Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад «Солнышко» п. Савинский

2014 год



**Программа оздоровления «За здоровьем в детский сад»**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

 В.А. Сухомлинский.

**Введение**

    Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

  Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

  Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

  Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Анализ имеющихся данных вызвал потребность у коллектива нашего учреждения углубленно заняться оздоровлением детей.

   Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, мы пришли к выводу, что они все имеют, несомненно, свои достоинства, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому наш педагогический коллектив и медицинский персонал попытался разработать собственную оздоровительную программу  с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

**1. Общие положения**

**1.1. Виды  здоровьесберегающих технологий**.

    Актуально значимым  и  востребованным  на современном этапе   становится  поиск  средств  и  методов  повышения  эффективности  оздоровительной  работы  в дошкольных учреждениях,  создание  оптимальных  условий  для  индивидуального развития каждого ребенка.

   Таким образом, обосновывается необходимость включения  здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений (В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, И. В. Чупаха и др.).

  Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной  среды,  направленных  на  сохранение  здоровья  ребенка  на  всех  этапах  его   обучения  и  развития  и,  получила  в  настоящее  время  общее  название  «здоровьесберегающие технологии».

  Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

·        приобщение детей к физической культуре

·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

  Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

  Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

  С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

   Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

·       медико-профилактические;

·       физкультурно-оздоровительные;

·       технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

·       здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

·      валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании*** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании***– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

    Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*** - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов*** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

***Технологии валеологического просвещения родителей*** – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**1.2. Цель программы**:  Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

**1.3. Задачи:**

1. Формирование здоровьесберегающей среды.

 2.Воспитание  у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии  с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

3.Развитие потребности в двигательной активности.

4. Просвещение родителей в вопросах  воспитания здорового ребенка.

**1.4. Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

**2. Принципы программы**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного  процесса и всех видов деятельности

**3. Здоровьесберегающие технологии.**

3.1.Медико-профилактические технологии

1. Организация мониторинга здоровья детей (2 раза в год – сентябрь, май),

2. Соблюдение требований СанПиН.

3. Организация и контроль питания

4. Организация профилактических мероприятий по оздоровлению:

**План лечебно-оздоровительных  мероприятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Наименование мероприятий | Контингент детей |
| сентябрь | Аскорутин  Элеутероккок  Лечебная смазка носиков  (оксолиновая мазь)  Корень аралии | Все дети        (кроме детей-аллергиков) |
| октябрь | Пирантел  Ароматерапия (орошение ромашкой)  Аскорбиновая кислота  Дрожжевой напиток | Все дети |
| ноябрь | Дрожжевой напиток  Витаминный напиток «Янтарный» (рябина красная)  Санация носа настойкой чеснока | Все дети |
| декабрь | Ревит  Лечебный сеанс «морской прибой» (полоскание рта «морская вода» - соль, сода, йод)  Физиопроцедура «свежесть» (УФО помещений в сочетании с проветриванием)  Фиточай (календула, подорожник, чабрец)  Волшебная приправа (чеснок, лук)    Целебная пилюля «Неболейка» | Все дети    3-7 лет      Все дети |
| февраль | Ревит  Дрожжевой напиток  Калий йодит  Волшебная приправа (чеснок, лук)    Фиточай «Лесная сказка»  Лечебный сеанс (полоскание рта эвкалиптом) | Все дети |
| март | Активированный уголь  Дрожжевой напиток  Ревит  Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «морской водой» -  по 1/2ч.л. соли, соды, 1к. йода)  Свекольная капля в нос | Все дети        3-7 лет    1- 3 лет |
| апрель | Витаминотерапия  Глюконат кальция  Фиточай «Изюминка» (крапива, шиповник) | Все дети |
| май | «Волшебная капля» (экстракт элеутероккока»  Зеленые салаты «Весна» | Все дети |
| Летний период | Сок, фрукты, солнечные ванны,  бассейн, турпоходы  босохождение |  |

Полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда);

Сон с доступом свежего воздуха;

3.          Организация здоровьесберегающей среды в группах:

         ·     Изготовить  нетрадиционное физкультурное оборудование

·    пополнить спортинвентарь спортзала и групповых комнат мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

·   оборудовать  спортивную площадку:     “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе

·    обновить зоны уединения  (для снятия эмоционального напряжения)  в каждой возрастной группе

3.2. Физкультурно-оздоровительные технологии

***ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА***

***в МБДОУ общеразвивающего вида д/с «Солнышко»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младший возраст** | | **Старший возраст** | |
| **Младшие**  **группы** | **Средние**  **группы** | **Старшие**  **группы** | **Подготовит.**  **группы** |
| **Организованная деятельность** |  | 6 часов в неделю | 8 часов в неделю | |
| **Утренняя гимнастика** | 6-8 минут | 6-8 минут | 8- 10 минут | 10- 12 минут |
| **Дозированный бег** |  | 3-4 минуты | 5-6 минут | 7-8 минут |
| **Упражнения после дневного сна** | 5- 10 минут | 5- 10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| **Подвижные игры** | не менее 2-4 раз в день | | | |
| 6-8 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 15- 20 минут |
| **Спортивные игры** |  | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | |
| **Спортивные упражнения** | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | |
|  | 8-12 минут | 8-15 минут | 8-15 минут |
| **Физкультурные упражнения на прогулке** | Ежедневно с подгруппами | | | |
| 5-10 мин | 10-12 мин | 10-15 минут | 10-15 минут |
| **Спортивные развлечения** | 1-2 раза в месяц | | | |
| 15 минут | 20 минут | 30 минут | 30- 40 минут |
| **Спортивные праздники** | 2- 4 раза в год | | | |
| 15 минут | 20 минут | 30 минут | 40 минут |
| **День здоровья** | Не реже 1 раза в квартал | | | |
| 1 день в месяц | | 1 раз в месяц | |
| **Неделя здоровья** | Не реже 1 раза в полугодие | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

***ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА***

***в МБДОУ общеразвивающего вида д/с «Солнышко»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Особенности организации** |
|  | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут |
|  | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
|  | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
|  | Прогулки-походы в лес или парк | 1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений |
|  | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
|  | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
|  | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю ( в старшей и подготовительной одно  на воздухе). Длительность- 15- 30 минут |
|  | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
|  | Физкультурно-спортивные праздники | 2-3 раза в год (последняя неделя квартала) |
|  | Неделя здоровья | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп |
|  | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения |
|  | Физкультурно-спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин. |
|  | Игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 1 раз в год, длительность - не более 30 мин |
|  | Спартакиады вне детского сада | Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности |
|  | Совместная физкультурно-оздоровительная работа  детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |
|  | Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей |
|  | Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |

***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ в МБДОУ общеразвивающего вида д/с «Солнышко»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды** | **Особенности организации** |
|  | **Медико-профилактические** | |
|  | *Закаливание*  в соответствии с медицинскими показаниями | |
| 1. | обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно |
| 2. | хождение по мокрым дорожкам после сна | Первая и вторая младшие ежедневно |
| 3. | контрастное обливание ног | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно |
| 4. | сухое обтирание | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно |
| 5. | ходьба босиком | Все группы ежедневно |
| 6. | облегченная одежда | Все группы ежедневно |
|  | *Профилактические мероприятия* | |
| 1. | витаминотерапия | 2 раза в год (осень, весна) |
| 2. | витаминизация 3-х блюд | ежедневно |
| 3. | употребление фитонцидов (лук, чеснок) | Осенне-зимний период |
| 4. | полоскание рта после еды | ежедневно |
| 5. | чесночные бусы | ежедневно, по эпидпоказаниям |
|  | *Медицинские* | |
| 1. | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
| 3. | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 4. | профилактические прививки | По возрасту |
| 5. | кварцевание | По эпидпоказаниям |
| 6. | организация и контроль питания детей | ежедневно |
|  | *Физкультурно- оздоровительные* | |
| 1. | коррегирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| 2. | зрительная гимнастика | ежедневно |
| 3. | пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 4. | дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 5. | динамические паузы | ежедневно |
| 6. | релаксация | 2-3 раза в неделю |
| 7. | музотерапия | ежедневно |
| 8. | сказкотерапия | ежедневно |
|  | *Образовательные* | |
| 1. | привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |
| 2. | Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья» | Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц |

**Схема закаливания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа/  сезон | 1 младшая группа | 2 младшая  группа | Средняя  группа | Старшая   группа | Подготовительная группа |
| осень | 3,5,6,7,12 | 3,5,6,7,12 | 3,5,6,7,9,  11,12 | 3,5,6,7,8,12 | 3,5,6,7,8,9,12 |
| зима | 6,7,9,12 | 6,7,9,12 | 6,7,9,11,12 | 6,7,9,10,11, 12,14 | 6,8,9,11,12 |
| весна | 3,5,6,9,12 | 3,5,6,9,  11,12 | 3,5,6,7.9,  11,12 | 3,5,6,7,10, 11,12 | 3,5,6,8,9,11,12 |
| лето | 1,4,5.6,  8,13 | 1,2,3,4,5,6,7,8,  11,13 | 1,2,3,4,5,6,7,8, 11,13 | 1,2,3,4,5,  6,8,12,13, | 1,2,3,4,5,6,8,  11,13,12,13 |

Условные обозначения

1 – утренний прием на свежем воздухе;

2 - оздоровительная пробежка;

3 - воздушные ванны;

4 - солнечные ванны;

5 - сон при открытых фрамугах;

6 – облегченная одежда;

7 – умывание и обливание рук до локтей;

8 – обширное умывание

9 – ходьба по мокрой дорожке;

11 – закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла;

12 – босохождение по комнатному полу;

13 – босохождение по сухому и мокрому песку.

3.3*.*Здоровьесберегающие образовательные технологии

1. Чтение художественной литературы.

 «Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.

2. Беседы, игры, ситуации (приложение)

3.4.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1)        Поддержание положительного психологического фона в группах.

**"Уголок на­строения"**создается для  отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение (к сво­ей фотографии прикрепляют шарик соот­ветствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет. Утро в детском саду начинается с «минутки вхождения в день» или «утра радостных встреч. В конце недели можно  подводить итоги добрых дел. Для этого в группу вносится **"Шкатулка добрых дел":**за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю. **Уголок уединения**

2)        **Музыкотерапия** – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.

3.5. Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов

Оздоровительная работа ведётся не только с детьми, но и с сотрудниками ДОУ,  для которых  уже второй год работает «Школа здоровья».

 3.6. Технологии валеологического просвещения родителей

1.  Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».

2.  Совместные с родителями походы в лес.

3.  Круглые столы по вопросам здоровья.

4.  Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».

5.  Родительская почта.

6.  День открытых дверей.

7.  Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапия, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».

Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

**4. Диагностика знаний детей о своем здоровье.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 2-я младшая | средняя | старшая | подготовительная |
| 1 | Назови части своего тела | Что такое здоровье? | Что такое здоровье? | Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни? |
| 2 | Что можно делать руками и ногами? | Для чего нужно умываться? | Для чего нужен режим дня? | Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны. |
| 3 | Как нужно ухаживать за собой? | Как нужно ухаживать  за зубами? | Что такое ЗОЖ? | Какие растения полезны для здоровья человека? |
| 4 | Для чего нужны носик, уши и глазки? | Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми? | Что такое осанка? Что нужно делать, чтобы осанка была красивая? | Для чего нужны зубы? Как правильно ухаживать за зубами? |
| 5 | Какое у тебя сейчас настроение? | Как мы слышим? | Для чего нужны витамины? | Какую пользу для здоровья оказывают зимние виды спорта? |
| 6 | Что нужно кушать, чтобы быть здоровым? | Для чего нужен нос? | Чем полезно молоко? | Что  делает наш организм прочным, что такое осанка? |
| 7 | Почему можно заболеть? | Как дышит кожа? | Назови части тела человека? | По каким признакам можно определить здоровье и болезнь? |
| 8 | Зачем мы спим? | Как определить вкус пищи? | Почему человек может заболеть? | Почему нужно закаляться? |
| 9 | Что нужно делать, чтобы стать здоровым? | Какого человека можно назвать здоровым? | Как вредные привычки влияют на здоровье? | Чем полезна прогулка? |

**Использованная литература**

1. Н.И. Бочарова «Туристские прогулки в детском саду», М. Аркти 2004

2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.

3. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.

4. А.И. Крылова «Человек» (наблюдения и эксперименты в детском саду),

М. Сфера 2007.

5. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.

6. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство  в ДОУ», Волгоград 2008.

7. В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,  М. Линка-пресс, 2000.

8. Г.И. Кулик «Школа здорового человека», М.  Сфера 2010

9. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» М.  Сфера 2007

10. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, Воронеж «Учитель» 2005.

11. И.М. Новикова  «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»  М. «Мозаика-Синтез» 2009.

12. В.А. Шишкина «Прогулки в природу», М. Просвещение 2002.

**Приложение 1**

**Пальчиковая гимнастика**

Научно доказанный парадокс: уровень развития речи зависит от степени развития мелкой моторики пальцев. Постарайтесь регулярно тренировать пальчики ребенка, и это поможет его речевому развитию. Перед тем как начать играть в пальчиковые игры, постарайтесь хорошенько к ним подготовиться. Для этого в течение первых пяти месяцев жизни ребенка делайте ему массаж кистей рук.

Первое упражнение: поглаживайте ручку, слегка надавливая на нее по направлению от кончиков пальцев к запястью.

Второе упражнение: по очереди берите каждый палец ребенка и сгибайте и разгибайте его. Эти упражнения нужно выполнять каждый день не меньше 2-3 минут.

Когда малышу исполнится девять месяцев, начните более активную тренировку пальчиков. Упражнения должны быть разнообразными, важно, чтобы как можно больше пальцев принимало в них участие, а движения были энергичными. Пусть малыш катает деревянные или пластилиновые шарики, перекладывает бусины из одной руки в другую, разрывает бумагу...

Полуторагодовалому ребенку задавайте более сложные задания. Пусть сам застегивает пуговицы, завязывает и развязывает шнурки и узелки. Кстати, наглядные пособия для этого вы можете приобрести в магазинах или изготовить самостоятельно, например, сшить черепаху, расположив на ее панцире различные застежки: "молнии", пряжки, кнопки, косички.

**Сначала разминка...**

1. Сжимайте пальцы в кулак, затем разжимайте их. Сначала делайте это одновременно обеими руками, затем по очереди каждой рукой.

2. Выгибайте и прогибайте кисти рук одновременно и по очереди.

3. "Замок". Переплетите пальцы, сожмите ладони.

4. "Солнечные лучи". Сложите ладони и расставьте в стороны пальцы.

5. "Ножницы". Разведите пальцы в стороны, затем сведите их вместе. Сначала одной, потом другой рукой и обеими руками вместе.

6. "Пальчики здороваются". Подушечки пальцев по очереди прикасаются к большому пальцу (сначала правая рука, потом левая, затем одновременно).

7. Похлопывайте кистями рук по столу поочередно и одновременно.

8. Постукивайте пальцами по столу обеими руками и поочередно.

9. Поочередно приподнимайте и опускайте пальцы: кисти рук лежат на столе.

10. Имитируйте игру на пианино.

11. "Человечки бегают" с помощью указательного и среднего пальцев.

12. "Футбол". Забивайте шарики одним, затем двумя пальцами.

**...потом массаж**

13. Надавите четырьмя сильно сжаты ми пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони.

14. Разотрите ладони (вверх-вниз).

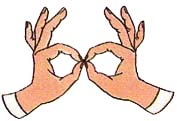
15. Разотрите боковые поверхности сцепленными пальцами.

16. Разотрите ладони карандашом, зажатым между ними.

17. Положите между ладонями грецкий орех и делайте круговые движения.

**...а теперь большие игры**

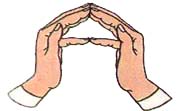
Любой небольшой стишок, потешку или песенку можно "переложить на пальцы", то есть придумать несложные движения для пальчиков, которые потом можно постепенно усложнять.



Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

(Изобразить большим и указательным пальцами кольца-очки.)



У стола четыре ножки

Сверху крышка, как ладошка.

(Кулак, сверху ладошка.)

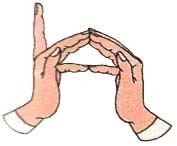
На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открываем,

В этот домик приглашаем.

(Ладони расположены под углом, пальцы касаются друг друга, кончики мизинцев соприкасаются так, чтобы между ними образовалась прямая линия. Если поставить ладони горизонтально - получатся ворота.)



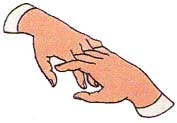
Дом стоит с трубой

И крышей,

На балкон гулять я вышел,

На двери висит замок,

Кто открыть бы его мог?



Потянули, покрутили,

Постучали и открыли.

Для тренировки пальцев можно использовать упражнения и без речевого сопровождения. Попробуйте вместе изобразить животных, насекомых или цветы, деревья.

Пальчиковые игры помогают малышу разобраться со сложными "взрослыми" понятиями, например значениями слов "внизу", "вверху", "слева", "справа", "под", "над".

Иногда малыш не может догадаться, как изобразить ту или иную фигуру. Ему нужно помочь, показав ее "на себе".

Стоит стол на толстой ножке,

Рядом стульчик у окошка.

(Кулак, сверху ладошка. Затем ладошка вертикально, а кулак прижат к ладони.)

Два бочонка под столом -

Вот какой я видел дом!

(Два кулака, пальцы касаются друг друга, ладони не соприкасаются.)

Увлекательные игры обязательно понравятся детям. И не стоит огорчаться, если малыш не сразу выполнит все упражнения. Во время занятий не торопите ребенка, объясняйте все, что нужно, и никогда не принуждайте малыша к участию в игре. Старайтесь заинтересовать его и поощряйте за малейший успех.

Играем вместе!

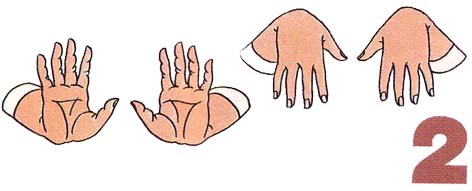
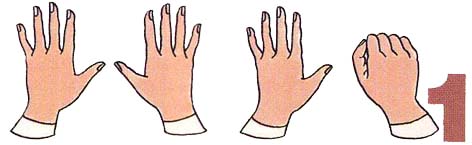
- Хорошо, если пальчиковые игры вы будете сопровождать чтением народных стихов и потешек: заниматься будет веселее, ребенок разовьет умение слушать, научится понимать смысл услышанного и улавливать ритм речи.

- Как научиться играть в пальчиковые игры? Очень просто: нужно набраться терпения, подучить стихи и потешки, а потом научиться верить в игру и принимать ребенка таким, какой он есть.

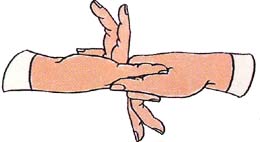
- Что требуется от малыша для того, чтобы заниматься? Заинтересованность и хорошее настроение. Остальное зависит от игры!

Некоторые упражнения

Разминка



Большие игры...



Петушок Зайка Зайка в зеркальце глядит

и ушами шевелит



Лодка Стул Пароход

**Пальчиковая гимнастика**

**Цель**: развитие мелкой моторики.

**Коллективная аппликация из цветной бумаги «Как я люблю одуванчики»**

**Нетрадиционные техники:** обрывание, тычкование.

**Цель**: развитие мелкой моторики, умения работать в группе.

Оборудование: цветной картон тёмных тонов, салфетки и бумага разных оттенков желтого для обрывания, квадратики из желтой бумаги и карандаш для тычкования, клей ПВА, кисти.

Загадка:

Желтенький цветочек

Так похож на солнце,

Что ему, наверное,

Солнце улыбнется.

Что же с ним случилось?

Наш цветок стал белым,

И его пушинки

Ветерок развеял

(Одуванчик)

**Упражнение «Добрые слова»**

Дети встают вкруг. Все произносят слова:

В круг ребята встали,

Цветок увидали.

Цветок надо передать,

Добрые слова сказать.

Педагог передает цветок одному из детей и говорит ему комплимент. Ребёнок, получивший цветок, становится водящим… Он благодарит и отдает цветок следующему участнику, произнося «добрые слова» в его адрес.

Прощание: Педагог и дети, сидя на ковре или за столами, обмениваются впечатлениями от занятия, затем прощаются до следующей встречи.

**Приложение 2**

**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**День первый.**

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Комплекс утренней гимнастики «Здравствуй, Солнышко».***

*Вводная часть*

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы, почему? Всё очень просто — мы с вами в гостях у Солнышка. Солнышко освещает и согревает всё вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нужно погладить его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладь его и там. Зайчик не озорник — он просто любит и ласкает тебя, и ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба в колонне по одному (15 сек.).

Ходьба с высоким подниманием колена (не на ступи на солнечного зайчика) (15 сек.).

Обычный бег (15 сек).

Построение в круг.

*Основная часть*

Упражнение «Удивись солнышку»

И.п.: основная стойка.

1 — поднять плечи.

2 — вернуться в и.п..

Повторить 6 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый.

Указания: «Поднимаются только плечи».

Упражнение «Рады солнышку»

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1 — упор рук сзади.

2-4 — поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов.

5-7 — поворот.

8 — вернуться в и.п...Повторять 4 раза. Темп умеренный.

Указания детям: «Поворот совершать ногами».

Упражнение «Играем с солнечными лучами»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху.

