

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 358 Тракторозаводского района Волгограда»

Принято
на педагогическом совете
Протокол от 11.12. 2024г. № 2
МОУ Детский сад № 358



**ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 358 Тракторозаводского района Волгограда»

« АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ »

(разработана с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утв.
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28.)

с учетом мнения родительского комитета
протокол от 12.12.2024г. № 2

Волгоград, 2025г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Название образовательного учреждения (по уставу)	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 358 Тракторозаводского района Волгограда»
Тип ОУ	Дошкольное образовательное учреждение
Вид ОУ	Детский сад
Организационно-правовая форма	Бюджетное
Учредитель	Муниципальное образование - городской округ город-герой Волгоград
Юридический адрес	г. Волгоград, 400006, Волгоградская область, г. Волгоград, ул. им. Дегтярева 14; ул. им Дегтярева, 29
Телефон	(8442) 74-00-55
Факс	(8442) 74-00-55
почта	dou358@volgadmin.ru
Должность руководителя	Заведующий
ФИО руководителя	Конник Ангелина Викторовна
Старший воспитатель	Муханова Рамиля Рафиковна (1 корпус) Куприенко Екатерина Олеговна (2 корпус)
Устав	Утвержден приказом № 1340 от 14.12.2015
Лицензия на осуществление образовательной деятельности	Лицензия на осуществление образовательной деятельности регистрационный № 0001238 серия 34Л01 № 415 от 21 апреля 2016
Направление программы	Профилактика ОРЗ И ОРВИ, насыщение детского организма кислородом, модифицированная программа по формированию основ здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Комплексная система оздоровления организма ребенка дошкольного возраста от 2 до 7 лет. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям: «Кислородная терапия» Цель: Укрепление и оздоровление часто и длительно болеющих воспитанников на основе метода обогащения организма кислородом (употребление кислородного коктейля) <i>- прием кислородных коктейлей,</i> <i>- световоздушные ванны</i> <i>- фитотерапия (лук, чеснок)</i> «Оздоровительная физкультура» Цель: Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка; знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем; развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок; профилактика заболеваемости и оздоровление; повышение сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.

Основание для разработки Программы	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» п.4 ч.2 ст.29, ч.3 ст.30, с ч.1 ст.91, ч.1 ст.101 от 29.12.2012 № 273- ФЗ; ФГОС ДО от 17.10.2013 № 1155 (с изменениями и дополнениями) ФООП ДО от 25.11.2022 г № 1028 (с изменениями и дополнениями) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28.
Предполагаемые результаты реализации программы	В результате поэтапной, систематической работы с детьми, предполагается: Снижение общей заболеваемости детей МОУ Детский сад № 358. Снижение заболеваемости ОРЗ и гриппом детей МОУ Детский сад № 358. Улучшение физической работоспособности, снижение утомляемости.

Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» разработана для проведения профилактических мероприятий в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 358 Тракторозаводского района Волгограда».

Загрязненная атмосфера городов заставляет ученых бить тревогу о качестве вдыхаемого воздуха. Вредные примеси промышленного производства, выбросы газов предприятиями, выхлопы продуктов сжигания топлива в двигателях автомобилей, токсичные соединения, применяемые в сельском хозяйстве – всего лишь небольшой перечень опасных добавок, которые попадают в наше тело при дыхании. Детский организм наиболее чувствителен к недостатку кислорода. Быстрый рост и высокая физическая активность требуют большого количества энергии. Она освобождается и используется организмом только при наличии достаточных доз кислорода – основного участника окислительно - восстановительных реакций. Кислородный напиток снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Курсы приема коктейлей с кислородом в детских учреждениях направлены на снижение заболеваемости простудными заболеваниями и компенсацию вреда длительного пребывания городских детей в закрытых помещениях.

Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами. Здоровье ребенка является важнейшим интегральным показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства и, в конечном счете, отношения государства к проблеме материнства и детства. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития, предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Сложившаяся социально - экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм работы требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же крепкого физического и психического здоровья.

