

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МОУ детский сад № 15

Протокол от «29 » августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим МОУ детский сад № 15

Н.П. Пономарева

Приказ от «29 » августа 2025 г № 97



СОГЛАСОВАНА

Заседанием Совета родителей

Протокол от «25 » августа 2025 г. № 4

Программа оздоровления детей в детском саду
«Здоровый малыш»
(на 2025-2030 гг.)

1. Паспорт программы

- **Название:** «Здоровый малыш».
 - **Целевая группа:** воспитанники ДОО (2–7 лет), родители, педагоги.
 - **Цель:** укрепление здоровья дошкольников через системное использование здоровьесберегающих технологий.
 - **Задачи:**
 - ✓ оптимизировать двигательную активность в режиме дня;
 - ✓ внедрить комплекс закаливающих процедур;
 - ✓ сформировать у детей навыки ЗОЖ и личной гигиены;
 - ✓ снизить частоту ОРЗ и хронических заболеваний;
 - ✓ повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах оздоровления.
-

2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ ФГОС ДО (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155);
 - ✓ ФОП ДО (приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028);
 - ✓ СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.4.1.2660-10;
 - ✓ локальными актами ДОО (образовательная программа, план оздоровительной работы).
-

3. Принципы реализации

- ✓ **системность** – регулярность мероприятий в течение года;
 - ✓ **индивидуализация** – учёт возраста, здоровья, особенностей ребёнка;
 - ✓ **комплексность** – сочетание физических, гигиенических, психологических методов;
 - ✓ **партнёрство** – взаимодействие педагогов, медработников и родителей;
 - ✓ **безопасность** – соблюдение санитарных норм и постепенность нагрузок.
-

4. Направления работы

1. Двигательная активность

- ✓ ежедневные физкультурные занятия;
- ✓ подвижные игры на прогулке;
- ✓ гимнастика (утренняя, после сна, динамические паузы);
- ✓ спортивные досуги и праздники.

2. Закаливание

- ✓ воздушные и солнечные ванны;
- ✓ водные процедуры (умывание, обтирание, ножные ванны);
- ✓ ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

3. Гигиеническое воспитание

- ✓ формирование навыков мытья рук, чистки зубов;
- ✓ соблюдение режима дня;
- ✓ профилактика нарушений осанки и зрения.

4. Рациональное питание

- ✓ сбалансированный рацион по меню ДОО;
- ✓ просветительская работа о полезных продуктах.

5. Психоэмоциональное здоровье

- ✓ релаксационные паузы;
- ✓ элементы сказкотерапии и психогимнастики;
- ✓ создание благоприятного микроклимата.

6. Взаимодействие с семьёй

- ✓ консультации, мастер-классы;
- ✓ совместные мероприятия;
- ✓ информационные стенды и онлайн-ресурсы.

7. Методическая работа с педагогами

- ✓ семинары по здоровьесбережению;
- ✓ обмен опытом;
- ✓ повышение квалификации.

5. Комплекс оздоровительных мероприятий

Режимные моменты:

- ✓ утренняя гимнастика (10 мин, ежедневно);
- ✓ физкультминутки на занятиях (2–3 мин, 2–3 раза в день);
- ✓ гимнастика после сна (5–10 мин, ежедневно);
- ✓ подвижные игры на прогулке (20–40 мин, ежедневно).

Физкультурные занятия:

- ✓ 3 раза в неделю (15–30 мин, по возрасту);
- ✓ с элементами фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Закаливающие процедуры:

- ✓ воздушные ванны (в лёгкой одежде, во время гимнастики и игр);
- ✓ умывание прохладной водой (температура снижается постепенно);
- ✓ ходьба по «мокрой дорожке» (1–2 раза в неделю);
- ✓ световоздушные ванны на прогулке (в тёплое время года).

Профилактические мероприятия:

- ✓ дыхательная гимнастика (ежедневно);
- ✓ пальчиковая гимнастика (2–3 раза в неделю);
- ✓ зрительная гимнастика (ежедневно);
- ✓ самомассаж (1–2 раза в неделю).

Досуги и праздники:

- ✓ «День здоровья» (раз в квартал);
- ✓ «Весёлые старты» (1 раз в месяц);
- ✓ тематические квесты («Путешествие в страну Здоровья»).

6. Этапы реализации

1. Подготовительный (сентябрь)

- диагностика здоровья детей;
- составление индивидуальных маршрутов;
- подготовка материально-технической базы;
- родительское собрание «Здоровье ребёнка – наша общая забота».

2. Основной (октябрь – апрель)

- систематическое проведение мероприятий;
- мониторинг динамики здоровья;
- коррекция программы по результатам наблюдений.

3. Заключительный (май)

- итоговая диагностика;
- анализ эффективности;
- планирование работы на следующий год.

7. Материально-техническое обеспечение

- ✓ спортивный зал с инвентарём (маты, гимнастические стенки, мячи, обручи);

- ✓ спортивная площадка на улице (барьеры, турники, беговая дорожка);
- ✓ «дорожки здоровья», массажные коврики;
- ✓ мелкий инвентарь (скакалки, кегли, ленты, султанчики);
- ✓ мультимедийное оборудование для видеоразминок;
- ✓ наглядные пособия (плакаты, схемы, муляжи).

8. Мониторинг эффективности

Критерии оценки:

- ✓ частота ОРЗ (количество случаев и дней нетрудоспособности);
- ✓ уровень физической подготовленности (освоение ОВД, развитие качеств);
- ✓ сформированность гигиенических навыков;
- ✓ эмоциональная устойчивость и настроение детей;
- ✓ вовлечённость родителей.

Методы диагностики:

- ✓ медицинские осмотры (начало и конец года);
- ✓ педагогические наблюдения;
- ✓ анкетирование родителей;
- ✓ анализ документации (журналы закаливания, планы занятий).

Ожидаемые результаты:

- снижение частоты ОРЗ на 15–20 %;
 - ✓ рост числа детей с высоким уровнем двигательной активности до 75 %;
 - ✓ 80 % воспитанников владеют навыками личной гигиены;
 - ✓ 90 % родителей участвуют в оздоровительных мероприятиях.

9. Взаимодействие с родителями

Формы работы:

- родительские собрания («Закаливание дошкольников», «Режим дня»);
- мастер-классы («Домашняя физкультура», «Полезные перекусы»);
- семейные спортивные праздники («Мама, папа, я – спортивная семья»);
- информационные стенды («Советы врача», «Календарь здоровья»);
- онлайн-рассылки (видеоупражнения, памятки);
- «Почта доверия» для вопросов и предложений.

10. Кадровое обеспечение

- заведующий ДОО – общее руководство;
- старший воспитатель – координация программы;
- воспитатели – реализация мероприятий в группах;
- медицинская сестра – контроль здоровья, консультации;
- педагог-психолог – психоэмоциональная поддержка.

11. Бюджет программы

- приобретение инвентаря (мячи, коврики, дорожки здоровья);
- печать наглядных материалов (памятки, плакаты);
- организация мероприятий (призы, атрибуты).

12. Ожидаемые результаты и перспективы

Краткосрочные (конец учебного года):

- укрепление иммунитета детей;
- повышение двигательной активности;
- формирование привычек ЗОЖ.

Долгосрочные (2–3 года):

- устойчивая динамика снижения заболеваемости;
- высокий уровень физического развития воспитанников;
- осознанное отношение к здоровью у детей и родителей.

Перспективы развития:

- внедрение элементов детского фитнеса и йоги;
- создание «Тропы здоровья» на территории ДОО;
- расширение онлайн-взаимодействия с семьями.

Ответственные за реализацию:

- заведующий ДОО;
- старший воспитатель;
- медицинский работник;
- воспитатели групп.