1 — наклон вперёд, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу 2 — вернуться в и.п. - вдох.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение «Танцуем»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1 — поставить ногу вперёд на носок.

2 — поднять ногу вверх.

3 — поставить ногу вперёд на носок.

4 — вернуться в и.п.

Повторить действие другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Хорошее настроение»

И.п.: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте). Повторить 4-5 раз.

Указания детям: «Прыгайте высоко, легко».

***Дыхательная гимнастика: «Здравствуй, солнышко»***

И.п. - о.с.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям — выдох; вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4 — 5 раз.

***Беседа о здоровье.*** Цель: подвести детей к выводу о значении чистоты и опрятности для здоровья; развивать речь детей.

***Дидактическая игра «Обезьянки».*** Цель: развивать внимание, быстроту реакций и координацию движений. (Дети в быстром темпе повторяют за воспитателем движения, мимику, звукоподражания).

***Настольно-печатная игра «Контрасты».*** Цель: упражнять детей в подборе картинок с противоположным значением и умении объяснить, что хорошо, а что плохо, и почему именно.

***Наблюдение*** за мытьём рук и лица. Цель: совершенствовать овладение культурно-гигиеническими навыками. Для чего мы моемся? Как делать это правильно? Чем опасны грязные руки? Когда необходимо мять руки?

***НОД № 1. Рисование. Тема: «Спорт глазами детей».*** Цель: приобщать детей к спорту через изобразительную деятельность, закреплять навыки рисования карандашами и красками.

**Физ. минутка: «Мы сегодня рисовали».**

«Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведём

Снова рисовать начнём.

(*Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.*)

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнём,

Рисовать опять начнём.

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.

(*Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.*)

Мы старались, рисовали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмём,

Снова рисовать начнём.

Мы старались, рисовали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы отдохнём –

Снова рисовать начнём.

(*Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.*)

***НОД № 2. Музыкальное. (По плану музыкального руководителя.)***

***Прогулка:***

***Наблюдение*** за погодой и одеждой. Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей. Какая сегодня погода. Как вы одеты? Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши? Чем опасен ветер для здоровья наших ушек? А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом? Что может случиться, если сильно промокнешь? Зачем зимой прячут руки в перчатки или варежки?

***Подвижные игры:***

**«Самолёты».** Цель: закреплять умение бегать с расставленными в стороны руками, не наталкиваясь друг на друга, развивать координирование движений и слов.

**«Цыплята и наседка».** Цель: упражнять в прыжках на двух ногах, подлезанием под шнур, развивать ловкость.

**«Мышеловка».** Цель: совершенствовать навыки бега, развивать внимание, быстроту реакций.

**«Пройди по бревну».** Цель: развивать чувство равновесия, упражнять в ходьбе по бревну.

***Дидактическая игра «Поиски клада».*** Цель: продолжать учить детей ориентироваться на площади игровой площадки, развивать мышление (отгадывание загадок о месте клада).

***Пальчиковая игра-упражнение «Раз, два, три, четыре, жили мыши на квартире».*** Цель: формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить; развивать координацию движений рук, мелкую моторику; совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Дети повторяют за воспитателем:

* **Раз** (хлопок в ладоши).
* **Два** (левая рука перед лицом, ладонь смотрит вправо; правая рука зажата в кулак, упирающийся в ладонь левой руки; локоть правой руки на уровне плеча).
* **Три** (хлопок в ладоши).
* **Четыре** (правая рука – перед лицом, ладонь смотрит влево; левая рука зажата в кулак, упирающийся в ладонь правой руки; локоть левой руки на уровне плеча).
* **Жили** (хлопок в ладоши).
* **Мыши** (кулачок правой руки упирается в ладонь левой).
* **На** (хлопок в ладоши).
* **Квартире** (кулачок левой руки упирается в ладонь правой).
* **Чай пили** (кисти обеих рук соединены боковыми сторонами, собраны в чашечку).
* **Чашки били** (ладони резко расходятся в разные стороны, лицевая сторона смотрит вниз).
* **По-турецки говорили,** (руки скрещиваются до локтя плавными, волнообразными движениями кистей).
* **Чаби** (соприкасаются подушечки больших и средних пальцев один раз).
* **Чиляби** (встречаются подушечки больших и средних пальцев один раз).
* **Чиляби** (встречаются подушечки больших и безымянных пальцев один раз).
* **Чаби-чаби** (встречаются подушечки больших пальцев и мизинцев обеих кистей рук два раза).

*Примечание.* Движения руками выполнять в достаточном напряжении. Во время соединения подушечек пальцев чётко проговаривать слова «чаби-чиляби, чиляби-чаби-чаби».

***Музыкотерапия.*** Цель: снятие эмоционального напряжения.

***Сон в хорошо проветренном помещении.***

**ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Контрастные воздушные ванны.*** Цель: повышать эмоциональный статус детей, вызывать желание участвовать в закаливающих мероприятиях.

***Гимнастика пробуждения «Мышки-шкряботушки»:***

1. «Потягушки» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вытянуть носки ног.
2. «Тренируют лапки» - и.п.: то же. Поднять ноги вверх, руками коснуться ног.
3. «Пугливые мышки» - и.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Приподняться на вытянутых руках, повернуть голову вправо-влево.
4. «Проворные мышки» - и.п.: стоя на средних четвереньках, голова опущена. Прогнуть спину, голову поднять вверх.
5. «Гибкие спинки» - и.п.: то же. Повторить упражнение № 4 с раскачиванием вперёд-назад.
6. «Мышка в норке» - и.п.: стоя, руки вдоль туловища. Присесть и сгруппироваться.

***Сюжетно-ролевая игра «Детский сад».***

Предложить детям поиграть в занятие по физкультуре, помочь ребёнку, взявшему роль инструктора по физической культуре.

***Артикуляционная гимнастика.***

«Улыбка».

Тянем губы мы к ушам,

Улыбнёмся малышам.

Тянем губы прямо к ушкам,

И сердиться нам не нужно.

*Губы в улыбке, зубы видны, все пальцы, кроме больших пальцев, сцеплены, локти отведены с усилием в стороны.*

***Подвижные игры:***

1. «Баскетбол с воздушными шарами». Цель: перебрасывание шаров через натянутую верёвку, развитие ловкости.
2. «Волшебные верёвочки». Цель: развитие внимания, ловкости и мускулатуры рук.
3. «Мяч по кругу». Цель: передача мяча по кругу, не роняя его, развитие ловкости.

***Чтение*** детям произведения Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо?». Цель: учить детей эмоционально откликаться на содержание литературного произведения, учить детей уметь видеть хорошее и плохое в поступках.

***Игры в физ.уголке*** по интересам детей. Цель: закреплять знания и умения пользоваться физкультурным оборудованием.

***Работа с родителями.*** Вывесить в родительский уголок памятку «Правильно одеваем ребёнка».

**День второй.**

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Комплекс утренней гимнастики: «Герои сказок»***

*(комплекс с элементами корригирующей гимнастики, с использованием стула)*

*Вводная часть*

Воспитатель. Доброе утро, ребята! Хотите узнать, о чём мы поговорим сегодня на зарядке? Послушайте стихотворение.

Как здорово, что в сказках

Всё сложно и всё просто,

Конец у них счастливый,

Недолгая беда.

А то, что невозможно,

Обычным и возможным

Становится всегда.

М. Пляцковский

Сегодня мы с вами поговорим о сказках и сказочных героях. И даже покажем некоторых сказочных героев в упражнениях.

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 15 секунд).

Бег с высоким подниманием коленей (15 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение около стульев.

*Основная часть*

Воспитатель. Послушайте внимательно загадку.

Скачет баба на метле,

Страшная и злая.

Кто она такая?

Дети. Баба-яга.

Упражнение «Баба-яга»

И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1 – наклонится вперёд, коснуться руками ножек стула – выдох.

2 – вернуться в и.п. – вдох.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Воспитатель. Следующий сказочный персонаж очень нравится девочкам.

Была она артисткой,

Прекрасной, как звезда.

От злого Карабаса

Сбежала навсегда. (Ответы детей.)

Упражнение «Мальвина»

И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сидение стула.

1 – поднять правую ногу вверх – выдох.

2 – вернуться в и.п. – вдох.

3-4 – повторить движение другой ногой.

Повторить 3 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Тяните носок ноги».

Воспитатель. А вот ещё одна загадка.

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал,

А лисице на зубок

Всё же попался… (Ответы детей.)

Упражнение «Колобок»

И.п.: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.

1 -2 наклониться к ноге, стоящей на полу, - выдох.

3-4 – вернуться в и.п. – вдох.

Повторить 3 раза. Поменять ноги. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку.

Красна девица грустна,

Ей не нравится весна. (Ответы детей.)

Воспитатель. Правильно, это Снегурочка. Но мы покажем в нашем упражнении весёлую Снегурочку.

Упражнение «Снегурочка»

И.п.: стоя, одна нога выставлена вперёд, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 5 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

*Заключительная часть*

Бег врассыпную по залу (20 секунд)

Ходьба обычная.

***Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».***

Вдох на 1, 2 счёта. Выдох на 1, 2, 3, 4 счёта. Повторить 2 раза.

***Беседа на тему: «Как я помогаю дома».*** Цель: подвести детей к выводу о значении чистоты и опрятности для здоровья; воспитывать желание поддерживать порядок дома; развивать речь детей.

***Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо…».*** Цель: помочь понять детям, как хорошо поступать, а как поступать не нужно.

***Сюжетно-ролевая игра: «Дочки-матери».*** Цель: продолжать развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в непродолжительной совместной игре, продолжать учить понимать обобщающие слова: одежда, посуда и т.д.

***Наблюдение за приёмом пищи.*** Цель: закреплять некоторые культурно-гигиенические навыки, сопровождающие приём пищи; воспитывать аккуратность, потребность в здоровом образе жизни.

***НОД № 1. Развитие речи. Тема: «Помогите бабушке Федоре».***

Цель: воспитание аккуратности.

**Физ. минутка: «Мамам дружно помогаем».**

«Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

(Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки.

(Потягивания – руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки.

(потягивания – руки вверх.)

***НОД № 2.Физкическая культура « Страна счастья»***

конспект НОД (с использованием дидактического пособия «Волшебный парашют»)

Программное содержание:

- Учить вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой; закрепить умение отбивать мяч одной рукой, стоя на месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.

- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.

- Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

- Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Оборудование: дидактическое пособие «Волшебный парашют», массажные коврики: «Травка», «Морские камешки», мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и баскетбольные по количеству детей, карточка-схема игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение В.И. Шаинский «Вместе весело шагать».

Ход занятия

**I Вводная часть.**

Построение в шеренгу.

- В шеренгу становись!

- Равняйсь! Смирно! Вольно!

**Сообщение темы и цели занятия.**

Воспитатель: Ребята, что такое счастье?