Вместе с тем, постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных внешних и внутренних факторов окружающей среды, в том числе, условия воспитания и обучения детей, влияние информационных потоков характеризующиеся значительным ростом психо-эмоциональных, интеллектуальных нагрузок, приводит к функциональным нарушениям, пограничным психическим состояниям и наиболее возрастающим в процессе обучения и воспитания заболеваниям костно-мышечной системы, органов пищеварения, заболеваниям глаз, других.

Социальные факторы, которые объединяют в себе фактор питания, образа жизни, социального благополучия и доступности медицинской помощи играют ведущую роль в процессе формирования здоровья. В силу специфичности их влияния на организм эти факторы рассматривают отдельно. На состояние здоровья образ жизни, в том числе и фактор питания, влияет на 49-53%, состояние здравоохранения на 18-20%. Природно-климатические, эпидемиологические и экологические условия на каждой конкретной территории являются существенными фактором, формирующих здоровье населения в целом, и детского населения, в частности. По данным ВОЗ экологические факторы обуславливают более 25% всех заболеваний, по отдельным регионам этот процент может достигать 40%.

Каждая территория имеет свой специфический набор факторов здоровья сберегающих и здоровье разрушающих факторов, оценка каждого из этих факторов требует значительных затрат. Болезни органов дыхания являются преобладающим заболеванием в городе Волгоград.

Заинтересованность педагогического сообщества и родителей в улучшении системы оздоровления детей в образовательных учреждениях является актуальной и значимой. Одним из способов решения данных проблем мы видим в оказании услуги «Кислородный коктейль».

Польза кислородного коктейля

«Защитники» кислородного коктейля утверждают, что при постоянно ухудшающейся экологической обстановке в больших городах и крупных населенных пунктах до 80% всех жителей нашей страны испытывает кислородное голодание и регулярное курсовое употребление кислородных коктейлей способно восстановить нужный уровень кислорода в крови.

Основная польза кислородного коктейля для организма – это одновременное насыщение его кислородом, витаминами и фитозэлементами, содержащимися в основе напитка. При курсовом употреблении (не менее 10 дней – по 1 коктейлю в день), он оказывает выраженное лечебное воздействие на весь организм. Эффективен кислородный коктейль при частых простудных заболеваниях и хронических болезнях.

При употреблении кислородного коктейля активизируются обменные процессы, улучшается кровообращение, укрепляется иммунитет и нервная система. Так что, прием кислородных коктейлей рекомендован детям, особенно в периоды быстрого роста, жителям крупных промышленных центров, людям, страдающим от нервного перенапряжения, хронической усталости и бессонницы.

Еще одна особенность кислородных коктейлей – это способ их употребления. Ни в коем случае нельзя пить напиток через трубочку, так можно получить ожог слизистой глотки или пищевода. Самый «правильный» способ пить коктейль – это есть его маленькой ложечкой! Это не только защитит от ожога, но и предотвратит повышенное газообразование в желудке и кишечнике.

Цели и задачи по работе с дошкольниками согласно программе физкультурно – оздоровительной направленности «Азбука здоровья»

Цель: Укрепление и оздоровление часто и длительно болеющих воспитанников.

Задачи:

1. Профилактика заболеваемости и оздоровление организма ребенка.
2. Повышение сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.

Ожидаемые результаты

1. Снижение общей заболеваемости.
2. Снижение заболеваемости ОРЗ и гриппом детей.
3. Улучшение работоспособности, снижение утомляемости.

Реализация мероприятий

Оказание услуги включает использование воспитанниками, педагогическим персоналом учреждения кислородных коктейлей, приготовленных на основе экологически чистых соков и напитков, разрешенных в питании детей дошкольного возраста.

Состав кислородного коктейля. Правила приема

Концентрация кислорода в напитке достигает 80-99 процентов. Также в составе присутствуют ароматическая вкусовая основа – ягодные морсы, соки, в которых нет мякоти, молоко, очищенная вода, настои на травах, витаминные комплексы и пенообразующий компонент – яичный белок или корень солодки. Обычно детям очень нравится такой состав.

Употреблять коктейль, который хоть и считается напитком, следует ложкой - ведь на самом деле это густая пенка с пузырьками, приятно лопающимися во рту.

