

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 8 С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ»

ПРИНЯТА:

НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО

СОВЕТА

ПРОТОКОЛ № 1

от 30 августа 2019 г.



УТВЕРЖДЕНА:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ ДЕТСКИЙ САД № 8

Л. В. МЕРЕЖНИКОВА

от 30 августа 2019 г.

**ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В УСЛОВИЯХ МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 8**

1.1 Актуальность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «будешь плохо кушать - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «не будешь делать зарядку - не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом - трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Актуальность разработки программ обоснована необходимостью планирования оздоровительной деятельности в рамках приоритетного направления деятельности детского сада - физического развития детей.

1.2. Цель программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, популяризацию здорового образа жизни.

1.3. Задачи программы

- Организация здорового образа жизни ребенка совместными усилиями ДООУ и семьи;
- Формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования;
- Систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого - педагогической коррекции;
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по Оздоровлению детей дошкольного возраста;
- Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.

1.4. Законодательно – нормативное обеспечение программы

- Закон от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным

образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.13. №1014.

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155)

1.5. Этапы реализации программы

1. Разработка концептуальных подходов к здоровьесбережению и формированию основ культуры здоровья ребенка в условиях ДОО с учетом региональной специфики.
2. Проведение мониторинга уровня здоровья, физического, психического и социального развития детей дошкольного возраста;
3. Определение содержания педагогического процесса ДОО, способствующего здоровьесбережению и здоровьесозиданию детей.
4. Обоснование и внедрение основных направлений педагогической, медико-физиологической и психологической работы ДОО, основанных на интеграции деятельности всего персонала учреждения, детской поликлиники, родителей, общественности.
5. Оценка результативности программы.

1.6. Ожидаемые результаты

2. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни и состояние здоровья.
3. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
4. Улучшение санитарно-гигиенических условий в ДОО.
5. Овладение навыками самооздоровления.
6. Снижение уровня заболеваемости.

2. Основные принципы программы

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно–воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принципы совместной работы семьи и ДОО/

Основными принципами, на которых должна строиться совместная работа дошкольного учреждения и семьи в направлении здоровьесбережения воспитанников, являются:

1. Принцип целостности подходов к обеспечению здоровья детей, реализация которого возможна на основе разработки программы совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения, а также согласовании с родителями оздоровительной программы, которая должна включать и раздел об обязанностях семьи. Семья должна использовать эмблемы оздоровительных технологий дошкольного учреждения, а дошкольное учреждение–внедрять в практику работы принципы семейного воспитания, способствующие формированию у детей привычки к здоровому образу жизни и потребности в нем.

2. Принцип целенаправленности и последовательности работы на основе программы, которая должна быть рассчитана на весь период пребывания воспитанника в дошкольном учреждении и предусматривать расширение степени включенности родителей в совместную оздоровительную деятельность от раннего возраста детей к старшему.

3. Принципы индивидуальности и дифференциации совместной работы дошкольного учреждения и родителей на основании классификации семей, анализа культуры их здоровья и позиции в отношении здоровья своих детей.

3. Основные направления программы

Для создания благоприятных условий для формирования правильного физического развития детского организма, повышения его сопротивляемости инфекциям, постепенного и систематического закаливания в сочетании с методически продуманной воспитательной работой и лечебной физкультурой, направлений на комплексное использование всех средств физического развития и оздоровления организма выделены основные блоки воспитания здорового образа жизни.

3.1. Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений и гигиенических навыков:

- Гигиена тела и одежды;
- Культура питания в детском саду и дома;
- Воспитание гуманных качеств и положительных взаимоотношений;
- Воспитание способности справедливо оценивать поступки свои и сверстников, общественного поведения.

3.2. Физическая культура и спорт:

- Физкультурные досуги и развлечения;
- Праздники и дни здоровья;
- Занятия разных форм;
- Участие в спартакиадах и соревнованиях, знакомство с видами спорта, встречи со спортсменами.

3.3. Лечебно–профилактические мероприятия

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение сангигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
- Коррекция отдельных отклонений в психическом развитии.

3.4. Оздоровительные мероприятия:

- Комплексное закаливание (солнечные ванны, воздушные процедуры, солевое закаливание);
- Точечный массаж;
- Лечебная физкультура;
- Контроль часто болеющих детей;
- Проветривание – сквозное, сон с открытой форточкой (на свежем воздухе).