Ответы детей: счастье – это когда светит солнце и небо голубое; счастье – это когда все друзья вместе с тобой; счастье – это когда вместе с мамой и папой катаемся на карусели; счастье – это когда мы смотрели салют; счастье - это когда все люди веселые и здоровые.

Воспитатель:Да, ребята, все это верно. И самое главное Счастье – это, прежде всего, здоровье. И сегодня я предлагаю, вам, побывать в «Стране Счастья», где все мы вместе будем играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения с мячом: ведение ногой и остановка, отбивание одной рукой на месте; вращать обруч на талии, играть в веселые игры. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

- Направо! Раз, два!

- Налево в обход по залу, шагом-марш!

(Звучит музыка В.И. Шаинский «Вместе весело шагать»)

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки за головой;

- ходьба перекатом с пятки на носок;

- ходьба по массажным дорожкам «травка», «морские камешки»;

- бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног;

Построение в круг.

Воспитатель: Наконец мы добрались до «Страны Счастья». И не смотря на то, что сейчас осень, все здесь яркое и красивое. Нет места унынью и скуке. B «Стране Счастья» много сюрпризов и первый - это «волшебный парашют»

Воспитатель: И сейчас мы выполним общеразвивающие упражнения с парашютом.

**II Основная часть.**

**ОРУ с дидактическим пособием «Волшебный парашют»**

1. И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены

1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.

2 – опускаем руки вниз, парашют опускается

(8 раз)

2. И.п.: стоим боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч

1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой левой руки

2. И.п. (4 раза)

Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза

3. И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе

1 - наклон вперед, коснуться парашюта

2 – И.п.

(8-10 раз)

4. И.п.: легли на живот, двумя руками держим парашют, руки вытянуты вперед, ноги вместе

1 – одновременно поднимаем прямые руки и ноги «золотая рыбка»

2 – И.п.

(8 раз)

5. И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены

1. – приседаем, руки вперед

2 - И.п.

(8 – 10 раз)

6. И.п.: о.с., руки на поясе

Прыжки «звездочка»: ноги врозь, руки врозь - ноги вместе, руки на поясе .

7. Ходьба и бег по кругу.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам прокатиться на веселой карусели.

Игра «Карусель» с парашютом.

8. Упражнение на восстановление дыхания «Вверх-вниз» с парашютом (в медленном темпе поднимаем – «вдох» и опускаем – «выдох» парашют)

Воспитатель: А вот и еще один сюрприз - под парашютом в корзине лежат футбольные и баскетбольные мячи.

**Основные виды движения**

1. Ведение мяча ногой вокруг парашюта, руки за спиной. Остановка ногой, по сигналу, руки в стороны.
2. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте (дети стоят спиной к парашюту и выполняют задание).
3. Вращение обруча на талии.

Воспитатель: А сейчас, посмотрите на карточку. Какое упражнение здесь показано? (ответы детей: «вертушка» - вращение обруча на талии)

Дошкольники выполняют вращение обруча на талии.

1. Игровое упражнение «Салют»

Описание игрового упражнения.

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берутся двумя руками за палочки на краях парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игровое упражнение снова повторяется.

**Подвижная игра:**

**Игра «Радуга»**

Описание игры.

Дети держат парашют двумя руками за палочки на краях, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,

Радуга взлети!

Воспитатель выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так воспитатель называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

**III Заключительная часть**

**Релаксация «Волшебные облака»**

Ребенок ложится на определенный сектор парашюта, головой к центру, закрывает глаза. (Воспитатель говорит слова, а дети мимикой лица показывают)

|  |  |
| --- | --- |
| Понебу плыли облака, и я на них смотрел. И два похожих облачка найти я захотел.  Я долго всматривался ввысь и даже щурил глаз, А что увидел я, то вам я расскажу сейчас:  Вот облачко веселое смеется надо мной:-  -Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!  А вот другое облачко... расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес.  И вдруг по небу грозное страшилище летит. И кулаком громадным сердито мне грозит.  А маленькое облачко над озером плывет, И удивленно облачко приоткрывает рот:  - Ой, кто там, в глади озера пушистенький такой? Такой мохнатый, мягонький, летим и ты со мной!  Так очень долго я играл и вам хочу сказать,  Что два похожих облачка не смог я отыскать | Наблюдение за  воображаемыми облаками с выражением внимания и интереса: лицевые мышцы слегка напряжены, глаза прищурены.  Мышцы лица расслабляют­ся, появляется улыбка.  Выражение грусти на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови немного сдвинуты.  Выражение страха: глаза широко раскрыты, рот буквой «О»,  лицо напряжено.  Выражение удивления:  глаза и рот широко открыты.  Потянулись, а теперь откройте глаза, потому что нам пора возвращаться в наш детский сад |

**Итог.** Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

***Прогулка:***

***Наблюдение*** за трудом дворника. Цель: воспитывать интерес и уважение к работе дворника; прививать любовь к природе, бережное и заботливое отношение к окружающей среде. Кто убирает дорожки? Чем работает дворник? Чем мы будем работать, каким инвентарём?

***Подвижные игры:***

**«По ровненькой дорожке».** Цель: учить ходить по невысокому буму, спрыгивать, сгибая ноги в коленях.

**«Бегите ко мне».** Цель: учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу воспитателя.

**«Кто выше?».** Цель: учить прыгать легко.

**«Раздувайся, мой шар!».** Цель: учить выполнять разнообразные движения, образуя круг; упражнять детей в произношении звука [ш].

***Трудовая деятельность.*** Наведение порядка на участке. Цели: организовывать коллективный труд; в индивидуальном порядке давать конкретные поручения; прививать чувство удовлетворения от результата труда; совершенствовать трудовые умения.

***Пальчиковая гимнастика «Стала Маша гостей приглашать».*** Цель: формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить; развивать координацию движений рук, мелкую моторику; совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Дети повторяют за воспитателем:

* **Стала Маша гостей приглашать** (ладони раскрываются как цветок, описывают полукруг, соединяясь ребром и мизинцами, пальцы направлены от себя, лицевая сторона смотрит вверх).
* **И Иван, приди** (большие пальцы обеих кистей рук дети одновременно сгибают, касаясь ладоней, задерживают в таком положении).
* **И Степан, приди**, (указательные пальцы делают то же самое).
* **И Сергей, приди,** (средние пальцы повторяют движение предыдущих пальцев).
* **И Матвей, приди,** (то же).
* **А Никитушка** (мизинцы напряжены, выпрямлены).
* **Ну, пожалуйста** (сгибают и направляют к ладони мизинцы).

Затем кисти обеих рук принимают исходное положение.

Вторая часть.

**Стала Маша гостей угощать.**

**И Ивану – блин,**

**И Степану – блин,**

**И Сергею – блин,**

**И Матвею – блин,**

**А Никитушке – мятный пряничек.**

Движения пальцев и кистей рук выполняют точно так же, как и в первой части.

***Артикуляционная гимнастика «Чашечка»***

Мы чаёк горячий

Будем пить на даче.

Чашечку мы держим

Крепче, крепче, крепче.

Язык удерживает «чашечку»; локоть левой руки на столе, ладонь сжата в кулак, правая – «лежит» на кулаке («чашечка»).

***Аутотренинг с музыкотерапией «Волшебный сон».***

Цель: снятие эмоционального напряжения детей.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко…ровно…глубоко

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают

Отдыхают, засыпают

Дышится легко…ровно…глубоко

Губы тёплые и вялые,

Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются

Все чудесно расслабляются

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

(Пауза)

Нам понятно, что такое состояние покоя,

Дышится легко…ровно…глубоко

Напряженье улетело,

И расслабленно всё тело

И расслабленно всё тело

Греет солнышко сейчас –

Руки тёплые у нас…

Жарче солнышко всё греет –

Ноги-то у нас теплеют…

Хорошо нам отдыхать!

***Сон в хорошо проветренном помещении.***

***ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:***

***Контрастные воздушные ванны.*** Цель: повышать эмоциональный статус детей, вызывать желание участвовать в закаливающих мероприятиях.

***Гимнастика после сна «Мы проснулись»:***

* «Мы проснулись» - и.п.: лежа на спине. Поднять руки в стороны и опускать вниз. (6 раз.)
* «Резвые ножки» - и.п.: то же. Поочерёдно поднимать то одну, то другую ногу. (6 раз.)
* «Жучки» - и.п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (6-8 раз.)
* «Кошечки» - и.п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперёд-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (6 раз.)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

***Чтение*** детям произведения Чуковского «Федорино горе». Цель: учить детей через художественную литературу правильно относиться к домашнему труду, заботиться о чистоте посуды, помещения и т.д.

***Дидактическая игра «Подскажи словечко».*** Побуждать детей договаривать слова из произведения «Федорино горе», развивать чувство ритма.

***Подвижные игры:***

1. «Поймай хвостик». Цель: развивать бег, ловкость.
2. «Поймай комара». Цель: закреплять умение прыгать в высоту, развивать координацию движений.
3. «Прятки». Цель: учить детей ориентироваться в пространстве.

***Нетрадиционная форма работы с детьми с использованием нестандартного физкультурного оборудования.***

Цель: оздоравливать детей с помощью специальных упражнений по профилактике плоскостопия.

Задачи: учить рисовать ногами на бумаге, рвать газету пальцами стоп; играть пальцами стоп погремушкой; развивать мышцы стопы; воспитывать двигательную активность.

1.Ходьба на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо. Ходьба на гимнастической палке боком «Птички», ходьба по нестандартному оборудованию «Дорожка ощущений» 5-10 раз, затем ходьба по коврику, плетённому техникой Макраме 5 раз.

2.ОРУ.

«Обезьянки-художницы»

Толстым фломастером, зажатым между стопами и пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащим на полу, желаемый рисунок (солнце, дом, квадрат, яблоко, треугольник). Выигрывает тот, у кого рисунок соответствует замыслу.

«Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

«Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь. Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик и позвонить.

***Работа с родителями.*** Выставить в родительский уголок папку-ширму «Профилактика плоскостопия»

***День третий.***

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Утренняя гимнастика: «Весенние месяцы»***

*(комплекс с элементами корригирующей гимнастики, упражнения с обручами)*

Дети входят в зал.

Воспитатель. Как светло сегодня в зале. Как вы думаете, почему? (Ответы детей.) Правильно, на улице весна, к нам в окно заглядывает солнышко. Оно нас радует, веселит и бодрит. На что похоже солнышко? (Ответы детей.) А мне солнышко напоминает обруч. И я хочу сегодня вспомнить с вами весенние месяцы и провести зарядку с обручами.

Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба широким шагом (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Обычный бег (15 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (15 секунд)

Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребёнка с одним обручем.

*Основная часть*

Воспитатель. Вспомните, как называется первый весенний месяц (Ответы детей.) Правильно март. Это самый долгожданный месяц. Он следует сразу после зимних месяцев. И мы ждём его с нетерпением.