2. Основные направления и их наполнение

2.1. Двигательная активность

Утренняя гимнастика (ежедневно, 10–30 мин, по возрастам):

- младшая группа (2–3 года): 5 мин — простые упражнения с предметами (кубики, мячики), имитационные движения («птички», «зайчики»), дыхательные упражнения;
- младшая группа (3–4 года): 5–7 мин — простые упражнения с предметами (кубики, мячики), имитационные движения («птички», «зайчики»), дыхательные упражнения;
- средняя группа (4–5 лет): 10 мин — упражнения с обручами, лентами, ходьба по массажным коврикам, элементы ритмической гимнастики;
- старшая группа (5–6 лет): 10 мин — комплексы с гимнастическими палками, скакалками, упражнения на координацию и равновесие;
- подготовительная группа (6–7 лет): 10–12 мин — тренировочные упражнения, элементы степ-аэробики, эстафеты.

Физкультурные занятия (3 раза в неделю, 15–30 мин):

- 1-е занятие: традиционное (ОВД, развитие силы и гибкости);
- 2-е занятие: игровое (подвижные игры, эстафеты);
- 3-е занятие: на воздухе (летом — бег, прыжки, метание; зимой — ходьба на лыжах, катание на санках).

Подвижные и спортивные игры (ежедневно, 20–40 мин):

- сюжетные («Волк и зайцы», «Медведь и пчёлы»);
- несюжетные с элементами соревнований («Кто быстрее?», «Попади в цель»);
- спортивные элементы (футбол, баскетбол, бадминтон — для старших групп).

Двигательные разминки (2–3 раза в день, 2–5 мин):

- физкультминутки на занятиях (упражнения для глаз, шеи, рук);
- динамические паузы между занятиями (ходьба, прыжки, повороты).

Гимнастика после сна (ежедневно, 5–12 мин):

- разминка в постели («потягушки»);
- ходьба по «дорожкам здоровья» (ребристые коврики, галька, трава);
- дыхательные упражнения («Насос», «Петушок»);
- самомассаж ушных раковин, пальцев.

2.2. Закаливание

Воздушные ванны (ежедневно):

- в лёгкой одежде во время гимнастики и игр;

- проветривание помещений (по графику, без сквозняков).
- Водные процедуры** (по возрасту и адаптации):
- умывание прохладной водой (начальная температура +28 °С, снижение до +18 °С);
- полоскание рта и горла (с 5 лет, температура +25 °С);
- обтирание влажным полотенцем (начальная температура +30 °С, снижение на 1–2 °С каждые 3 дня);
- ножные ванны (начальная температура +30 °С, снижение до +20 °С).
- Ходьба босиком** (ежедневно):
- по «дорожкам здоровья» в помещении (1–2 подхода по 3–5 мин);
- на траве, песке — летом на прогулке.
- Солнечные ванны** (в тёплое время года, 5–10 мин):
- световоздушные ванны на прогулке (утром, без прямого солнца);
- местные облучения (руки, ноги) с постепенным увеличением времени.

2.3. Гигиеническое воспитание

Режим дня (строгое соблюдение):

- время приёма пищи, сна, занятий, прогулок;
- чередование активности и отдыха.

Личная гигиена (ежедневно):

- мытьё рук с мылом (перед едой, после туалета, прогулок);
- чистка зубов (после завтрака и ужина, с 3 лет);
- уход за ногтями, волосами.

Профилактика нарушений осанки и зрения:

- контроль позы за столом (освещение, высота мебели);
- зрительная гимнастика (2–3 раза в день, 2–3 упражнения);
- упражнения для спины и стоп (в гимнастике, играх).

2.4. Рациональное питание

Сбалансированное меню (по СанПиН):

- 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник);
- включение овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

Просветительская работа:

- беседы «Полезные и вредные продукты»;
- дидактические игры («Собери корзину здоровья»);
- кулинарные мастер-классы (с родителями: приготовление салатов, смузи).

2.5. Психозэмоциональное здоровье

Релаксационные паузы (ежедневно, 3–5 мин):

- прослушивание спокойной музыки;
- упражнения на глубокое дыхание («Шарик», «Волна»);
- мини-медитации («Путешествие в сказочный лес»).

Сказкотерапия и психогимнастика (1–2 раза в неделю):

- инсценировки сказок с элементами движения;
- этюды на выражение эмоций («Радость», «Грусть», «Удивление»);
- игры на сплочение («Круг дружбы», «Передай улыбку»).

Создание позитивного климата:

- доброжелательный тон педагогов;
- система поощрений (смайлики, грамоты);
- уголки уединения с мягкими модулями.

3. Календарь оздоровительных мероприятий (по месяцам)

Сентябрь:

- диагностика здоровья детей;
- родительское собрание «Закаливание и режим дня»;
- старт утренней гимнастики и закаливающих процедур.

Октябрь:

- «День здоровья» (семейный праздник);
- мастер-класс «Домашняя физкультура»;
- введение дыхательных упражнений.

Ноябрь:

- конкурс рисунков «Мой здоровый день»;
- тренировки по профилактике плоскостопия;
- ароматерапия (эфирные масла — по согласованию с медработником).

Декабрь:

- зимние забавы на прогулке (ходьба на лыжах, катание на санках);
- витаминный марафон (употребление цитрусовых, отваров шиповника);
- релаксация под новогодние мелодии.

Январь:

- «Неделя иммунитета» (беседы, игры, витаминные перекусы);
- гимнастика для глаз («Следи за снежинкой»);
- закаливание по индивидуальному графику.

Февраль:

- спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»;
- обучение навыкам первой помощи (для старших групп);
- массаж стоп.

Март:

- «Весенний марафон» (эстафеты, подвижные игры);
- профилактика авитаминоза (меню с зеленью, овощами);
- тренинги по безопасному поведению.

Апрель:

- квест «Путешествие в страну Здоровья»;
- прогулки по «Тропе здоровья» (если есть на территории);
- дыхательная гимнастика на воздухе.

Май:

- итоговая диагностика здоровья;
- праздник «Мы — спортсмены!»;
- анкетирование родителей о результатах программы.

4. Взаимодействие с родителями

Формы взаимодействия:

1. Информационные:

- стенды «Советы врача», «Календарь закаливания»;
- буклеты «Как закаливать ребёнка дома», «Режим дня дошкольника»;
- онлайн-рассылки (видео упражнений, рецепты полезных блюд).

2. Практические:

- мастер-классы («Гимнастика для всей семьи», «Массаж стоп»);
- совместные прогулки и походы;
- «Дни открытых дверей» (показ занятий по физкультуре).

3. Диагностические:

- анкетирование («Здоровье моего ребёнка»);
 - индивидуальные консультации (медработник, психолог).
-

5. Мониторинг и оценка эффективности

Критерии:

- частота ОРЗ (количество случаев и дней нетрудоспособности);
- динамика физической подготовленности (освоение ОВД, выносливость);
- сформированность гигиенических навыков (наблюдение, чек-листы);
- эмоциональная устойчивость (анкеты для педагогов и родителей);
- вовлечённость родителей (количество участников мероприятий).

Методы:

- медицинские осмотры (сентябрь, май);
- педагогические наблюдения (ежемесячно);
- анализ журналов закаливания и физкультурных занятий;
- опрос родителей (декабрь, май).

Ожидаемые результаты:

- снижение ОРЗ на 15–20 %;
- увеличение доли детей с высоким уровнем двигательной активности до 75 %;
- 80 % воспитанников владеют навыками личной гигиены;
- 90 % родителей участвуют

Календарно-тематическое планирование программы оздоровления для группы раннего возраста (2–3 года)

Цель: укрепление здоровья детей через систематическую двигательную активность, закаливание и формирование культурно-гигиенических навыков.