Оздоровительная работа ведется по трем направлениям: профилактическому, оздоровительному, закаливанию.

Цель: качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка.

В ДОУ созданы следующие условия для реализации этой цели:

- Физкультурный зал с современным физкультурным оборудованием

- Медицинский блок (2 палаты изолятора, приёмная, процедурный кабинет),
- Спортивные уголки в групповых помещениях,
- Кабинеты психолога, логопеда.
- Сенсорная комната
- Разработана система мероприятий для оздоровления часто болеющих детей, детей с нарушением осанки, плоскостопием и детей, состоящих на учете в диспансере у фтизиатра.
- Широко используются точечный массаж, дыхательная и коррегирующая гимнастика, гимнастика после дневного сна и др. эмоции, которые оказывают благоприятное влияние на психофизическое состояние детей.

В ДОУ созданы условия для оказания помощи детям с нарушениями речи. Функционирует логопункт, осуществляющий деятельность по направлениям: коррекция и развитие речемыслительной деятельности детей и коррекция и развитие психофизической деятельности детей (регуляция мышечного тонуса, снятие эмоционального напряжения, релаксация, артикуляционная дыхательная гимнастика, развитие мелкой моторики пальцев рук и ног). Данная работа проводится в тесном контакте учителя-логопеда и педагога-психолога ДОУ.

В ДОУ выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов и индивидуального подхода к детям во время приема пищи.

Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы (молоко и йодированная соль), бифидобактерии (йогурт), витамины и растительную клетчатку (очистительные салаты), способствующие функционированию процессов пищеварения.

Такой подход к детскому питанию позволяет нам добиться хорошей прибавки в весе у ослабленных детей, улучшения физического развития детей, повышения иммунологической защиты детского организма.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду. Модель организации этой работы представлена на схеме. При разработке данного направления модели и ее реализации мы руководствовались современными методическими подходами к проблемам образования детей дошкольного возраста.

3.5. Внедрение новых технологий:

- Использование новых подходов и методик по физическому воспитанию и здоровьесберегающих технологий

3.6. Работа с родителями (см. Приложение № 1):

- Совместная систематическая работа ДОУ и семьи по закаливанию;
- Традиционные физкультурные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- Родительские собрания, беседы, лектории;
- Дни открытых дверей, информация о развитии ребенка;
- Консультационная служба «Школа позитивного родительства» (при участии специалистов: психолога, логопеда, руководителя физической культуры).

4. Обеспечение реализации основных направлений программы

Приобретение оборудования:	Ответственный
Пополнять образовательное учреждение необходимым медицинским и спортивным (малые тренажеры, мячи, сухой бассейн, мат с разметками, спортивный уголок дошкольника, кольцебросы, обручи) оборудованием, ростовой мебелью.	Заведующий Завхоз
Осуществление ремонта:	
Прогулочные площадки и спортивная площадка с необходимым спортивным уличным оборудованием	Заведующий Завхоз
Пополнение среды пособиями	
1. Объемными модулями, конструкторами, степами, велосипедами, самокатами и спортивным, игровым оборудованием.	Администрация Воспитатели Инструктор по ФК
2. Методическими пособиями	
Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:	
1. художественно-эстетической направленности	Муз. руководитель, педагог дополнительного образования
2. физкультурно-спортивной направленности	Инструктор по ФК
3. социально-педагогической направленности	Педагог-психолог, учитель-логопед, педагоги дополнительного образования, воспитатели
Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Заведующий Завхоз Зам. заведующего
Осуществление контроля за организацией образовательного процесса в целях упорядочения нагрузки на детей в ДОУ.	Зам. заведующего
Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение:	
Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий Зам. заведующего
Налаживание контакта с медико–психологическими и социальными службами города (ПМПК, МУЗ «Красноуфимская ЦРБ»)	
Разработка модели внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность. Организация оздоровительной работы в каждой возрастной группе. Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Зам. заведующего Педагоги (<i>см. Приложение 2. Планы по возрастным группам</i>)
Организация медико–профилактического обеспечения:	
Проведение консультации с воспитателями, помощниками воспитателей по проблемам здоровья детей: утренний прием детей, проведение закаляющих процедур, прогулок, соблюдение режима дня	Администрация, медицинские работники
Контроль за выполнением санэпидрежима в ДОУ	
Осуществление углубленного медицинского осмотра	

Своевременная изоляция заболевших детей	
Специфическая профилактика: - вакцинация детей и сотрудников против гриппа; - УФО помещений; - ароматизация помещений чесночными букетиками;	
Витаминизация блюд, употребление витаминизированных напитков и соков	

Итогом реализации (данной программы) должна стать, положительная динамика состояния здоровья детей.