Упражнение «Солнышко взошло»

И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе.

1-2 – руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Весёлый день»

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых руках.

1 – наклон в одну – выдох.

2 – вернуться в и.п.

3-4 – повторить движения в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Воспитатель. Как называется следующий весенний месяц? (Ответы детей.) Правильно, это апрель. Этот месяц ещё теплее, веселее, радостнее.

Упражнение «Играем с солнышком»

И.п.: сидя лицом, друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребёнка касаются ступней другого ребёнка, обруч в руках перед грудью.

1 – один ребёнок наклоняется вперёд, другой ложиться на спину, обруч в руках.

2 – вернуться в и.п.

3 – наклон в другую сторону.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Объяснение воспитателя. Индивидуальная помощь.

Воспитатель. Давайте вспомним, какой последний весенний месяц? (Ответы детей.) Это май – самый зелёный, тёплый месяц. Мы его любим за то, что после него наступает долгожданное лето.

Упражнение «Ходьба по обручу»

И.п.: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1-4 – ходьба по обручу в одну сторону.

5-8 – ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Идите по обручу боком»

Упражнения «Прыжки»

И.п.: основная стойка около обруча, руки на плечах.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 2 раза.

*Заключительная часть*

Бег мелким шагом (10 секунд)

Ходьба по залу. Во время ходьбы повторить скороговорку:

Могу догнать,

Да не догоню.

Могу обогнать,

Да не обгоню.

Сначала медленно, затем быстро повторить скороговорку 3 раза.

***Дыхательное упражнение «Цветок распускается».***

И.п.: основная стойка. Руки на затылке, локти сведены (не раскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрылся); вернуться в и.п. – выдох. Медленно повторить 4-6 раз.

***Беседа на тему: «А как надо питаться весной?».*** Цель: дать детям понятия о том, что здоровье зависит от правильного питания.

***Настольно-печатная игра «А где витамины?».*** Цель: закрепить знания о витаминах, их пользе и значении для здоровья человека.

***Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье».*** Цель: активизация мышц языка.

Описание игры: Воспитатель показывает картинку, изображающую девочку, которая ест варенье, и говорит: «Оно очень вкусное. У девочки испачкалась верхняя губа. Слижем языком оставшееся варенье с верхней губы. Вот так». Показывая, как надо слизывать варенье, педагог делает движение широким языком по верхней губе вверх и вниз (а не из стороны в сторону), верхнюю губу не втягивает внутрь рта. «А теперь слижите варенье вы» - говорит педагог. При повторении игры необходимо следить, чтобы дети не помогали языку нижними зубами (работает только язык, а губы и нижняя челюсть неподвижны).

***Дидактическая игра «Узнай по вкусу».*** Цель: учить детей различать знакомые фрукты и овощи на вкус (яблоко, морковь, апельсин, капуста)

***НОД № 1. Формирование элементарных математических представлений на тему: «Весенние месяцы».***

***Занятие № 2. Музыкальное. (По плану музыкального руководителя.)***

***Прогулка: «Пришла весна».***

Цель: дать представления о ранней весне, о том, какие изменения произошли с солнцем.

Наблюдение. Обратить внимание детей, что солнце стало чаще появляться на небосводе. Его лучи ярче светят. Солнышко улыбается, и всё кругом сверкает. Снег искрится разноцветными огнями и начал таять. Солнце греет всё сильнее, от солнечных лучей нагреваются скамейки, рукава шубы, стволы деревьев. Солнышко трудится, греет, зовёт весну. Весна идёт, тепло несёт.

***Подвижные игры:***

**«Пустое место».** Цель: развивать быстроту, ловкость.

**«Веснянка».** Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков.

**«Зайка серый умывается».** Цель: выслушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.

**«Попрыгунчики».** Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

***Трудовая деятельность.*** Сбор на участке сухих листьев, веток, погрузка их на носилки. Цели: приучать к чистоте и порядку, вызывать желание трудиться, доводить начатое до конца.

***Пальчиковая гимнастика «Здравствуй».*** Цель: формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить; развивать координацию движений рук, мелкую моторику; совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Дети повторяют за воспитателем:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

***Музыкотерапия.*** Цель: снятие эмоционального напряжения детей.

***Сон в хорошо проветренном помещении.***

**ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Контрастные воздушные ванны.*** Цель: повышать эмоциональный статус детей, вызывать желание участвовать в закаливающих мероприятиях.

***Гимнастика после сна «Пробуждение солнышка»*** (часть первая)***:***

1. «Солнышко просыпается» - и.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево - вправо. (4 раза.)
2. «Солнышко купается» - и.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза.)
3. «Солнечная зарядка» - и.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх – вперёд. (4 раза.)
4. «Солнышко поднимается» - и.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)
5. «Солнышко высоко» - и.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги (4 раза)
6. «Я – большое солнышко» - и.п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Ходьба на месте обычная.

***Сюжетно-ролевая игра: Магазин: «Фрукты», «Овощи».*** Цель: закреплять знания детей об окружающем, о профессии продавца; закреплять представления о том, что «овощи и фрукты – продукты питания», об их пользе; развивать навыки речевого поведения; учить выполнять соответствующие действия.

***Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья».***

Отвечаем на вопросы «вредно» или «полезно»:

Чистить зубы по утрам и вечерам?

Кушать чипсы и пить газировку?

Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета?

Гулять на свежем воздухе?

Гулять без шапки под дождём?

Объедаться конфетами, пирожными и мороженым?

Делать по утрам зарядку?

Закаляться?

Поздно ложиться спать?

Кушать овощи и фрукты?

***Упражнение:***

«Хождение с поролоновой подушечкой на голове». Цель: профилактика нарушения осанки.

***Игровое упражнение:***

«Накорми птенца» Цель: развивать глазомер, координацию движений.

***Работа с родителями.*** Консультация «Витамины в жизни детей».

*День четвертый.*

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Утренняя гимнастика: «Хотим расти здоровыми»***

*(комплекс с элементами корригирующей гимнастики; упражнения у гимнастической стенки)*

*Вводная часть*

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите быть здоровыми? А что значит — быть здоровым? (Ответы детей.) Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать нашу жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно. Мне очень хочется, чтобы вы всегда помнили об этом. Сегодня мы проведём зарядку «Хотим здоровыми расти».

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Обычный бег (15 секунд).

Ходьба спиной назад (8 секунд)

Построение около гимнастических стенок.

*Основная часть*

Упражнение «Потянулись»

И.п.: основная стойка спиной к стенке.

1-2 – руки вверх – вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Объяснения педагога.Показ ребёнка. Поощрения.

Указания детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

И.п.: стоя левым боком к стенке,левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1-2 – наклониться вправо, левая рука прямая.

3-4 – вернуться в и.п..

То же в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указания детям: «Руки от стенки не отрывайте».

Упражнение «Потрудись»

И.п.: стоя спиной к сненке, руки вдоль тела.

1 – поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги.

2-3 – удержаться в таком положении.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Приседай»

И.п.: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1 – подняться на носки, руку правую вверх.

2 – полуприсед.

3 – подняться на носки.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «При приседании спину держите прямо».

Упражнения «Улыбнись»

И.п.: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с неё.

Каждый ребёнок работает в своём темпе. Повторить 2 раза по 5 прыжков.

*Заключительная часть*

Упражнение «Переложи шишки ногой из одной кучи в другую». Повторить каждой ногой 1 раз.

Указания детям: «Руками себе не помогать».

Воспитатель. Встаньте к стенке, примите правильную осанку и выполните ещё одно интересное упражнение. Затылок, лопатки, пятки должы касаться стены. Сделайте шаг вперёд, сохраняя то же положение тела. Вернуться к стенке.

Повторить 3 раза.

Воспитатель. Вот какая красивая прямая спина у вас должна быть всегда.

Дети возвращаются в группу.

***Дыхательное упражнение «Вырасти большим».***

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, подтянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох, произнося: «У — х — х — х».

***Беседа на тему: «Крепкие — крепкие зубы».*** Цель: дать некоторые представления о строении и значении зубов; закрепить нывыки поддержания чистоты ротовой полости.

***Рассматривание иллюстраций об уходе за зубами.*** Цель: побуждать детей заботиться о здоровье зубов и делать это правильно.

***Дидактическая игра: «Что можно, а что нет?».*** Цель: закрепить знания детей о том, какие бывают причины повреждения зубов.

***Наблюдение за тем, как дети поласкают рот после приёма пищи.*** Цель: закрепить знания детей о том, для чего надо полоскать рот после приёма пищи.

***НОД № 1. Ознакомление с окружающем миром. Тема: «Какие мы?»***. Цель: уточнять знания детей о частях лица и их названиях, о назначении зубов в ротовой полости, об их функции; развивать речь.

**Физ.минутка: «Льётся чистая водица».**

Льётся чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берём,

Крепко щёткой зубы трём.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями.)

***НОД***  ***№ 2. Физическая культура « Колобок»***

Конспект НОД

**ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- Совершенствовать навыки основных видов движений: умение в ходьбе по гимнастической скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, подлезании под дугу приучать детей к контролю и самоконтролю.

- Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Формировать правильную осанку, культуру движений.

- Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

**Оборудование:**

Гимнастическая скамейка 2 штуки;

Дуги 6 штук;

Обручи 8 штук;

Дорожки со следами;

Колобок игрушка;

Музыка песенки « Колобка»

Письмо от бабушки и дедушки

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, нам пришло письмо. Интересно, от кого оно?

**Дети:** дети называют(дед мороз, мамы и т.д.)

**Воспитатель:** А письмо пришло от бабушки и дедушки, с колобком, который они испекли, случилась беда. Он пошел погулять в лес, и наверное заблудился, Что же делать?

**Дети:** Выручить Колобка!

**Воспитатель:** А вы не боитесь? Трудно нам придется. Нужно будет перехитрить лису и волка, медведя! Как же нам одеться в дорогу?

Дети перечисляют названия зимней одежды. Одеваются.

Педагог: Все готовы? Тогда в путь!