Основные принципы:

- доступность и индивидуализация;
- систематичность;
- безопасность («не навреди»);
- игровая форма подачи.

Еженедельный двигательный режим

- **Утренняя гимнастика:** 5 мин, ежедневно (в группе).
- **Физкультурные занятия:** 2 раза в неделю по 10 мин.
- **Двигательные разминки:** 2–3 раза в день по 2–3 мин (между занятиями).
- **Прогулка:** 2 раза в день (общая длительность 2–3 ч), включая подвижные игры и упражнения.
- **Гимнастика после сна:** 5–7 мин (разминка в постели + ходьба по «дорожкам здоровья»).
- **Самостоятельная двигательная активность:** ежедневно в течение дня (свободная игра с оборудованием).

Ежемесячное планирование по темам

(каждая тема повторяется 1–2 недели с вариациями)

Сентябрь — «Здравствуй, детский сад!»

Задачи: адаптация, формирование привычки к режиму, первые элементы закаливания.

- Утренняя гимнастика: «Птички», «Мишки ходят», «Потягушки».
- Подвижные игры: «Догони меня», «Прятки за кустом».
- Закаливание: воздушные ванны в лёгкой одежде, умывание прохладной водой (+28 °С).

- Гигиена: обучение мытью рук с мылом, использованию личного полотенца.
- Работа с родителями: беседа «Режим дня в период адаптации».

Октябрь — «Осенние листочки»

Задачи: развитие координации, укрепление иммунитета.

- Утренняя гимнастика с листочками (имитация падения листьев).
- Подвижные игры: «Листопад», «Догони листочек».
- Закаливание: обтирание влажным полотенцем (+30 °С), ходьба босиком по коврикам.
- Дыхательная гимнастика: «Подуем на листочки», «Шумный выдох».
- Творчество: аппликация «Дерево с листочками» (развитие мелкой моторики).

Ноябрь — «Зимушка-зима»

Задачи: профилактика ОРВИ, развитие равновесия.

- Утренняя гимнастика с имитацией зимних движений («катаем снежный ком», «ходим как мишки по снегу»).
- Подвижные игры: «Снежки», «Санки».
- Закаливание: ножные ванны (+30 °С), воздушные ванны при проветривании.
- Пальчиковая гимнастика: «Снеговик», «Снежинки».
- Профилактика: фитонциды (лук/чеснок на столах), проветривание.

Декабрь — «Новогодние чудеса»

Задачи: эмоциональная разрядка, укрепление мышечного корсета.

- Утренняя гимнастика «Ёлочки», «Снежинки танцуют».
- Подвижные игры: «Новогодний хоровод», «Собери шарики».
- Гимнастика после сна: «Просыпаемся как медвежата».
- Релаксация: прослушивание новогодних мелодий, медленные движения под музыку.
- Совместное творчество: украшение группы (наклеивание снежинок — мелкая моторика).

Январь — «Зимние забавы»

Задачи: активизация двигательной активности, профилактика гиподинамии.

- Утренняя гимнастика на прогулке (при температуре выше -10 °С): «Лыжники», «Санный поезд».
- Подвижные игры: «Снежная крепость», «Следопыты».
- Закаливание: ходьба босиком в помещении, умывание (+26 °С).
- Физкультурное занятие: эстафеты с мячами и обручами.
- Работа с родителями: мастер-класс «Домашняя физкультура для малышей».

Февраль — «Сильные и ловкие»

Задачи: развитие силы и ловкости, координация.

- Утренняя гимнастика с кубиками («поднимем кубики вверх», «шагаем с кубиками»).
- Подвижные игры: «Передай мяч», «Проползи под дугой».
- Корректирующая гимнастика: упражнения на равновесие («ходи как цапля»).
- Массаж стоп: катание скалки, ходьба по ребристым коврикам.
- Сюжетная игра: «Зоопарк» (имитация движений животных).

Март — «Весенняя капель»

Задачи: восстановление тонуса после зимы, развитие мелкой моторики.

- Утренняя гимнастика «Капельки», «Ручейки бегут».
- Подвижные игры: «Поймай капельку», «Прыгаем через ручеек».
- Закаливание: полоскание рта (+25 °С, с 3 лет), воздушные ванны.
- Пальчиковые игры: «Капель», «Цветы растут».
- Экспериментирование: переливание воды в песочнице (развитие моторики).

Апрель — «Солнышко и травка»

Задачи: укрепление иммунитета, активизация сенсорного восприятия.

- Утренняя гимнастика на улице (при тёплой погоде): «Солнышко светит», «Трава растёт».
- Подвижные игры: «Поймай солнечный зайчик», «Беги к цветку».
- Закаливание: световоздушные ванны (5–10 мин), умывание (+24 °C).
- Сенсорные дорожки: ходьба по разным поверхностям (коврики, песок, трава).
- Наблюдения: «Как растёт трава» (двигательная активность + познавательный компонент).

Май — «Мы — спортсмены!»

Задачи: закрепление навыков, подготовка к летнему периоду.

- Утренняя гимнастика «Весёлые старты» (с лентами).
- Подвижные игры: эстафеты «Кто быстрее?», «Попади в цель».
- Физкультурный досуг: «Праздник здоровья» (совместно с родителями).
- Самостоятельная активность: игры с мячами, кеглями, обручами.
- Итоговая диагностика: наблюдение за освоением ОВД (ходьба, бег, прыжки).

Закаливающие процедуры (систематически, по графику)

1. **Воздушные ванны:** ежедневно во время гимнастики и игр (температура в группе +20–22 °C).
2. **Умывание:** начальная температура +28 °C, снижение на 1 °C каждые 5 дней до +24 °C.
3. **Ходьба босиком:** 2–3 раза в неделю (по 3–5 мин) по «дорожкам здоровья».
4. **Ножные ванны:** 1 раз в неделю (начальная температура +30 °C, снижение до +26 °C).
5. **Проветривание:** сквозное (без детей), фрамуги во время сна (температура не ниже +18 °C).

Гигиенические мероприятия (ежедневно)

- мытьё рук с мылом (перед едой, после прогулки);
- чистка зубов (после завтрака и ужина, с 2,5–3 лет);
- уход за носом, ушами, ногтями;
- смена одежды по сезону;
- контроль осанки за столом (высота мебели, освещение).

Взаимодействие с родителями

Формы взаимодействия:

1. **Информационные:**
 - стенды «Советы врача», «Закаливание малышей»;
 - памятки «Режим дня для детей 2–3 года», «Как научить ребёнка мыть руки».
2. **Практические:**
 - мастер-классы «Пальчиковые игры дома», «Гимнастика для всей семьи»;
 - совместные прогулки и праздники («День здоровья»).
3. **Консультативные:**
 - индивидуальные беседы о здоровье ребёнка;
 - анкетирование «Здоровье моего малыша».

Мониторинг и оценка результатов

Критерии:

- частота ОРЗ (количество случаев, дней нетрудоспособности);
- динамика двигательной активности (освоение ходьбы, бега, прыжков);

- сформированность гигиенических навыков (наблюдение, чек-листы);
- эмоциональный фон (настроение, сон, аппетит).

Методы:

- ежедневные наблюдения воспитателей;
- ежемесячные замеры физического развития (рост, вес);
- анализ заболеваемости (медицинская сестра);
- опрос родителей (декабрь, май).

Ожидаемые результаты к концу года:

- 80 % детей освоили основные движения (ходьба, бег без столкновений, прыжки на месте);
- 75 % самостоятельно выполняют гигиенические процедуры (мытьё рук, использование полотенца);
- снижение частоты ОРЗ на 10–15 % по сравнению с прошлым годом;
- 90 % родителей применяют элементы закаливания дома.