Загрязненная атмосфера наших городов приводит к недостатку кислорода - основного участника окислительно-восстановительных реакций, с которыми напрямую связаны такие важнейшие функции, как дыхание и обмен веществ. В связи с этим специалистами было доказано, что кислородный коктейль на самом деле приносит пользу организму и особенно - детскому.

улучшаются работа иммунной системы и сопротивляемость организма болезням;

налаживается сон, улучшается общее самочувствие;

происходит активизация обмена веществ, ускоряется расщепление жировой ткани;

клетки мозга насыщаются кислородом, улучшаются зрение, концентрация внимания - ребенку становится легче учиться чему-то новому, а также заниматься физической активностью;

Кому медики рекомендуют принимать кислородный коктейль:

детям, которые активно занимаются спортом — для ускорения восстановительного процесса после тренировок;

первоклассникам— чтобы легче справляться со стрессом, усталостью и потоком новой информации;

детям, страдающим простудными заболеваниями более пяти-шести раз в год - для укрепления иммунитета;

малышам с избыточной массой тела — для ускорения обмена веществ и расщепления жировой ткани.

Кислородный коктейль в детских дошкольных учреждениях

Употреблять оздоравливающий напиток можно с трехлетнего возраста. Но перед этим обязательно следует исключить появление аллергической реакции у ребенка, изучив состав кислородного коктейля. Готовить его должен специалист с использованием только свежих и качественных ингредиентов. Порция кислородного коктейля в детском саду, согласно возрастным нормам, не превышает 150 миллилитров. Напиток употребляют повторяющимися с перерывами курсами, которые обычно длятся десять-пятнадцать дней. Так как напитки, обогащенные кислородом, имеют выраженный, тонизирующий эффект, пить их рекомендуется в первой половине дня и сразу после приготовления. На голодный желудок кислородный коктейль употреблять нельзя.

График приема кислородного коктейля

Периодичность приема кислородного коктейля:

каждый день в будни 21 день прием коктейля,

21 день перерыв.

Организация

физкультурно-оздоровительной работы

(период приема с 1 по 21 день)

№	Содержание	Возрастная группа и время проведения	Ответственный
1. Организация двигательного режима			
1.	Прием и утренняя гимнастика (летом на воздухе)	Все возрастные группы (ежедневно), в зависимости от погоды.	воспитатели
2.	Дыхательная гимнастика. Прием кислородного коктейля	Все возрастные группы (после сна)	воспитатели
3.	Занятия физкультурно-оздоровительного цикла	Все возрастные группы (3 раза в неделю)	воспитатели
4.	Оздоровительная ходьба	старшая, подготовительная (1 раз в месяц)	воспитатели
5.	Оздоровительный бег	Все возрастные группы (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям)	воспитатели
6.	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)	Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)	воспитатели
7.	Подвижные игры на прогулке	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
8.	Физкультурные досуги и развлечения	Все возрастные группы	Воспитатели
2. Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	Все возрастные группы (в летнее время)	воспитатели
2.	Прогулки	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
3.	Хождение босиком по песку и траве	старшая, подготовительная (летом ежедневно в тёплую погоду)	воспитатели
4.	Обширное умывание	старшая, подготовительная	воспитатели
5.	Мытье ног	Все возрастные группы (ежедневно в летнее время)	воспитатели
3. Физкультурно - оздоровительная работа			
1.	фитотерапия светотерапия	Все возрастные группы	воспитатели
2.	Прием кислородного коктейля	Все возрастные группы	воспитатели

План проведения оздоровительных мероприятий в МОУ Детский сад № 358

№	Содержание	Дата	Ответственный
1.	Подготовка к новому учебному году: - маркировка мебели по росту, антропометрия - мониторинг групп здоровья воспитанников - инструктажи по охране жизни и здоровья детей - адаптация детей к детскому саду	июнь-август	воспитатели
2.	Утренний прием: - профилактика заноса инфекционных заболеваний, ретровирусных инфекции в МОУ № 358 Прием кислородного коктейля	периодично	воспитатели
3.	Консультации: - Значение витаминов для здоровья ребенка.	в течение года	воспитатели