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.Вводная часть: под песню «Колобок» в обработке Суворовой** | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному  На носках  На пятках  Бег  Ходьба в колонне по одному  На пути поваленное дерево  Ползание на четвереньках  Бег  Ходьба в колонне по одному  На носках  На пятках  Бег | **3 минуты**  15 сек.  15 сек.  15 сек. | |
| Дети на пути встречают зайца и спрашивают, не встречался ли Колобок. Заяц показывает дорогу дальше в лес | | |
| **2.Основная часть** | | **13 минут** | |
|  | **ОРУ под музыку Г.Струве «Песенка колобка»** | **5 минут** | |
| 1. | И.П. Ноги слегка расставлены, руки опущены  В. – поднять руки над головой, опустить | 5-6 раз | |
| 2. | И.П. ноги на ширине плеч. Руки на поясе  В.- повороты туловища в стороны | 5-6 раз в каждую сторону | |
| 3. | И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.  В.- наклоны туловища вперед | 6 раз | |
| 4. | И.П. сидя, руки в упоре сзади  В. – Поочередно подтягивать ноги к животу. | 6 раз каждая нога | |
| 5. | И.П.- ноги на ширине ступни, руки опущены.  В. – Приседание, руки вперед. | 6 раз | |
| 6. | Прыжки на месте чередуя с ходьбой |  | |
| 7. | И.П. ноги слегка расставлены, руки опущены.  В. – Дыхательное упражнение | 7 раз | |
|  | Детям встречается волк. Дети просят волка помочь найти колобка. Волк показывает дорогу. Но говорит, что путь нелегкий, надо пройти по большим сугробам, подлезть под елочки, перепрыгнуть через канавки, пройти по следам. Дети соглашаются идти дальше. | | |
|  | **Основные виды движений способ выполнения поточный** | | **6 минут** |
| 1. | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны | | 3 раза |
| 2. | Прыжки из обруча в обруч, руки свободно. | |
| 3. | Подлезание под дуги | |
| 4. | Ходьба по следам | |
|  | Детям встречается медведь. Дети спрашивают, не видел ли он колобка. Медведь отвечает, что покажет дорогу по которой покатился колобок, если они наберут ему малины. | | |
|  | **Подвижная игра** | | **2 минуты** |
|  | Подвижная игра «У медведя во бору» | | 3 раза |
| **3.Заключительная часть под спокойную музыку** | | | **4 минуты** |
|  | Дети встречают лису. Спрашивают, не встречался ли ей колобок. Лиса отвечает, что видела, но он от меня убежал и спрятался и я не могу его найти. | |  |
|  | Игра «Найди колобка» | | 3 раза |
|  | Занятие окончено. | | **Длительность занятия 20 минут**. |

***Прогулка: «Капель».***

Цель: расширить представление детей о весне, обоготить их знания новыми словами и понятиями.

Наблюдение. Характерное явление для начала весны — появление сосулек. Дети наблюдают за ростом сосулек. Почему растут сосульки? Предложить послушать капель. Обратить внимание, сто в морозную и пасмурную погоду капели нет.

***Подвижные игры:***

**«Два гуся».** Цель: научить выполнять имитационные движения по ходу игры.

**«Ручейки у озера».** Цель: научить бегать друг за другом небольшими группами, становиться в круг.

**«Гуси-лебеди».** Цель: научить бегущего уварачиваться, развить навыки пространственной ориентации.

**«Зевака».** Цель: развивать внимание, упражняться в бросании и ловле мяча.

***Пальчиковая гимнастика «Погреемся».*** Цель: формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить; развивать координацию движений рук, мелкую моторику; совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Поиграем-ка немножко *Детии хлопают в ладоши.*

Да похлопаем в ладошки.

Пальчики мы согреваем, *Сжимают пальцы в кулак и разжимают.*

И сжимаем разжимаем.

***Трудовая деятельность.*** Посыпание дорожек песком. Цели: учить мальчиков уважать девочек, выполнять более тяжёлую работу (носить ведёрки с песком).

***Артикуляционная гимнастика «Почистим зубы»***

Цель: активизация мышц языка.

Описание игры: дети садяться на стульях лицом к педагогу. Показывая картинку, он говорит: «Посмотрите, как мальчик чистит зубы, мы сейчас с вами то же почистим зубы, только не щёткой, а языком. Посмотрите, как чищу зубы я. (Чистит языком зубы с внутренней стороны). А теперь все почистим верхние зубы, чтобы они были ещё чище. Вот какие чистые зубы стали у всех детей».

Педагог вызывает по очереди детей, они показывают, как умеют языком чистить зубы. «Чистить зубы языком надо при открытом рте. Следите, чтобы язык скользил по внутренней стороне верхних резцов вправо и влево, а нижняя челюсть и губы были неподвижны. Губы в улыбке, зубы видны» - говорит педагог.

***Музыкотерапия.*** Цель: снятие эмоционального напряжения детей.

***Сон в хорошо проветренном помещении.***

**ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Контрастные воздушные ванны.*** Цель: повышать эмоциональный статус детей, вызывать желание участвовать в закаливающих мероприятиях.

***Гимнастика после сна «Пробуждение солнышка»*** (часть вторая)***:***

1. «Вот как солнышко встаёт» - и.п.: сидя на корточках, руки опущены вниз, медленно вставать, руки вперёд — вверх на каждое слово.
2. «Выше, выше, выше» - и.п.: стоя, руки вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.
3. «К ночи солнышко зайдёт» - и.п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. «Ниже, ниже, ниже» - и.п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. «Хорошо, хорошо» - и.п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. «Солнышко смеётся» - и.п.: стоя , руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. «А под солнышком таким веселей живётся» - и.п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза).

***Развлечение «В гостях у зубной феи».*** Цель: сформировать представление у детей о необходимости соблюдать правила правильного ухода за ротовой полостью.

***Сюжетно-ролевая игра: «Стоматологическая поликлиника».*** Цель: побуждать детей отражать в игре свои знания и впечатления.

***Индивидуальная работа «Чистка своих зубов».*** Проследить за тем, чтобы дети взяли необходимое колличество пасты и правильно почистили зубы.

***Работа с родителями.*** Вывесить в родительский уголок памятку: «Как сохранить зубы».

***День пятый.***

***ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:***

***Утренняя гимнастика: «Добрые слова»***

*(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)*

*Вводная часть*

Дети входят в зал.

Воспитатель. Доброе утро, ребята. Представьте, что у каждого из вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте птенчика, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойном дыханием. Приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и дыхание. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите – он ещё прилетит к вам! Мне очень приятно наблюдать за вами. Вы добрые, милые, ласковые ребята. Комплекс утренней гимнастики, который мы с вами будем сегодня выполнять, называется “Добрые слова”. Мы будем называть добрые слова, давать им объяснения и даже упражнениям дадим добрые названия.

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Бег в колонне по одному (15 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба обычная (8 секунд)

Построение в шахматном порядке.

*Основная часть*

Воспитатель. Что или кто может быть добрым?(Ответы детей.)Добрый день, добрая собака, добрый человек – это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

Упражнение «Добрый»

И.п.: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1 – руки отвести в стороны-назад.

2-3 – свести руки перед собой, обхватить плечи.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Объяснения и показ воспитателя. Индивидуальная помощь

Упражнение «Вежливый»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1-2 – наклон вперёд со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук.

3-4 – вернуться в и.п..

Повторить 8 раз. Показ педагога.

Указания детям: «Ноги не сгибать».

Воспитатель. Какого человека называют здорорвым? (Ответы детей.) Человек, полный сил и энергии, - это здоровый человек.

Упражнение «Здоровый»

И.п.: основная стойкка, руки за спину.

1 – присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени.

2 – упор руками, выпрямить ноги, голову опустить.

3 – присесть, руки вперёд.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя. Темп умеренный.

Воспитатель. Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физические нагрузки.

Упражнение «Выносливый»

И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.

2 – развести ноги в стороны.

3 – ноги вверх.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Воспитатель. Мне очень приятно видеть вас всех весёлыми.

Упражнения «Весёлый»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 20 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

*Заключительная часть*

Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы провести игру “Вежливые слова”. Воспитатель начинает предложение, о дети его заканчивают.

* Вежливые дети при встречи говорят... (здравствуйте).
* Растает даже ледяная глыба от слова тёплого...(спасибо).
* Все люди на прощание говорят друг другу... (до свидания).
* Когда вас будут бранить за шалости, произнесите...(простите, пожалуйста).
* За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам...(спасибо).
* Старушке место уступи и вежливые слова произнести...(присаживайтесь, пожалуйста).

Воспитатель. Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете много добрых слов.

***Дыхательное упражнение «Пузырь».***

Дети вместе с воспитателем беруться за руки и образуют круг, становясь, близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: “Лопнул пузырь”. На выдохе дети сходятся к центру, произнося: “Ш-ш-ш-ш”.

***Театрализация сказки “Мойдодыр”.*** Цель: учить понимать образное содержание и идею сказки.

***Дидактическая игра: «Назови предметы гигиены».*** Цель: закрепить знания детей о предметах личной гигиены; развивать мышление.

***Артикуляционная гимнастика “Улыбка”.***

Цель: активизация мышц языка.

Тянем губы мы к ушам,

Улыбнёмся малышам.

Тянем губы прямо к ушкам,

И сердиться нам не нужно.

Губы в улыбке, зубы видны, все пальцы, кроме больших, сцеплены, локти отведены с усилием в стороны.

***НОД № 1. Аппликация “Укрась одеяло”.*** Цель: закрепление приёмов вырезания из прямоугольника квадратов и треугольников; поощрение детской самостоятельности и творчества.

**Физ.минутка: «Мою руки».**

Мыло бывает (*Дети намыливают руки.*)

Разным-преразным: (*Соединяют подушечки указательных пальцев.*)

Синим, (*Соединяют подушечки средних пальцев.*)

Зелёным, (*Соединяют подушечки безымянных пальцев.*)

Оранжевым, (*Соединяют подушечки мизинцев.*)

Красным... (*Отображают эмоцию удивления:поднимают вверх брови, округляют глаза.*)

Но не пойму, (*Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.*)

Отчего же всегда (*После окончания упражнения расслабляют мышцы тела.*)

Чёрной-пречёрной (*Свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперёд.*)

Бывает вода?

***НОД № 2. ЗОЖ “Уроки Мойдодыра”.*** Цель: добиться, чтобы поняли биологический смысл основных гигиенических процедур.

***Прогулка: “Наблюдение за собакой”***

Цели: дать понятия о том, что животные так же как и люди ухаживают за собой; воспитывать потребность заботиться о домашнем животном.

Собака – преданный друг человека. Пёс Шарик большой, шуба густая, тёплая, коричневого цвета. Голова у Шарика большая, мордочка вытянутая, на голове висячие уши белого цвета; красивый хвост колечком, когда радуется, виляет хвостом. У него 4 лапы с когтями, покрытые шерстью, чтобы зимой не замерзали.

***Подвижные игры:***

**«Лохматый пёс».** Цель: учить двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.

**«Догони меня».** Цель: учить быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

**«Ловишки».** Цель: развивать самостоятельность в игре.

**«Зевака».** Цель: развивать внимание, упражняться в бросании и ловле мяча.

***Трудовая деятельность. Сбор мусора на территории.*** Цель: приучать к чистоте и порядку, вызывать желание трудиться в коллективе.

***Пальчиковая гимнастика “Мизинчик”***

Маленький Мизинчик

Плачет, плачет, плачет.

Безымянный не поймёт:

Что всё это значит?