Календарно-тематическое планирование программы оздоровления для группы младшего дошкольного возраста (3–4 года)

Цель: укрепление здоровья детей через систематическую двигательную активность, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков и основ ЗОЖ.

Основные принципы:

- постепенность и регулярность;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей;
- игровая форма подачи материала;
- единство подходов ДОО и семьи.

Еженедельный двигательный режим

- **Утренняя гимнастика:** 5 мин, ежедневно (в группе или на улице).
 - **Физкультурные занятия:** 2 раза в неделю по 15 мин.
 - **Двигательные разминки:** 3 раза в день по 3–4 мин (между занятиями).
 - **Прогулка:** 2 раза в день (общая длительность 2,5–3 ч), включая подвижные игры, упражнения, наблюдения.
 - **Гимнастика после сна:** 7–10 мин (разминка в постели + ходьба по «дорожкам здоровья» + дыхательные упражнения).
 - **Самостоятельная двигательная активность:** ежедневно (игры с мячом, обручем, лазанье, равновесие).
 - **Пальчиковая гимнастика:** 2–3 раза в неделю по 3–5 мин.
-

Ежемесячное планирование по темам

(каждая тема — 1–2 недели; повторение и усложнение по циклу)

Сентябрь — «Здравствуй, детский сад!»

Задачи: адаптация, привыкание к режиму, первые элементы закаливания.

- Утренняя гимнастика: «Потягушки», «Птички летают», «Мишки ходят».
- Подвижные игры: «Догони меня», «Прятки за кустом», «Найди свой домик».
- Закаливание: воздушные ванны (в лёгкой одежде), умывание прохладной водой (+28 °C).
- Гигиена: мытьё рук с мылом, использование личного полотенца, носового платка.
- Работа с родителями: беседа «Режим дня и его значение для здоровья».

Октябрь — «Осенние дары»

Задачи: развитие координации, укрепление иммунитета, сенсорное восприятие.

- Утренняя гимнастика с листочками и шишками (имитация сбора урожая).
- Подвижные игры: «Соберём листочки», «Перепрыгни через лужу», «Ветер и листья».
- Закаливание: обтирание влажным полотенцем (+30 °С), ходьба босиком по коврикам.
- Дыхательная гимнастика: «Подуем на листочки», «Шумный выдох», «Нюхаем цветок».
- Сенсорные дорожки: ходьба по разным поверхностям (коврики, галька, трава).

Ноябрь — «Зимушка-зима»

Задачи: профилактика ОРВИ, развитие равновесия и силы.

- Утренняя гимнастика «Снежки», «Лыжники», «Санки».
- Подвижные игры: «Снежная крепость», «Следопыты», «Кто быстрее?».
- Закаливание: ножные ванны (+30 °С, снижение до +26 °С), воздушные ванны при проветривании.
- Пальчиковая гимнастика: «Снеговик», «Снежинки», «Лепим ком».
- Профилактика: фитонциды (лук/чеснок на столах), проветривание, влажная уборка.

Декабрь — «Новогодние чудеса»

Задачи: эмоциональная разрядка, укрепление мышечного корсета, мелкая моторика.

- Утренняя гимнастика «Ёлочки», «Снежинки танцуют», «Дед Мороз идёт».
- Подвижные игры: «Новогодний хоровод», «Собери шарики», «Пройди по снежной дорожке».
- Гимнастика после сна: «Просыпаемся как медвежата».
- Релаксация: прослушивание новогодних мелодий, медленные движения под музыку.
- Творчество: украшение группы (наклеивание снежинок, бус — развитие мелкой моторики).

Январь — «Зимние забавы»

Задачи: активизация двигательной активности, профилактика гиподинамии.

- Утренняя гимнастика на прогулке (при температуре выше -10 °С): «Лыжники», «Санный поезд», «Снежки».
- Подвижные игры: «Снежная битва», «Кто оставит след?», «Проползи под сугробом».
- Закаливание: ходьба босиком в помещении, умывание (+26 °С).
- Физкультурное занятие: эстафеты с мячами, обручами, кеглями.
- Работа с родителями: мастер-класс «Домашняя физкультура для малышей».

Февраль — «Сильные и ловкие»

Задачи: развитие силы, ловкости, координации, осанки.

- Утренняя гимнастика с кубиками и мячами («поднимем вверх», «шагаем с грузом»).
- Подвижные игры: «Передай мяч», «Проползи под дугой», «Попади в цель».
- Корректирующая гимнастика: упражнения на равновесие («ходи как цапля»), «кошечка».
- Массаж стоп: катание скалки, ходьба по ребристым коврикам, «сбор гороха» пальцами ног.
- Сюжетная игра: «Зоопарк» (имитация движений животных).

Март — «Весенняя капель»

Задачи: восстановление тонуса, развитие мелкой моторики, сенсорное восприятие.

- Утренняя гимнастика «Капельки», «Ручейки бегут», «Солнышко греет».
- Подвижные игры: «Поймай капельку», «Прыгаем через ручеёк», «Веснянка».
- Закаливание: полоскание рта (+25 °С), воздушные ванны, умывание (+24 °С).
- Пальчиковые игры: «Капель», «Цветы растут», «Дождик стучит».
- Экспериментирование: переливание воды в песочнице, игры с песком и водой (развитие моторики).

Апрель — «Солнышко и травка»

Задачи: укрепление иммунитета, активизация сенсорного восприятия, дыхание.

- Утренняя гимнастика на улице (при тёплой погоде): «Солнышко светит», «Трава растёт», «Бабочки летают».
- Подвижные игры: «Поймай солнечный зайчик», «Беги к цветку», «Весёлые прыжки».
- Закаливание: световоздушные ванны (5–10 мин), умывание (+22 °С).
- Сенсорные дорожки: ходьба по разным поверхностям (песок, трава, камешки, коврики).
- Наблюдения: «Как растёт трава», «Первые цветы» (двигательная активность + познавательный компонент).

Май — «Мы — спортсмены!»

Задачи: закрепление навыков, подготовка к летнему периоду, командная работа.

- Утренняя гимнастика «Весёлые старты» (с лентами, мячами).
- Подвижные игры: эстафеты «Кто быстрее?», «Попади в цель», «Передай мяч».
- Физкультурный досуг: «Праздник здоровья» (совместно с родителями).
- Самостоятельная активность: игры с мячами, кеглями, обручами, лазанье по гимнастической стенке.
- Итоговая диагностика: наблюдение за освоением ОВД (ходьба, бег, прыжки, равновесие).

Закаливающие процедуры (систематически, по графику)

1. **Воздушные ванны:** ежедневно во время гимнастики и игр (температура в группе +20–22 °С).
2. **Умывание:** начальная температура +28 °С, снижение на 1 °С каждые 5 дней до +22 °С.
3. **Ходьба босиком:** 3–4 раза в неделю (по 5–7 мин) по «дорожкам здоровья» (разные текстуры).
4. **Ножные ванны:** 1 раз в неделю (начальная температура +30 °С, снижение до +24 °С).
5. **Полоскание рта/горла:** с 4 лет (+25 °С, 2–3 раза в неделю).
6. **Проветривание:** сквозное (без детей), фрамуги во время сна (температура не ниже +18 °С).
7. **Световоздушные ванны:** в тёплое время года (5–10 мин на прогулке, без прямого солнца).

Гигиенические мероприятия (ежедневно)

- мытьё рук с мылом (перед едой, после прогулки, туалета);
- уход за носом, ушами, ногтями;
- смена одежды по сезону;
- контроль осанки за столом (высота мебели, освещение);
- полоскание рта после еды (с 4 лет).