Взаимодействие родителей и коллектива ДОУ по здоровьесбережению детей должно быть организовано в процессе:

условий, - медицинского и психолого-педагогического просвещения родителей;

- физкультурно-оздоровительной работы;
- мониторинга здоровья и физического воспитания;
- распространения лучшего семейного опыта в отношении здорового образа жизни семьи;
- разработка оздоровительной программы;
- создания оптимизирующей жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении, и их качественной оценки;
- коррекции семейного воспитания и образа жизни семей, составляющих группу риска, и т. д.

Соответственно, основными показателями эффективности оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются:

- положительная динамика физического развития детей;
- уровень зрелости нервных процессов воспитанников;
- уровень сформированности у них навыков ухода за своим телом;
- преобладающее позитивное психоэмоциональное состояние воспитанников;
- динамика и характер заболеваемости воспитанников.

План мероприятий совместной работы ДОУ и семьи

Мероприятие	Задачи	Основные цели здоровье охраняющей коррекционной работы	Сроки	Группа
Вечер досуга «День знаний»	Формирование детского коллектива. Обучение навыками общения. Развитие умения строить взаимоотношения в коллективе	Совершенствовани е навыков коллективизма. Развитие речевой активности	Сентябрь	Все возрастны е группы
Кросс Нации	Физическое и нравственное развитие детей дошкольного возраста	Пропаганда здорового образа жизни	Сентябрь	Старшая, подготови тельная группы
«Осень в нашем городе» спортивно – музыкальный утренник совместно с родителями	Воспитание любви к музыке, природе, родному городу	Активизация эмоционально – волевой сферы. Развитие физических качеств	Октябрь	Средняя, старшая группы
День Здоровья	Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования	Формирование целостного понимания здорового образа жизни	Ноябрь	Все возрастны е группы
Спортивный праздник «Удальцы – молодцы» на открытом воздухе с участием родителей	Воспитание эстетического отношения к окружающей природе. Развитие творческого мышления, воображения. Создание условий для активного участия каждого ребенка в играх и соревнованиях	Активизация эмоционально – волевой сферы в процессе общения. Расширение словарного запаса	Ноябрь	Все возрастны е группы
Праздник «Новогодние чудеса»	Развитие эмоциональных качеств. Развитие творческой активности. Развитие смекалки, ориентации в пространстве, ловкости средствами игр	Активизация эмоционально – волевой сферы. Развитие когнитивных навыков	Декабрь	Все возрастны е группы
Фольклорный праздник «Рождественски е колядки»	Стимулирование интереса к народным зимним играм . Использование способа погружения в мир музыки, фольклора, собственного музыкального творчества для развития музыкальных	Совершенствовани е речевых навыков. Развитие познавательной активности. Совершенствовани е ловкости.	Январь	Старший дошкольн ый возраст

	способностей и нравственных качеств	Развитие пространственной ориентации		
Праздник «День защитника Отечества», музыкально – спортивный праздник	Воспитание чувства любви к своему Отечеству, уважения к людям военных профессий	Развитие организаторских качеств в ходе проведения сюжетно – ролевых, военно– спортивных игр. Совершенствовани е ловкости, смекалки. Расширение запаса понятий, представлений	Февраль	Средняя, старшая группы
Лыжня России	Физическое и нравственное развитие детей дошкольного возраста	Пропаганда здорового образа жизни	Февраль	Старшая, подготовительная группы
Проведение просветительской работы для родителей	Тема: «Закаливание ребенка дома» «Питание ребенка дома и ДОУ» «Режим дня ребенка дома и ДОУ»	Оказание консультативной помощи родителям по вопросам оздоровления детей	Март – апрель	Медицинские работника
Фольклорный праздник «Масленица» с элементами спортивных соревнований	Закрепление знаний детей об истории, традициях проведения народных праздников. Развитие у детей смекалки, силы, ловкости, выносливости	Совершенствовани е эмоционально-волевой сферы в процессе игровой деятельности. Развитие пространственной ориентации	Март	Средняя, старшая, подготовительная группы
Праздник «Маму поздравляют малыши»	Воспитание чувства любви к маме, бабушке с помощью песен, танцев, проведения игр	Укрепление внутрисемейных связей. Стимулирование двигательной активности. Развитие навыков выразительной речи	Март	Младшая, средняя группы
Фольклорный праздник «Посиделки»	Развитие интереса к народным играм, хороводам, желания в них участвовать	Совершенствовани е речевых навыков. Расширение кругозора, запаса представлений. Совершенствовани е навыков игровой деятельности	Апрель	Средняя, старшая группы