Средний пальчик очень важный,

Не желает слушать.

Указательный спросил:

«Может, хочешь кушать?»

А Большой бежит за рисом,

Тащит рису ложку,

Говорит: - Не надо плакать,

На, поешь немножко!

Кисти руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.

***Музыкотерапия.*** Цель: снятие эмоционального напряжения детей.

***Сон в хорошо проветренном помещении.***

**ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

***Контрастные воздушные ванны.*** Цель: повышать эмоциональный статус детей, вызывать желание участвовать в закаливающих мероприятиях.

***Гимнастика после сна «Ветерок»***

1. «Ветерок» - и.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание “фу-у-у”
2. «Полет ветерка» - и.п.: то же. Развести руки в стороны.
3. «Ветерок играет» - и.п.: то же, упор руками на локти.
4. «Ветерок гонит тучи» - и.п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперёд-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.
5. «Большие серые тучи» - и.п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в лёгкий бег..

***Спортивный праздник “Дружная семейка”.***

Цель: развивать самостоятельность в использовании приобретённых двигательных навуков у детей; определить взаимосвязь и взаимопонимание между детьми и их родителями в двигательной игровой деятельности; создать весёлое спортивное настроение у детей и их родителей.

***Конспект спортивного праздника*  «Дружная семейка»**

**Задачи:** развивать самостоятельность в использовании приобретённых двигательных навыков у детей; определить взаимосвязь и взаимопонимание между детьми и их родителями в двигательной игровой деятельности; создать весёлое спортивное настроение у детей и их родителей.

**Оборудование**: ленты по количеству детей ( по два на ребёнка), 2 шапки, 2 косынки, 2 игрушки, 5 обручей, 2 флажка, 4 шишки, 2 дуги, 2 мяча, 2 верёвки.

**Действующие лица:** Карлсон.

**Ход праздника**

*Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.*

***Воспитатель:*** Дорогие ребята, уважаемые родители! Сегодня мы собрались здесь чтобы ещё раз убедиться в том, какие мы с вами крепкие, быстрые, ловкие.

**1 ребёнок.** Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться.

Всем надо спортом заниматься!

**2 ребёнок.** А вот чтоб ставить всем рекорды

И о болезнях забывать –

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

**3 ребёнок.** Празднику спортивному рада детвора,

Юным физкультурникам…

**Все.** Ура, ура, ура!

**4 ребёнок.** Каждый день по утрам

Мы делаем зарядку,

Очень нравиться нам

Всё делать по порядку.

**5 ребёнок.** Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать,

Бегать и скакать.

***Воспитатель:*** Здоровье в порядке?

**Все.**  Спасибо зарядке.

*Песня*

**6 ребёнок.** Кто из вас, ребята, знает,

Что нам в спорте помогает

И полезно нам всегда?

**Все.** Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

**7 ребёнок**. Будем мы на радость маме

С детства закалёнными.

Скоро вырастим и сами

Станем чемпионами.

**8 ребёнок.** Спорт любите с детских лет -

Будете здоровы!

Ну – ка дружно, детвора,

Крикнем все…

**Все.** Физкульт – ура!

*Влетает Карлсон.*

***Карлсон.*** Вот Карлсон к вам пришел, друзья,

Поздравить вас с бездельем!

Успехов вам желаю я

И всякого веселья.

Слетел я с крыши, чтобы встретиться с вами и вместе побездельничать и пошалить.

***Воспитатель:*** Что ты, Карлсон! Наши ребята никогда не бездельничают! Они всегда заняты. Вот сегодня у нас спортивный праздник.

***Карлсон.*** А вы знаете, кто самый лучший спортсмен? Конечно, я! Можно я останусь и посмотрю, что вы умеете делать?

***Воспитатель:.*** Конечно, оставайся. Сейчас наши ребята будут делать разминку.

*Дети перестраиваются в три колонны.*

***Разминка с лентами.***

**1.**И.п.- основная стойка.

1- правая рука с лентой в сторону, наклон головы влево;

2- и.п.

3- левая рука с лентой в сторону, наклон головы вправо;

4- и.п. (6 раз).

**2.**И.п.- основная стойка.

1- руки с лентами вверх, правая нога на носок назад;

2- и.п.

3- руки с лентами вверх, левая нога на носок назад;

4- и.п. (6 раз).

**3.**И.п.- ноги на ширине плеч.

1-2- поворот туловища вправо, руки с лентами вытянуть перед собой;

3-4- и.п.

То же в левую сторону (6 раз).

**4.**И.п.- ноги на ширине плеч.

1,3- руки с лентами вверх;

2- наклон туловища вправо;

4- и.п.

То же с наклоном влево (6 раз).

**5.**И.п.- сидя на пятках, руки с лентами на коленях.

1-2- подняться на колени, руки с лентами вверх, помахать ими вверху;

3-4- и.п. (6 раз).

**6.**И.п.- основная стойка.

Прыжки: ноги и руки с лентами, в стороны в чередовании с ходьбой (6 раз).

***Карлсон.*** Да, мне тоже не мешало бы потренироваться, а то я немного не в форме.

***Воспитатель:*** А наш праздник продолжается. Переходим к самой интересной части нашего праздника.

**Эстафеты.**

* «Кто быстрее». (мама, папа, ребёнок)

*По сигналу папа бежит к кубу, надевает шапку обегает его, возвращается бегом к маме. Мама берёт папу за руку, и они вместе бегут к кубу, мама повязывает платок, возвращаются бегом. Мама берёт за руку ребёнка, бегут втроём к кубу. Ребёнок должен успеть взять игрушку стоящую на кубе.*

* «Чей кружок быстрее соберётся». (мама, ребёнок).

*Под музыку команды разбегаются и бегут по залу под музыку. Музыка остановилась- встать командой в круг.*

**3.**«Через обруч». ( дети).

*Бег с продеванием обруча через себя до флажка, обратно бегом.*

Музыкальная пауза. Танец.

* «Забей гол». ( папа, мама, ребёнок).

*Ребёнок катит мяч головой и забивает в ворота ( дуга ), проползая за мячом. Возвращается и отдаёт мяч маме. Мама катит мяч двумя руками, закатывает мяч в ворота и возвращается бегом, отдаёт мяч папе. Папа ведёт мяч ногой, закатывает в ворота, возвращается бегом с мячом в руках.*

**5.** «Собери шишки». (мама, ребёнок).

*На расстоянии в обруче лежат шишки - по количеству участников. Игроки по одному с корзинкой бегут к обручу и кладут одну шишку в корзинку. Возвращаются и передают корзинку следующему игроку.*

**6.**«Бег по кочкам». ( дети).

*Дети поочерёдно прыгают из обруча в обруч, добегают до куба, на котором стоит колокольчик. Звонят в него и бегут обратно.*

**7.** « Семейная эстафета». ( мама, папа, ребёнок).

*Мама, папа и ребёнок обвязываются верёвкой, бегут к кубу, где развязывают верёвку. Мама и папа делают « стульчик» из рук, куда ребёнок садиться, и все вместе бегом возвращаются на старт.*

**Ребёнок**. Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт (все) – помощник!

Спорт (все) – здоровье!

Спорт (все) – игра.

***Воспитатель:*** Физкульт… **Все.** Ура!

***Игры по желанию детей:***

Развивающее лото “Спорт”. Цель: закреплять представления об окружающем мире, закреплять уже известные виды спорта, знакомить с новыми.

Настольная игра “Спорт лото”. Цель: ознакомление с различными видами спорта; знать содержание игр и умение играть в них.

Наглядно-дидактические пособия: “Летние виды спорта”, “Зимние виды спорта”. Цель: знакомство с видами спорта.

“Дидактическая игра”. Цель: упражнять детей узнавать игры по описанию.