	- Роль закаливания в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.		
4.	Проведение бесед с воспитателями и помощниками воспитателей о борьбе и предупреждении педикулеза, кожных заболеваний.	в течении года	ст.воспитатель
5.	Инструктажи на тему: - проветривание в помещениях группы - температурный режим в группе	в течении года	воспитатели
6.	Профилактика нарушений осанки, плоскостопия, сколиоза	в течении года	воспитатели
7.	Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа. Вакцинация против гриппа	в течении года	воспитатели мед.сестра
8.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	в течении года	воспитатели
9.	Гигиенические требования, внешний вид. Правила прохождения мед.осмотра.	в течении года	воспитатели
10.	Профилактика нарушения зрения	в течении года	воспитатели
11.	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Профилактика гельминтозов.	в течении года	воспитатели
12.	Профилактика клещевого энцефалита и гемморрагической лихорадки.	в течении года	воспитатели
13.	Утренний прием: - профилактика заноса инфекционных заболеваний, ретровирусных инфекции в МОУ № 358	В период повышения заболеваемости	воспитатели

Взаимодействие с родителями

1.	Период адаптации ребенка в МОУ	Информационный бюллетень	в течении года	воспитатели педагог-психолог
2.	Организация режима дня детского учреждения	Беседы, информация	в течении года	воспитатели
3.	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний	Консультации, беседы	в течении года	воспитатели
4.	Профилактика чесотки, педикулеза	Брошюры, беседы	в течении года	воспитатели
5.	Воспитание КГН у детей, внешний вид, состояние ногтей, наличие носовых платков у детей	Консультация, беседы, информация	в течении года	воспитатели
6.	Питание ослабленных и часто болеющих детей.	Консультация, беседы, информация	в течении года	воспитатели
7.	Одежда по погоде	Консультация, памятки	в течении года	воспитатели
8.	Организация и проведение закаливающих процедур.	Консультация, бюллетени, брошюры, журналы	в течении года	воспитатели
9.	Клещевой энцефалит.	Беседы, информационный	в течении года	воспитатели

		листок		
10.	Прогулки, гимнастики, походы	Консультация, бюллетени, брошюры, журналы	в течении года	воспитатели
11.	Как быть здоровым душой и телом.	Консультация	в течении года	воспитатели
12.	Тепловой и солнечный удар. Оказание первой помощи.	Консультация, бюллетени, брошюры, журналы	в течении года	воспитатели
13.	Правильное питание детей в летний период.	Консультация, беседа, журнал	в течении года	воспитатели
14.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечных, менингококковых и т.д.)	Консультация, бюллетени, брошюры, журналы, памятки	в течении года	воспитатели

План оздоровительной работы программы «Азбука здоровья» МОУ Детский сад № 358

Цель: Создание условий для проведения оздоравливающих профилактических мероприятий, обеспечивающего формирование защиты иммунной системы организма в заболевания ОРЗ и ОРВИ, грипп, привития у воспитанников и их родителей основ здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих **задач:**

- обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости
- совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка
- улучшение физического развития детей
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

Ведущие линии реализации задач плана работы:

- обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных педагогических и здоровьесберегающих технологий.
- забота о социальном благополучии ребёнка.
- охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Пути реализации:

- внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс МОУ
- партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

Ожидаемые результаты:

у детей:

- оптимальное функционирование организма;
- снижен процент заболеваемости в МОУ
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

у педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

у родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Основной формой работы в рамках программы «Азбука здоровья» выступает прием **кислородных коктейлей и проведение комплексов оздоровительной физкультуры** является оздоровительная гимнастика. Одна из разновидностей оздоровительной гимнастики – **корректирующая гимнастика**, которая проводится для предупреждения и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную профилактическую помощь.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение оздоровительной гимнастики, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Основными направлениями системы оздоровительной физкультуры в работе с детьми являются следующие задачи:

-  прием кислородных коктейлей
-  знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
-  удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
-  осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
-  формирование правильной осанки;
-  укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
-  развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Оздоровительное профилактическое действие кислородного коктейля и физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Оздоровительная физкультура улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство оздоровительной физкультуры.

Различают множество классификаций физических упражнений по возрастным особенностям, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены прием кислородных коктейлей с последующим выполнением комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов, игры.