Взаимодействие с родителями

Формы работы:

1. Информационные:

- стенды «Советы врача», «Закаливание малышей», «Режим дня»;
- памятки

Календарно-тематическое планирование программы оздоровления для группы среднего дошкольного возраста (4–5 лет)

Цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, укрепление физического здоровья через систематическую двигательную активность, закаливание и гигиеническое воспитание.

Ключевые принципы:

- постепенность и непрерывность воздействий;
- учёт индивидуальных особенностей и группы здоровья;
- интеграция оздоровительных мероприятий в режим дня;
- партнёрство с семьёй.

Еженедельный двигательный режим

- **Утренняя гимнастика:** 10 мин, ежедневно (в зале или на улице).
- **Физкультурные занятия:** 3 раза в неделю по 20–25 мин (1 на улице в тёплое время).
- **Двигательные разминки:** 3–4 раза в день по 4–5 мин (между занятиями).
- **Прогулка:** 2 раза в день (общая длительность 3–4 ч), включая подвижные игры, упражнения, наблюдения.
- **Гимнастика после сна:** 8–10 мин (разминка в постели + ходьба по «дорожкам здоровья» + дыхательные и корригирующие упражнения).
- **Самостоятельная двигательная активность:** ежедневно (игры с мячом, обручем, лазанье, равновесие, эстафеты).
- **Пальчиковая гимнастика и самомассаж:** 3 раза в неделю по 5 мин.
- **Ритмическая гимнастика / танцевальные паузы:** 1–2 раза в неделю по 5–7 мин.

Ежемесячное планирование по темам

(каждая тема — 1–2 недели; постепенное усложнение заданий)

Сентябрь — «Возвращаемся в детский сад»

Задачи: адаптация, восстановление двигательного режима, первичная диагностика.

- Утренняя гимнастика: «Потягушки», «Птички летят», «Мишки идут».
- Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Прятки», «Кто быстрее до флажка».
- Закаливание: воздушные ванны, умывание (+26 °C), ходьба босиком по коврикам.
- Гигиена: повторение правил мытья рук, использования носового платка.
- Диагностика: оценка ОВД (ходьба, бег, прыжки), осанки, координации.
- Работа с родителями: собрание «Оздоровительные мероприятия в группе: как поддержать дома».

Октябрь — «Осенние богатства»

Задачи: развитие координации, укрепление иммунитета, сенсорное восприятие.

- Утренняя гимнастика с листочками, шишками, желудями.
- Подвижные игры: «Соберём урожай», «Перепрыгни через лужу», «Ветер и листья».
- Закаливание: обтирание влажным полотенцем (+28 °C), ножные ванны (+28 °C).
- Дыхательная гимнастика: «Подуем на листочки», «Шумный выдох», «Нюхаем цветок».
- Сенсорные дорожки: ходьба по разным поверхностям (коврики, галька, трава, песок).

- Творчество: лепка «Овощи и фрукты» (развитие мелкой моторики).

Ноябрь — «Готовим тело к зиме»

Задачи: профилактика ОРВИ, укрепление мышц спины и стоп, равновесие.

- Утренняя гимнастика «Снежки», «Лыжники», «Санки».
- Подвижные игры: «Снежная крепость», «Следопыты», «Кто оставит след?».
- Закаливание: ножные ванны (+26 °С), воздушные ванны при проветривании.
- Пальчиковая гимнастика: «Снеговик», «Снежинки», «Лепим ком».
- Корректирующие упражнения: «Кошечка», «Аист» (равновесие), «Кузнечики» (прыжки).
- Профилактика: фитонциды (лук/чеснок), проветривание, влажная уборка.

Декабрь — «Новогодние чудеса»

Задачи: эмоциональная разрядка, укрепление мышечного корсета, мелкая моторика.

- Утренняя гимнастика «Ёлочки», «Снежинки танцуют», «Дед Мороз идёт».
- Подвижные игры: «Новогодний хоровод», «Собери шарики», «Пройди по снежной дорожке».
- Гимнастика после сна: «Просыпаемся как медвежата».
- Релаксация: музыка + медленные движения, «дыхание снежинки».
- Творчество: украшение группы (наклеивание, вырезание — мелкая моторика).
- Физкультурное развлечение: «Новогодний марафон» (эстафеты, танцы).

Январь — «Зимние забавы»

Задачи: активизация двигательной активности, профилактика гиподинамии.

- Утренняя гимнастика на прогулке (при $t > -10\text{ °C}$): «Лыжники», «Санный поезд», «Снежки».
- Подвижные игры: «Снежная битва», «Кто быстрее на санках?», «Проползи под сугробом».
- Закаливание: ходьба босиком в помещении, умывание (+24 °С).
- Физкультурное занятие: эстафеты с мячами, обручами, кеглями, снежками (имитация).
- Самомассаж: растирание рук, стоп, ушей.
- Работа с родителями: мастер-класс «Зимние игры всей семьёй».

Февраль — «Сильные и ловкие»

Задачи: развитие силы, ловкости, координации, осанки.

- Утренняя гимнастика с кубиками, мячами, лентами.
- Подвижные игры: «Передай мяч», «Проползи под дугой», «Попади в цель», «Ловишка с мячом».
- Корректирующая гимнастика: упражнения на равновесие («ходи как цапля»), «кошечка», «дерево».
- Массаж стоп: катание скалки, ходьба по ребристым коврикам, «сбор гороха» пальцами ног.
- Сюжетная игра: «Зоопарк» (имитация движений животных с усложнением).
- Элементы степ-аэробики (под музыку, 5–7 мин).

Март — «Весенняя капель»

Задачи: восстановление тонуса, развитие мелкой моторики, дыхание.

- Утренняя гимнастика «Капельки», «Ручейки бегут», «Солнышко греет».
- Подвижные игры: «Поймай капельку», «Прыгаем через ручеёк», «Веснянка».
- Закаливание: полоскание рта (+24 °С), воздушные ванны, умывание (+22 °С).
- Пальчиковые игры и самомассаж: «Капель», «Цветы растут», «Дождик стучит», «Погладим пальчики».
- Экспериментирование: переливание воды, игры с песком и льдом (развитие моторики и восприятия).

- Наблюдения: «Как тает снег», «Первые проталины» (двигательная активность + познание).

Апрель — «Солнышко и травка»

Задачи: укрепление иммунитета, активизация сенсорного восприятия, дыхание.

- Утренняя гимнастика на улице: «Солнышко светит», «Трава растёт», «Бабочки летают».
- Подвижные игры: «Поймай солнечный зайчик», «Беги к цветку», «Весёлые прыжки», «Найди пару».
- Закаливание: световоздушные ванны (10–15 мин), умывание (+20 °C).
- Сенсорные дорожки: ходьба по траве, песку, камешкам, коврикам с разными текстурами.
- Дыхательные упражнения: «Дуем на одуванчик», «Шарик», «Паровоз».
- Трудовые поручения: уборка участка, посев семян (моторика, ответственность).

Май — «Мы — спортсмены!»

Задачи: закрепление навыков, командная работа, подготовка к летнему периоду.

- Утренняя гимнастика «Весёлые старты» (с лентами, мячами, обручами).
- Подвижные игры и эстафеты: «Кто быстрее?», «Попади в цель», «Передай мяч», «Бег с препятствиями».
- Физкультурный праздник: «День здоровья» (совместно с родителями).
- Самостоятельная активность: игры с мячом, кеглями, обручами, лазанье по гимнастической стенке.
- Итоговая диагностика: освоение ОВД, осанка, координация, выносливость.
- Рефлексия: «Что мы узнали о здоровье?» (беседа, рисунки).