***Работа с родителями.*** Фотостенд “Дети и спорт”

**Приложение 3**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ**  **Первая, вторая недели. Комплекс № 1.**  *Гимнастика в постели.* 1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. 2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза. 3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!» *Профилактика плоскостопия*. Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). *Профилактика нарушений осанки*. Физкультминутка «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом). Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)! Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! *Дыхательно-звуковая гимнастика*. «Полет на луну» При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз. «Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз. *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на «нестандартном оборудовании» - «счеты». Водные процедуры.*  **Третья, четвертая недели. Комплекс № 2.** *Гимнастика в постели.* 1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. 2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза. 3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!» *Профилактика плоскостопия*. Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз. *Профилактика нарушений осанки*. Физкультминутка «Руки в стороны». И.п. – стоя около кровати. Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая), Разожмем и на бочок (руки на пояс). Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая), Разожмем и на бочок (руки на пояс). На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая), Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая). Чтобы вырасти быстрей (руки вверх, потянуться), Потянулись посильней (руки расслабленно вниз). *Дыхательно-звуковая гимнастика.* «Полет на луну» При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены  в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз. «Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз. *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на стационарном тренажере (массажёре). Водные процедуры.*  **ОКТЯБРЬ**  **Первая, вторая недели. Комплекс № 3.**  *Гимнастика пробуждения в постели*. 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Сожмите пальцами в кулаки. 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. 6. Опустите руки. 7. Разотрите ладони до появления тепла. 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя. 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя. 11. Потяните две ноги вместе. 12. Прогнитесь. 13. Сели. 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх. 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения. *Профилактика плоскостопия.* Солевое закаливание. Ходьба босиком по солевым дорожкам чередуя с ходьбой по «дорожкам здоровья». Профилактика нарушений осанки. Физкультминутка «Мы проверили осанку». И.п. – стойка руки на пояс или за спину. Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте) И свели лопатки. Мы ходили на носках, А потом на пятках (ходьба на пятках). Мы идем, как все ребята (ходьба на месте), И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы). Потом быстрее мы пойдем (бег на месте) И после к бегу перейдем. (ходьба на месте) *Дыхательная гимнастика*. 1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?» 2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз. 3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом. 4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования. Каждое упражнение повторить 10-12 раз. *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы». Собирание каштанов то правой, то левой ногой. Водные процедуры.*  **Третья, четвертая недели. Комплекс № 4.**  *Гимнастика пробуждения в постели*. 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Сожмите пальцами в кулаки. 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. 6. Опустите руки. 7. Разотрите ладони до появления тепла. 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя. 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя. 11. Потяните две ноги вместе. 12. Прогнитесь. 13. Сели. 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх. 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения. *Массаж ног*. И.п. - сидя по-турецки. 1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой. 2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.  *Профилактика нарушений осанки*. Физкультминутка «Мы проверили осанку». И.п. – стойка руки на пояс или за спину. Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте) И свели лопатки. Мы ходили на носках, А потом на пятках (ходьба на пятках). Мы идем, как все ребята (ходьба на месте), И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы). Потом быстрее мы пойдем (бег на месте) И после к бегу перейдем. (ходьба на месте) *Дыхательная гимнастика*. Оздоровительные упражнения для горла. 1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем. 2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз. 3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз. 4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз. 5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек. 6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы». *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Король ветров». Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Водные процедуры.*  **НОЯБРЬ**  **Первая, вторая недели. Комплекс № 5.** *Гимнастика в постели*. «Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати. 1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а». 2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а». 3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на». Профилактика плоскостопия.  И.п. – стоя возле кровати. 1. «Сокращение» стоп. 2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку. 3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног. 4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 5. Приседание на носки. Хождение босиком по ребристой доске. *Массаж рук*. 1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. 2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. 3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске. 4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду». *Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика*. Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями. Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны) Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны) А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны) И на травушке – роса, (присед) И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись) Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз) Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны) Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони  Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з») *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Водные процедуры.*  **Третья, четвертая недели. Комплекс № 6.**  *Гимнастика в постели*. «Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати. 1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а». 2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а». 3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на». 4. Подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками. 5. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу. 6. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук. *Профилактика плоскостопия*.  И.п. – стоя возле кровати. 1. «Сокращение» стоп. 2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку. 3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног. 4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 5. Приседание на носки. Хождение босиком по мешочкам с речными камушками, чередуя с ходьбой по канатной дорожке.. *Массаж рук.* 1.«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. 2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. 3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске. 4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду». *Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика*. Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями. Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны) Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны) А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны) И на травушке – роса, (присед) И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись) Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз) Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны) Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони  Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з») *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Шарик». Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза. Водные процедуры.*   **ДЕКАБРЬ**  Первая, вторая неделя. Комплекс № 7.  *Гимнастика в постели*. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком ,то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На  сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза. *Профилактика плоскостопия*. Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков)  *Профилактика нарушений осанки*. Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями. Состязание, ребятки, Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны), Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться) Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку) И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться) Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку) Убегает без оглядки – Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево) Настоящим силачом!  (П. Синявский)   *Дыхательная гимнастика*. 1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа. 2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз. 3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа. 4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз). 5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Пенальти». На столе ставятся футбольные ворота. Дети по очереди с «определенного места», по команде, дуют на бумажный футбольный мячик, чтобы он попал в ворота Затем можно переходить к водным процедурам.*   Третья, четвертая недели. Комплекс № 8.  *Гимнастика в постели.* Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком ,то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На  сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза. *Профилактика плоскостопия*. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»). Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз. *Профилактика нарушений осанки.* Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями. Состязание, ребятки, Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны), Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться) Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку) И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться) Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку) Убегает без оглядки – Он не станет нипочем Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево) (П. Синявский)  *Дыхательно-звуковая гимнастика.* «Новый год». При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт. «Бьют часы 12 раз». И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить12 раз. «Ёлочка нарядная». И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – подняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону. «Хлопушка». И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-8 раз. «Дует Дед Мороз». И.п. – сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз. *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки). И.п. – стоя с опорой на  кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают  дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к водным процедурам.*   **ЯНВАРЬ**  Комплекс № 9.  *Гимнастика в постели*. 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек. 4. Слегка подергайте кончик носа. 5. Указательными пальцами массировать ноздри. 6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились». 7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа. 8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони». *Профилактика плоскостопия*. Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз. *Профилактика нарушений осанки*. Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку. *Массаж головы*. Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи. Динамичная дыхательная гимнастика. 1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. 2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. 3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох. 4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи. 5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у). *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на «нестандартном оборудовании» - «счеты». Водные процедуры.*    **ФЕВРАЛЬ**  Первая и вторая недели. Комплекс № 10.  *Гимнастика в постели*. 1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога. 2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.) 3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.) *Зарядка для глаз*. 1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз. 2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз. 3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. 4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз. Профилактика нарушений осанки. 1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,) 3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.  *Профилактика плоскостопия*. Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)  *Дыхательная гимнастика.*  1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?» 2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз. 3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом. 4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования. Каждое упражнение повторить 10-12 раз. *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на стационарном тренажере (массажёре). Водные процедуры.*   Третья, четвертая недели. Комплекс № 11.  *Гимнастика в постели*. 1.Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога. 2.«Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.) 3.«Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.) Точечный массаж. 1. И.п. стоя, ноги свободно, потереть ладонь о ладонь (5-6 раз). 2. И.п. то же. Ладонями потереть щеки (5-6 раз). 3. И.п. то же. Потереть пальцами рук мочки ушей (5-6 раз). 4. И.п. тоже. Указательными пальцами рук потереть возле крыльев носа (5-6 раз). 5. И.п. то же. Указательными пальцами потереть надбровные дуги от переносицы к вискам (5-6 раз). 6. И.п. то же. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую (5-6 раз в каждую сторону). 7. И.п. то же. Указательным пальцем одной руки найти точку на другой руке между большим и указательным пальцами и массировать. Сменить руку (5-6 раз). *Профилактика нарушений осанки*. Упражнение «Деревце». И.п. стоя, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг другу, пальцы вместе. Потянитесь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь. *Профилактика плоскостопия*. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»). Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз. *Дыхательная гимнастика*.  1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик  больше?». 2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз. 3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом. 4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования. Каждое упражнение повторить 10-12 раз. *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на «нестандартном оборудовании» - «счёты». Водные процедуры.*  **МАРТ**  Первая и вторая недели. Комплекс № 12.  *Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия*. Физкультминутка «Гимнастика для котят». Сон прошел, и мы проснулись, Улыбнулись, потянулись, Дети потягиваются, лежа на спине. Лапки друг о дружке трем Потирают одну руку о другую. И в ладошки громко бьем. Хлопают. А теперь поднимем ножки, Поочередно поднимают ноги. Как у нашей мамы Кошки, Левая и правая – мы котята бравые. На животик повернулись, Переворачиваются на живот. Снова дружно потянулись, Оторвали от подушки Поднимают и опускают голову. Носик, голову и ушки, На коленки резво встали - Двигают тазобедренными суставами влево «Хвостиками» помахали, и вправо. Выгнулись, прогнулись, Выгибают и прогибают спину. На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево. Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги, Почесали пятки, почесывают пятки. Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол. Набирайтесь силы, ножки! Сил набрались наши ножки, Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья. По дорожке не простой, По неровной, по колючей, По шершавой - вот какой! Мы проснулись, мы готовы Петь, играть и бегать снова. Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй, день, Веселый день!»  *Массаж ног*. И.п. - сидя по-турецки. 1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой. 2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.  *Дыхательная гимнастика*.  Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза. Игра «Будем красить потолок». Дети за воспитателем хором повторяют:  Красить комнаты пора, Пригласили маляра, Он приходит в старый дом С новой кистью и ведром. Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок». *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Бульканье». Перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктельная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза. Водные процедуры.*  Третья и четвертая недели. Комплекс № 13.   *Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.* Физкультминутка «Гимнастика для котят». Сон прошел, и мы проснулись, Улыбнулись, потянулись, Дети потягиваются, лежа на спине. Лапки друг о дружке трем Потирают одну руку о другую. И в ладошки громко бьем. Хлопают. А теперь поднимем ножки, Поочередно поднимают ноги. Как у нашей мамы Кошки, Левая и правая – мы котята бравые. На животик повернулись, Переворачиваются на живот. Снова дружно потянулись, Оторвали от подушки Поднимают и опускают голову. Носик, голову и ушки, На коленки резво встали - Двигают тазобедренными суставами влево «Хвостиками» помахали, и вправо. Выгнулись, прогнулись, Выгибают и прогибают спину. На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево. Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги, Почесали пятки, почесывают пятки. Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол. Набирайтесь силы, ножки! Сил набрались наши ножки, Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья. По дорожке не простой, По неровной, по колючей, По шершавой - вот какой! Мы проснулись, мы готовы Петь, играть и бегать снова. Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй, день, Веселый день!» *Массаж рук*. 1.«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. 2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. 3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске. 4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду». *Дыхательно-звуковая гимнастика*. «Полет на луну» При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены  в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз. «Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз. *Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на стационарном тренажере (массажёре). Водные процедуры.*  **АПРЕЛЬ**  Первая, вторая недели. Комплекс № 14.   *Гимнастика в постели*. «Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати. 1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а». 2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а». 3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на». *Массаж головы*. Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи. Профилактика плоскостопия. И.п. – стоя возле кровати. 1. «Сокращение» стоп. 2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку. 3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног. 4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках. 5. Приседание на носки. Хождение босиком по ребристой доске. *Профилактика нарушений осанки*. Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.) *Дыхательная гимнастика*.  Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза. Игра «Будем красить потолок». Дети за воспитателем хором повторяют:  Красить комнаты пора, Пригласили маляра, Он приходит в старый дом С новой кистью и ведром. Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок». Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Пенальти». На столе ставятся футбольные ворота. Дети по очереди с «определенного места», по команде, дуют на бумажный футбольный мячик, чтобы он попал в ворота Затем можно переходить к водным процедурам.  Третья и четвертая недели. Комплекс № 15.   *Гимнастика в постели.* «Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати. 1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а». 2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а». 3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на». *Профилактика плоскостопия*. Физкультминутка.  На одной ноге постой-ка Если ты солдатик стойкий, Ногу левую к груди, Да смотри – не упади! А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый. Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки (спина прямая); «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз. *Профилактика нарушений осанки*. Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.) *Динамичная дыхательная гимнастика.* 1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. 2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. 3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох. 4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи. 5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у). *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Пенальти». На столе ставятся футбольные ворота. Дети по очереди с «определенного места», по команде, дуют на бумажный футбольный мячик, чтобы он попал в ворота. Водные процедуры.*   **МАЙ**  Первая, вторая недели. Комплекс № 16.  *Гимнастика пробуждения в постели.* 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Сожмите пальцами в кулаки. 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. 6. Опустите руки. 7. Разотрите ладони до появления тепла. 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя. 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя. 11. Потяните две ноги вместе. 12. Прогнитесь. 13. Сели. 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх. 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения. *Профилактика плоскостопия*. Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)  *Профилактика нарушений осанки.* Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями. Состязание, ребятки, Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны), Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться) Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку) И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться) Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку) Убегает без оглядки – Он не станет нипочем Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево) (П. Синявский)  *Дыхательная гимнастика*. 1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа. 2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз. 3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа. 4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз). 5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Шарик». Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза. Водные процедуры.*   Третья и четвертая недели. Комплекс № 17.   *Гимнастика пробуждения в постели.* 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Сожмите пальцами в кулаки. 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. 6. Опустите руки. 7. Разотрите ладони до появления тепла. 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя. 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя. 11. Потяните две ноги вместе. 12. Прогнитесь. 13. Сели. 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх. 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения. *Профилактика плоскостопия.* Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)  *Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика*. Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями. Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны) Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны) А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны) И на травушке – роса, (присед) И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись) Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз) Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны) Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони  Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з») *Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями. Игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Водные процедуры.* |