Целями и задачами оздоровительной физкультуры являются:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата.
9. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

В оздоровительной физкультуре различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. Оздоровительная физкультура основывается на движении. Движение только тогда будет оздоровительным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

Организация образовательного процесса:

- Продолжительность занятия 20 - 25 мин
- Занятия проводятся 2 раза в неделю, в спортивном зале, 1 занятие в неделю на свежем воздухе.

Структура занятий:

- Вводная часть:** прием кислородного коктейля, затем следует проверка осанки и равновесия, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.
- Основная часть:** ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.
- ОВД** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание -6мин., игры разной подвижности – 3мин.
- Заключительная часть:** коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Прием кислородных коктейлей в содружестве с выполнением комплекса оздоровительной физкультуры позволяет создать благоприятных физиологических условий, эффективно внедрять комплекс мероприятий по профилактике заболеваний верхних дыхательных

путей для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки. Позволяет воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.

Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки. Совершенствовать двигательные навыки ребенка. Поддерживать иммунитет ребенка.

Этапы оздоровительной физкультуры	Продолжительность	Задачи
Диагностический период	в течении года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика состояния здоровья детей 2. Отбор детей для занятий оздоровительной физкультурой 3. Прием кислородных коктейлей
Подготовительный период	в течении года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами. 6. Прием кислородных коктейлей
Основной период.	в течении года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) 4. Прием кислородных коктейлей

Заключительный период.	в течении года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 5. Прием кислородных коктейлей
------------------------	----------------	---

Общеразвивающие упражнения после приема кислородных коктейлей

<u>месяц</u>	<u>инвентарь</u>
октябрь	Без предметов.
ноябрь	С гимнастической палкой.
декабрь	С гимнастической палкой, мячом.
январь	С мячом, без предметов.
февраль	С обручем, без предметов
март	Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом.
апрель	С обручем, без предметов, с гантелями.
май	С мячом, без предметов

1. Создание условий для всестороннего развития детей.

№	Направление работы	Условия	Ответственный
---	--------------------	---------	---------------

1. Санитарно-гигиенические условия			
1.	Переход на режим дня в соответствии с теплым и холодным периодом года	Прием детей на участках детского сада, прогулка – 4-5 часов, сон – 3 часа, деятельность детей на свежем воздухе в летне-оздоровительный период	Воспитатели заведующий
2.	Организация водно-питьевого режима	Наличие чайника, охлажденной кипяченой воды, стаканчиков Прием кислородного коктейля	помощники воспитателей, воспитатели
3.	Организация закаливающих процедур	Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; таза, лейки;	помощники воспитателей, медсестра, воспитатели

2. Закаливающие мероприятия

1.	Воздушные ванны	все группы (в летнее время в теплую погоду на улице, в холодный период в помещении)	воспитатели
2.	Прогулки	все группы (ежедневно)	воспитатели
3.	Хожение босиком по песку и траве	все группы (летом ежедневно в теплую погоду)	воспитатели
4.	Обширное умывание	все группы	воспитатели
5.	Мытье ног	все группы (ежедневно в летнее время)	воспитатели

План работы по профилактике простудных заболеваний в осенне-зимний период года

Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период:

1. Поддержание чистоты
2. Генеральная уборка групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ
3. Проветривание спальни перед сном и проветривание групп
4. **Профилактические мероприятия для детей:**
 - Вакцинирование детей по возрасту противогриппозной сывороткой (с согласия родителей (законных представителей)
 - Дыхательная гимнастика: ежедневно
 - прием кислородных коктейлей (согласно графику)

Виды оздоровительных мероприятий

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течение года/
2. Прием кислородного коктейля /ежедневно с перерывом в 21 день/

3. Гимнастика после сна /ежедневно в течение года/
4. Дыхательная гимнастика /3раз в неделю/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Занятия: Физкультурно – оздоровительного цикла /3 раза в неделю/
7. Проветривание группы /перед, после сна/
8. Витаминизация: соки, фрукты, /ежедневно/
9. Профилактические прививки по графику медсестры (с согласия родителей (законных представителей)
10. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
11. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
12. Профилактика осанки детей /ежедневно/
13. Физкультминутки /ежедневно/
14. Подвижные игры /ежедневно/
15. Прогулки /ежедневно /
16. Работа с родителя по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года

Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы	
Создание условий для двигательной активности	Гибкий режим; Занятия по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; прием кислородного коктейля	
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; физкультурная деятельность; двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки; гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, забавы, игры; музыкально-ритмические движения; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; логоритмическая гимнастика	
Система закаливания	В повседневной жизни	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); солнечные ванны (в летнее время); стопотерапия; обширное умывание
	Специально организованная	купание под душем (в теплое время года) или обливание стоп дорожка здоровья (в теплое время года)
Организация рационального питания	организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим.	
Диагностика уровня физического развития	диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой;	

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе профилактической направленности

№ п/п	Содержание	Группа здоровья	Периодичность	Ответствен.	Время
1	<i>Оптимизация режима</i>				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	1-4	Ежедневно	Ст.воспитатель, воспитатели	В течение года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	1-4	Однократно	Ст.медсестра, воспитатели	В начале года
2	<i>Организация двигательного режима</i>				
2.1	Физкультурная деятельность	1-4	3 раза в неделю	воспитатели	В течение года
2.2	Гимнастика пробуждения	1-4	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.3	Спорт - прогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-4	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
2.4	Музыкально-ритмическая деятельность (по плану муз.руководителя)	1-4	2 раза в неделю	Муз.работник, воспитатели	В течение года
2.5	Спортивный досуг	1-4	1 раз в квартал	воспитатели	В течение года
2.6	Оздоровительный бег	3-4	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели,	С апреля по ноябрь
2.7	Пальчиковая гимнастика	1-4	3-4 раза в день	Воспитатели, логопед	В течение года
2.8	Физкультминутки	1-4	Ежедневно во время статичной деятельности	Воспитатели	В течение года
3	<i>Профилактика заболеваемости</i>				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-4	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
4	<i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i>				

4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	1-4	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	1-4	Ежедневно	Воспитатели, ст.воспитатель	В течение года
4.3	Хождение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой	1-4	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
4.4	Умывание прохладной водой	1-4	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.5	Водный душ	1-4	Ежедневно перед обедом	Воспитатели	Июнь-август

Система закаливающих мероприятий в МОУ

Содержание	Возрастные группы		
	средняя	старшая	подготовительная
1.Элементы повседневного закаливания Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей		
	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей		
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 ⁰ С		
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 ⁰ С		
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.		
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении		
	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С
Во время дневного сна	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С
2. Воздушные ванны Прием детей на воздухе	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в спортивном зале, одежда облегченная - +18 ⁰ С		
	В теплое время года - на участке детского сада		
Физкультурная деятельность	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С
	Два раза ОД в спортивном зале. Форма спортивная. Один раз ОД на воздухе. Одежда облегченная.		
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года		
	-5 ⁰ С	-10 ⁰ С	-10 ⁰ С
Хождение босиком	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от		

	+20 °С и выше В холодное время года в помещении на физкультурной деятельности при соблюдении нормативных температур, но не менее +18°С	
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 °С	
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 °С ниже нормы	
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры
3.Специальные закаливающие воздействия	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.	
Водный душ	Ежедневно перед обедом в летне-оздоровительный период	
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период	Во время прогулки в летне-оздоровительный период
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна

Приложение.

Игры на формирование правильной осанки.

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Х о д и г р ы

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

□ **Мастер мяча**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Х о д и г р ы

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

□ **Живое кольцо**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Х о д и г р ы

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).
3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)
4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)
5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)
6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

□ **Летим на Марс**

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Х о д и г р ы

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

□ **Большие ноги идут по дороге**

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Х о д и г р ы

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

□ Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

□ Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз.

Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

□ Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Х о д и г р ы

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Х о д и г р ы

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

□ **Буря на море**

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Х о д и г р ы

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребью без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

□

□ **Перешагни через веревочку**

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Х о д и г р ы

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

□ **Попади в ворота мячом**

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Х о д и г р ы

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

□ **Коршун и наседка**

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Х о д и г р ы

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

□ **Восточный официант**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Х о д и г р ы

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

□ **Самый меткий**

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Х о д и г р ы

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

□ **Попрыгунчик-лягушонок**

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

□ **Ходим боком**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик .

Х о д и г р ы

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

□ **Мыши в кладовой**

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Х о д и г р ы

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребяташки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

□ **Белочка**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

□ **Ловкие ноги**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Х о д и г р ы

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение.

Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплую,

Палку я не зацеплю.

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Х о д и г р ы

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Х о д и г р ы

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успеваешь прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить.

Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

□ **Донеси, не урони**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Х о д и г р ы

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

□ **Гуси-лебеди**

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Х о д и г р ы

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Коррекционные упражнения.

. **«Кошка».** Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

. **«Качалка».** Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

. **«Рыбка».** Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

. **«Не расплескай воду».**

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

«Качалочка».

ЦЕЛИ: УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА, УКРЕПЛЕНИЕ СВЯЗОЧНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ТУЛОВИЩА И КОНЕЧНОСТЕЙ.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

« Ножницы».

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант лежа на спине.)

« Ходим в шляпах».

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

« Колобок»

Цели улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся , свернулся»

Цели: улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями . повторить 2-6раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ + КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Формы занятий	Формы подведения итогов
	Оздоровительная физкультура для всех возрастных групп.		Теоретические занятия. Практика.	
1	<u>Теоретические сведения:</u> Безопасность. Осанка. Гигиена. Прием кислородного коктейля	(в соответствии с режим по возрасту)	Беседа	знание теоретических сведения, правил техники безопасности

<p style="text-align: center;">3</p> <p><u>Строевые упражнения</u></p> <p>а) Понятия: стайка, друг за другом, парами строй, шеренга, колонна, ряд, интервал, дистанция.</p> <p>б) Повороты: направо, налево, кругом, полповорота.</p> <p>в) Построение в одну шеренгу, в одну колонну, перестроение в две шеренги, в две колонны.</p> <p>г) Ходьба на месте и в движении, остановка, смыкание, размыкание.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>Практические занятия Игра</p>	<p>умение выполнять упражнения, ориентироваться в пространстве</p>
<p>3</p> <p><u>Виды ходьбы и бега</u></p> <p>а) Спортивный шаг, на полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба в полу- и полном приседе.</p> <p>б) Высокий, широкий шаги.</p> <p>в) Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, приставным на правую, на левую, подскоки.</p>	<p>2ч.06мин.</p>		<p>умение правильно ходить и бегать</p>

4	<u>Обще-развивающие упражнения</u> а) Без предметов. б) С гимн. Палкой. в) С мячом. г) С обручем д) С гантелями	50мин. 40мин. 25мин. 15мин. 10мин.	Практические занятия	умение правильно выполнять упражнения
5	<u>Основные виды движений.</u> - упр. На равновесие: ходьба по скамье, по канату, по наклонной доске, с мешочком на голове. - подлезание, перелезание - метание, - перебрасывание мяча- сверху, с низу, из за головы двумя руками. - прыжки вверх, с продвижением вперед, ползание.	1ч.36мин.	Практические занятия	умение правильно выполнять упражнения
6	<u>Коррекционные упражнения, релаксация</u>	1ч.34мин.	Практические занятия	умение правильно выполнять упражнения
7	<u>Подвижные игры</u>	1ч.36мин.	Игра	Знание игр

План медико - профилактической работы

Срок	Контроль	Оздоровление, профилактика
------	----------	----------------------------

		витамины	ФТЛ	ФИТО	Массаж	ЛФК
сентябрь		элеутерококк			По назначению врача	осанка
октябрь	Эффективность организации режимных моментов.	вакцинация прививок грипп	УФО			дыхательная гимнастика
ноябрь	утомляемость детей на специально-организованных занятиях; наличие марлевых повязок.	прием кислородного коктейля				осанка
декабрь	Закаливание					осанка
январь		прием кислородного коктейля				дыхательная гимнастика
февраль			УФО			осанка
март		прием кислородного коктейля				осанка
апрель						дыхательная гимнастика
май		прием кислородного коктейля				осанка