Закаливающие процедуры (систематически, по графику)

1. **Воздушные ванны:** ежедневно во время гимнастики и игр (t в помещении +20–22 °C).
2. **Умывание:** нач. t +26 °C, снижение на 1 °C каждые 5 дней до +20 °C.
3. **Ходьба босиком:** 4 раза в неделю (по 7–10 мин) по «дорожкам здоровья».
4. **Ножные ванны:** 2 раза в неделю (нач. t +28 °C, снижение до

Календарно-тематическое планирование программы оздоровления для группы старшего дошкольного возраста (5–6 лет)

Цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие физической компетентности и осознанного отношения к собственному здоровью.

Ключевые принципы:

- системность и постепенность нагрузок;
- учёт индивидуальных особенностей и группы здоровья;
- интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;
- партнёрство с семьёй и специалистами (медработник, инструктор по физкультуре).

Еженедельный двигательный режим

- **Утренняя гимнастика:** 10 мин, ежедневно (в зале/на улице).
- **Физкультурные занятия:** 3 раза в неделю по 25–30 мин (1 занятие на улице в тёплое время).
- **Двигательные разминки:** 4 раза в день по 5 мин (между занятиями).
- **Прогулка:** 2 раза в день (общая длительность 3,5–4 ч), включая подвижные игры, упражнения, наблюдения.

- **Гимнастика после сна:** 10–12 мин (разминка в постели + ходьба по «дорожкам здоровья» + дыхательные, корригирующие и релаксационные упражнения).
- **Самостоятельная двигательная активность:** ежедневно (игры с мячом, обручем, лазанье, равновесие, эстафеты, элементы спортивных игр).
- **Пальчиковая гимнастика и самомассаж:** 3–4 раза в неделю по 5–7 мин.
- **Ритмическая гимнастика / танцевальные паузы:** 2 раза в неделю по 7–10 мин.
- **Элементы аэробики и степ-тренировки:** 1 раз в неделю по 10 мин (под музыку).

Ежемесячное планирование по темам
(каждая тема — 1–2 недели; постепенное усложнение заданий)

Сентябрь — «Здоровый старт»

Задачи: адаптация, диагностика физического развития, формирование режима.

- Утренняя гимнастика: «Потягушки», «Птицы летят», «Медведи идут».
- Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Прятки», «Кто быстрее до флажка», «Передай мяч».
- Закаливание: воздушные ванны, умывание (+24 °С), ходьба босиком по коврикам.
- Гигиена: повторение правил мытья рук, ухода за полостью рта, носового платка.
- Диагностика: оценка ОВД (ходьба, бег, прыжки, метание), осанки, координации, выносливости.
- Работа с родителями: собрание «Оздоровительные мероприятия: как поддержать дома».

Октябрь — «Осенний марафон»

Задачи: развитие координации, укрепление иммунитета, сенсорное восприятие.

- Утренняя гимнастика с природными материалами (листья, шишки, жёлуди).
- Подвижные игры: «Соберём урожай», «Перепрыгни через лужу», «Ветер и листья», «Эстафета с корзинами».
- Закаливание: обтирание влажным полотенцем (+26 °С), ножные ванны (+26 °С).
- Дыхательная гимнастика: «Подуем на листочки», «Шумный выдох», «Нюхаем цветок», «Свеча».
- Сенсорные дорожки: ходьба по разным поверхностям (коврики, галька, трава, песок, деревянные бруски).
- Творчество: лепка «Овощи и фрукты» (развитие мелкой моторики).
- Наблюдения: «Как меняется природа» (двигательная активность + познание).

Ноябрь — «Зима близко»

Задачи: профилактика ОРВИ, укрепление мышц спины и стоп, равновесие.

- Утренняя гимнастика «Снежки», «Лыжники», «Санки», «Снеговик».
- Подвижные игры: «Снежная крепость», «Следопыты», «Кто оставит след?», «Попади в цель».
- Закаливание: ножные ванны (+24 °С), воздушные ванны при проветривании.
- Пальчиковая гимнастика: «Снеговик», «Снежинки», «Лепим ком», «Снежный бой».
- Корригирующие упражнения: «Кошечка», «Аист» (равновесие), «Кузнечики» (прыжки), «Дерево».
- Профилактика: фитонциды (лук/чеснок), проветривание, влажная уборка.
- Эксперименты: «Свойства снега и льда» (моторика, познание).

Декабрь — «Новогодние старты»

Задачи: эмоциональная разрядка, укрепление мышечного корсета, мелкая моторика.

- Утренняя гимнастика «Ёлочки», «Снежинки танцуют», «Дед Мороз идёт», «Подарки».

- Подвижные игры: «Новогодний хоровод», «Собери шарики», «Пройди по снежной дорожке», «Эстафета с мешками».
- Гимнастика после сна: «Просыпаемся как медвежата».
- Релаксация: музыка + медленные движения, «дыхание снежинки».
- Творчество: украшение группы (наклеивание, вырезание, конструирование — мелкая моторика).
- Физкультурное развлечение: «Новогодний марафон» (эстафеты, танцы, конкурсы).

Январь — «Зимние приключения»

Задачи: активизация двигательной активности, профилактика гиподинамии.

- Утренняя гимнастика на прогулке (при $t > -10^{\circ}\text{C}$): «Лыжники», «Саный поезд», «Снежки», «Морозный ветер».
- Подвижные игры: «Снежная битва», «Кто быстрее на санках?», «Проползи под сугробом», «Следопыт».
- Закаливание: ходьба босиком в помещении, умывание ($+22^{\circ}\text{C}$).
- Физкультурное занятие: эстафеты с мячами, обручами, кеглями, снежками (имитация).
- Самомассаж: растирание рук, стоп, ушей, шеи.
- Работа с родителями: мастер-класс «Зимние игры всей семьёй».

Февраль — «Сильные и ловкие»

Задачи: развитие силы, ловкости, координации, осанки.

- Утренняя гимнастика с кубиками, мячами, лентами, скакалками.
- Подвижные игры: «Передай мяч», «Проползи под дугой», «Попади в цель», «Ловишка с мячом», «Классики».
- Корригирующая гимнастика: упражнения на равновесие («ходи как цапля»), «кошечка», «дерево», «цапля на одной ноге».
- Массаж стоп: катание скалки, ходьба по ребристым коврикам, «сбор гороха» пальцами ног, «рисование» стопами.
- Сюжетная игра: «Зоопарк» (имитация движений животных с усложнением).
- Элементы степ-аэробики (под музыку, 10 мин).
- Эстафеты: «Переправа», «Кто быстрее?», «С кочки на кочку».

Март — «Весенняя капель»

Задачи: восстановление тонуса, развитие мелкой моторики, дыхание.

- Утренняя гимнастика «Капельки», «Ручейки бегут», «Солнышко греет», «Бабочки летят».
- Подвижные игры: «Поймай капельку», «Прыгаем через ручеёк», «Веснянка», «Солнечные зайчики».
- Закаливание: полоскание рта ($+22^{\circ}\text{C}$), воздушные ванны, умывание ($+20^{\circ}\text{C}$).
- Пальчиковые игры и самомассаж: «Капель», «Цветы растут», «Дождик стучит», «Погладим пальчики», «Колечки».
- Экспериментирование: переливание воды, игры с песком и льдом (развитие моторики и восприятия).
- Наблюдения: «Как тает снег», «Первые проталины», «Птицы возвращаются» (двигательная активность + познание).

Апрель — «Солнышко и травка»

Задачи: укрепление иммунитета, активизация сенсорного восприятия, дыхание.

- Утренняя гимнастика на улице: «Солнышко светит», «Трава растёт», «Бабочки летают», «Пчёлы жужжат».
- Подвижные игры: «Поймай солнечный зайчик», «Беги к цветку», «Весёлые прыжки», «Найди пару», «Ручеёк».
- Закаливание: световоздушные ванны (15 мин), умывание ($+18^{\circ}\text{C}$).

