром мы зарядку делаем!

                         И зарядка крепкая очень пригодится нам!

Воспитатель вместе с детьми выполняет упражнения под музыку.

Воспитатель: Ну вот, сделали мы с вами зарядку, теперь можно и поиграть.

Проводится игра «Попади в цель». Дети делятся на две команды. У каждой команды на одинаковом расстоянии стоят 2 корзины, возле команд стоят ведёрки с шишками. По очереди игроки команд забрасывают шишки в корзину. У какой команды больше шишек в корзине, та и победила.

Воспитатель: Молодцы, а теперь я загадаю вам загадки, а вы попробуйте их отгадать:

1. Две новые кленовые

Подошвы двухметровые,

На них поставишь две ноги

И по большим снегам беги. (Лыжи)

2. Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня – дружка.

За верёвочку – узду

Через двор коня веду. (Санки)

3. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня?   (Коньки)

Воспитатель: Молодцы, знаете и любите зимние виды спорта. А теперь давайте поиграем. Проводится эстафета «Весёлые пингвины».

Воспитатель: Российские спортсмены повсюду впереди!

                         Блестят у них медали и звёзды на груди!

Дети выстраиваются в шеренгу, и воспитатель награждает всех участников соревнований медалями.

Воспитатель: Хорошо спортсменом быть,

                         Дальше всех бежать и плыть.

                         По горам ходить легко

                         Далеко, далеко!

                         Надо сильным, смелым быть,

                         Чтобы Родине служить,

                         Вместе с ней шагать легко

                         Далеко, далеко!

Дети под музыку выходят из зала.

**Токарева Н.А. воспитатель 1 категории МБДОУ ДС КВ № 28**