- Сенсорные дорожки: ходьба по траве, песку, камешкам, коврикам с разными текстурами, «тропинка следопыта».
- Дыхательные упражнения: «Дуем на одуванчик», «Шарик», «Паровоз», «Пчела».
- Трудовые поручения: уборка участка, посев семян, уход за растениями (моторика, ответственность).
- Наблюдения: «Первые цветы», «Насекомые» (двигательная активность + познание).

Май — «Мы — спортсмены!»

Задачи: закрепление навыков, командная работа, подготовка к летнему периоду.

- Утренняя гимнастика «Весёлые старты» (с лентами, мячами, обручами)
- Подвижные игры: «Поймай солнечный зайчик», «Беги к цветку», «Весёлые прыжки», «Найди пару», «Ручеёк».
- Закаливание: световоздушные ванны (15 мин), умывание (+18 °С).
- Сенсорные дорожки: ходьба по траве, песку, камешкам, коврикам с разными текстурами, «тропинка следопыта».
- Дыхательные упражнения: «Дуем на одуванчик», «Шарик», «Паровоз», «Пчела».
- Трудовые поручения: уборка участка, посев семян, уход за растениями (моторика, ответственность).
- Наблюдения: «Первые цветы», «Насекомые» (двигательная активность + познание).

Календарно-тематическое планирование программы оздоровления для подготовительной к школе группы (6–7 лет)

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью, закрепление навыков здорового образа жизни, подготовка к физическим нагрузкам школьного периода.

Ключевые принципы:

- индивидуализация нагрузок с учётом группы здоровья;
- интеграция оздоровительных практик в образовательную деятельность;
- развитие самоконтроля и ответственности за своё здоровье;
- взаимодействие с семьёй и медицинскими специалистами.

Еженедельный двигательный режим

- **Утренняя гимнастика:** 10 мин, ежедневно (в зале/на улице).
 - **Физкультурные занятия:** 3 раза в неделю по 30 мин (1 занятие на улице в тёплое время).
 - **Двигательные разминки:** 4 раза в день по 5–7 мин (между занятиями).
 - **Прогулка:** 2 раза в день (общая длительность 4 ч), включая подвижные и спортивные игры, упражнения, наблюдения.
 - **Гимнастика после сна:** 12–15 мин (разминка в постели + ходьба по «дорожкам здоровья» + дыхательные, корригирующие и релаксационные упражнения).
 - **Самостоятельная двигательная активность:** ежедневно (игры с мячом, обручем, лазанье, равновесие, эстафеты, элементы спортивных игр).
 - **Пальчиковая гимнастика и самомассаж:** 3–4 раза в неделю по 7–10 мин.
 - **Ритмическая гимнастика / танцевальные паузы:** 2 раза в неделю по 10 мин.
 - **Элементы аэробики и степ-тренировок:** 1 раз в неделю по 12–15 мин (под музыку).
 - **Спортивные игры (элементы):** 1 раз в неделю (баскетбол, футбол, бадминтон, городки).
-

Ежемесячное планирование по темам

(каждая тема — 1–2 недели; постепенное усложнение заданий)

Сентябрь — «Здоровье — моё богатство»

Задачи: актуализация знаний о ЗОЖ, диагностика физического развития, формирование режима.

- Утренняя гимнастика: «Потягушки», «Птицы летят», «Медведи идут», «Рыцари».
- Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Прятки», «Кто быстрее до флажка», «Передай мяч», «Ловишка с мячом».
- Закаливание: воздушные ванны, умывание (+22 °С), ходьба босиком по коврикам и траве.
- Гигиена: повторение правил мытья рук, ухода за полостью рта, носового платка, ногтей.
- Диагностика: оценка ОВД (ходьба, бег, прыжки, метание), осанки, координации, выносливости, силы.
- Беседа: «Как устроен человек: органы и их работа» (с наглядным материалом).
- Работа с родителями: собрание «Оздоровительные мероприятия: как поддержать дома».

Октябрь — «Осенний марафон здоровья»

Задачи: развитие координации, укрепление иммунитета, сенсорное восприятие.

- Утренняя гимнастика с природными материалами (листья, шишки, жёлуди, ветки).
- Подвижные игры: «Соберём урожай», «Перепрыгни через лужу», «Ветер и листья», «Эстафета с корзинами», «Классики».
- Закаливание: обтирание влажным полотенцем (+24 °С), ножные ванны (+24 °С).
- Дыхательная гимнастика: «Подуем на листочки», «Шумный выдох», «Нюхаем цветок», «Свеча», «Дуем на одуванчик».
- Сенсорные дорожки: ходьба по разным поверхностям (коврики, галька, трава, песок, деревянные бруски, «тропинка следопыта»).
- Творчество: лепка «Овощи и фрукты» (развитие мелкой моторики).
- Наблюдения: «Как меняется природа» (двигательная активность + познание).
- Беседа: «Витамины в осенних продуктах» (с элементами викторины).

Ноябрь — «Зима близко: готовимся правильно»

Задачи: профилактика ОРВИ, укрепление мышц спины и стоп, равновесие, формирование навыков самоконтроля.

- Утренняя гимнастика «Снежки», «Лыжники», «Санки», «Снеговики», «Морозный ветер».
- Подвижные игры: «Снежная крепость», «Следопыты», «Кто оставит след?», «Попади в цель», «Снежный бой».
- Закаливание: ножные ванны (+22 °С), воздушные ванны при проветривании.
- Пальчиковая гимнастика: «Снеговик», «Снежинки», «Лепим ком», «Снежный узор».
- Корректирующие упражнения: «Кошечка», «Аист» (равновесие), «Кузнечики» (прыжки), «Дерево», «Цапля на одной ноге».
- Профилактика: фитонциды (лук/чеснок), проветривание, влажная уборка.
- Эксперименты: «Свойства снега и льда» (моторика, познание).
- Беседа: «Как не заболеть зимой» (правила гигиены, закаливания).

Декабрь — «Новогодние старты»

Задачи: эмоциональная разрядка, укрепление мышечного корсета, мелкая моторика, командная работа.

- Утренняя гимнастика «Ёлочки», «Снежинки танцуют», «Дед Мороз идёт», «Подарки», «Волшебные снежинки».

- Подвижные игры: «Новогодний хоровод», «Собери шарики», «Пройди по снежной дорожке», «Эстафета с мешками», «Весёлые санки».
- Гимнастика после сна: «Просыпаемся как медвежата».
- Релаксация: музыка + медленные движения, «дыхание снежинки».
- Творчество: украшение группы (наклеивание, вырезание, конструирование — мелкая моторика).
- Физкультурное развлечение: «Новогодний марафон» (эстафеты, танцы, конкурсы).
- Беседа: «Праздник и здоровье: как не переутомиться».

Январь — «Зимние приключения»

Задачи: активизация двигательной активности, профилактика гиподинамии, развитие выносливости.

- Утренняя гимнастика на прогулке (при $t > -10^{\circ}\text{C}$): «Лыжники», «Санный поезд», «Снежки», «Морозный ветер», «Снежные фигуры».
- Подвижные игры: «Снежная битва», «Кто быстрее на санках?», «Проползи под сугробом», «Следопыт», «Попади снежком».
- Закаливание: ходьба босиком в помещении, умывание ($+20^{\circ}\text{C}$).
- Физкультурное занятие: эстафеты с мячами, обручами, кеглями, снежками (имитация).
- Самомассаж: растирание рук, стоп, ушей, шеи, «точечный массаж».
- Элементы лыжной подготовки: ходьба на лыжах (по возможности).
- Работа с родителями: мастер-класс «Зимние игры всей семьёй».

Февраль — «Сильные и ловкие»

Задачи: развитие силы, ловкости, координации, осанки, навыков спортивных игр.

- Утренняя гимнастика с кубиками, мячами, лентами, скакалками, гантелями (лёгкими).
- Подвижные игры: «Передай мяч», «Проползи под дугой», «Попади в цель», «Ловишка с мячом», «Классики», «Туннель».
- Спортивные игры (элементы): баскетбол (броски в кольцо), футбол (ведение мяча), бадминтон.
- Корректирующая гимнастика: упражнения на равновесие («ходи как цапля»), «кошечка», «дерево», «цапля на одной ноге», «мостик».
- Массаж стоп: катание скалки, ходьба по ребристым коврикам, «сбор гороха» пальцами ног, «рисование» стопами.
- Сюжетная игра: «Зоопарк» (имитация движений животных с усложнением).
- Элементы степ-аэробики (под музыку, 12 мин).
- Эстафеты: «Переправа», «Кто быстрее?», «С кочки на кочку», «Передай эстафету».

Март — «Весеннее пробуждение»

Задачи:

- восстановить двигательный тонус после зимы;
- развить дыхательную систему и мелкую моторику;
- закрепить навыки закаливания;
- сформировать интерес к наблюдению за природными изменениями.

Основные мероприятия:

1. **Утренняя гимнастика** (15–20 мин, ежедневно):
 - «Капельки» (имитация падения капель);
 - «Ручейки бегут» (ходьба с высоким подниманием колен);
 - «Солнышко греет» (потягивания, круговые движения руками);
 - «Бабочки летят» (махи руками, лёгкие прыжки).
2. **Подвижные игры** (ежедневно на прогулке):

- «Поймай капельку» (ловля воображаемых капель);
 - «Прыгаем через ручеёк» (преодоление условных препятствий);
 - «Веснянка» (хоровод с элементами танца);
 - «Солнечные зайчики» (игра с зеркальцами);
 - «Птички и кошки» (развитие реакции и ловкости).
- 3. Закаливающие процедуры:**
- полоскание рта (+20 °С);
 - воздушные ванны (15–20 мин);
 - умывание прохладной водой (+18 °С);
 - ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (7–10 мин).
- 4. Дыхательная гимнастика (2–3 раза в неделю):**
- «Дуем на одуванчик»;
 - «Шарик» (глубокий вдох/выдох);
 - «Паровоз» (ритмичное дыхание с звуком);
 - «Свеча» (плавный выдох).
- 5. Пальчиковая гимнастика и самомассаж (3 раза в неделю):**
- «Капель» (постукивание пальцами);
 - «Цветы растут» (растяжка пальцев);
 - «Дождик стучит» (похлопывание ладоней);
 - «Погладим пальчики» (массаж каждого пальца);
 - «Колечки» (соединение пальцев в кольца).
- 6. Познавательные наблюдения и труд:**
- «Как тает снег» (эксперименты с талой водой);
 - «Первые проталины» (поиск признаков весны);
 - труд на участке: уборка прошлогодней листвы, подготовка почвы для посадки.
- 7. Беседы и викторины:**
- «Почему весной нужно быть особенно внимательным к здоровью?»;
 - «Какие витамины нам дают весенние продукты?»;
 - викторина «Знатоки весны» (загадки о природе).

Апрель — «Здоровье и природа»

Задачи:

- укрепить иммунитет через природные факторы;
- развить координацию и равновесие;
- сформировать экологическую культуру;
- совершенствовать навыки самоконтроля.

Основные мероприятия:

- 1. Утренняя гимнастика (15–20 мин, на улице при $t > +10\text{ °C}$):**
 - «Солнышко светит» (потягивания вверх);
 - «Трава растёт» (приседания с выпрямлением);
 - «Бабочки летают» (махи руками, повороты);
 - «Пчёлы жужжат» (бег на месте с круговыми движениями руками).
- 2. Подвижные и спортивные игры:**
 - «Поймай солнечный зайчик» (с зеркальцем);
 - «Беги к цветку» (эстафета с ориентирами);
 - «Весёлые прыжки» (на одной/двух ногах);
 - «Найди пару» (поиск партнёра по признаку);
 - «Ручеёк» (координация и взаимодействие).
- 3. Закаливающие процедуры:**
 - световоздушные ванны (20 мин на солнце);
 - ножные ванны (+20 °С, снижение до +18 °С);

- умывание (+16 °С);
- ходьба по траве, песку, камешкам.
- 4. **Корректирующая гимнастика** (ежедневно после сна):
 - «Аист» (стояние на одной ноге);
 - «Дерево» (равновесие с поднятыми руками);
 - «Кошечка» (гибкость позвоночника);
 - «Цапля на одной ноге» (усложнённое равновесие).
- 5. **Сенсорные и трудовые активности:**
 - «Тропинка следопыта» (ходьба по разным поверхностям);
 - посадка семян (развитие мелкой моторики);
 - уход за растениями в уголке природы (полив, рыхление).
- 6. **Беседы и проекты:**
 - «Вода — источник жизни» (значение воды для организма);
 - «Как сохранить зрение весной?» (правила гигиены глаз);
 - проект «Наш весенний огород» (ведение дневника наблюдений).
- 7. **Ритмическая гимнастика и танцы** (2 раза в неделю, 10 мин):
 - упражнения под весеннюю музыку;
 - элементы хоровода;
 - танцевальные импровизации.

Май — «Мы — будущие школьники!»

Задачи:

- закрепить двигательные навыки перед школой;
- развить выносливость и командный дух;
- сформировать готовность к школьным нагрузкам;
- провести итоговую диагностику физического развития.

Основные мероприятия:

1. **Утренняя гимнастика** (15–20 мин, с элементами спорта):
 - «Весёлые старты» (с лентами, мячами, обручами);
 - «Юные спортсмены» (имитация бега, прыжков, метания);
 - «Олимпийские кольца» (круговые движения руками).
2. **Спортивные игры и эстафеты:**
 - баскетбол (броски в кольцо);
 - футбол (ведение мяча, передача);
 - бадминтон (с облегчёнными ракетками);
 - эстафеты: «Передай мяч», «Бег с препятствиями», «Кто быстрее?».
3. **Закаливающие процедуры:**
 - воздушные ванны (25 мин);
 - обтирание влажным полотенцем (+18 °С);
 - умывание (+14 °С);
 - ходьба босиком (10–15 мин).
4. **Дыхательная и релаксационная практика:**
 - «Дыхание цветка» (глубокие вдохи с воображаемым ароматом);
 - «Океан» (медленные волны руками, релаксация);
 - «Спокойный сон» (дыхание перед сном).
5. **Самомассаж и пальчиковая гимнастика:**
 - «Массаж ладоней» (карандашами, шариками);
 - «Пальчики здороваются» (соединение пальцев);
 - «Рисуем в воздухе» (движения пальцами).
6. **Итоговые мероприятия:**
 - **Физкультурный праздник «День здоровья»** (соревнования, эстафеты, награды);

- **Диагностика ОВД:** бег на 30 м, прыжки в длину, метание мяча, гибкость, координация;
 - **Беседа «Я готов к школе!»** (обсуждение режима, осанки, гигиены);
 - **Творческий проект «Моё здоровое лето»** (рисунки, рассказы).
- 7. Работа с родителями:**
- консультация «Как подготовить ребёнка к школьной нагрузке»;
 - мастер-класс «Домашние физкультминутки»;
 - памятка «Летний оздоровительный режим».
-

Общие рекомендации:

- все закаливающие процедуры проводятся с учётом индивидуальных особенностей и группы здоровья;
- подвижные игры варьируются по интенсивности (от спокойных до активных);
- в тёплую погоду часть занятий переносится на улицу;
- регулярно ведётся мониторинг самочувствия детей.