День Здоровья	Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования	Формирование целостного понимания здорового образа жизни	Апрель	Все возрастные группы
Спортивный весенний поход на природу	Воспитание любви к природе. Развитие навыков общения. Стимулирование желания участвовать в массовых спортивных мероприятиях	Закрепление знаний и умений бережного отношения к окружающей среде. Развитие познавательной активности	Май	Все возрастные группы
Спортивное соревнование на открытом воздухе «С папой и мамой я – самый сильный»	Развитие чувства ответственности, умения согласовывать свои действия с действиями других детей и родителей	Развитие двигательной активности. Совершенствование ориентации в пространстве. Развитие ловкости, смекалки, силы, быстроты. Развитие навыков самообслуживания, закаливания, потребности в здоровом образе жизни	Июнь	Все возрастные группы
Экскурсия «Мой любимый город»	Закрепление знаний о городе Красноуфимске	Стимулирование познавательной активности. Развитие навыков коллективизма. Совершенствование эмоционально – волевой сферы.	Июль	Младший, средний, старший дошкольный возраст

Приложение 2

ПЛАНЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Приложение 2.1

План оздоровительных мероприятий для групп раннего возраста

Составитель: Черных А.С.,
Горшкова А.Е., Русских Ю.А.,

ПЕРЕЧЕНЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА.

- Воздушные ванны
- Умывание в течение дня холодной водой
- Прогулка на свежем воздухе
- Дыхательные гимнастики
- Физкультминутки
- Хождение по доске «Здоровья»
- Утренняя гимнастика
- Босоное хождение по траве, песку

№	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЕЖЕДНЕВНО	В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД	ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ	ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА	В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	КАЖДОЕ УТРО
1.	Воздушные ванны		+				
2.	Умывание в течение дня холодной водой	+		+			
3.	Прогулка на свежем воздухе	+					
4.	Дыхательные гимнастики	+					
5.	Физкультминутки	+					
6.	Хождение по доске «Здоровья»				+		
7.	Утренняя гимнастика						+
8.	Босоное хождение по траве, песку		+				
9.	Хождение босиком				+		

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

Начинают проводить при температуре воздуха в помещении 19-22 градуса. Затем путём проветривания температуру постепенно понижают: для детей 1-2 лет – до **18-17 градусов**, для детей 2-3 лет – до **16-15 градусов**.

Первоначальная продолжительность воздушных ванн – **5 минут**; каждые **2-3 дня** время увеличивают на 1 минуту и доводят до 30 минут.

Ребёнок в возрасте **1 года – 3 лет** во время воздушной ванны при температуре **18 градусов** должен быть одет в майку, трусики, носки, а через 2 недели – только в трусики и носки.

Детям с **1 года 6 месяцев** воздушные ванны полезно сочетать с гимнастикой и массажем. Проводится воздушная ванна **один раз в день**.

При появлении признаков **переохлаждения** («гусиная кожа» и др.) процедуру следует прекратить.

Можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в безветренную погоду, регулируя ее продолжительность в зависимости от окружающей температуры и самочувствия ребёнка.

Воздушные ванны **наиболее эффективны при движении детей** – во время гимнастики и подвижных игр.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (Б. С. ТОЛКАЧЕВ)

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить **каждый день** в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая **20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи**.

Это и время, предназначенное для **утренней гимнастики** (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и **прогулки** при температуре воздуха **выше 12 градусов без резких порывов ветра**, и время **после дневного сна**, и **физкультминутки**, которым отводится **3—5 минут** во время **совместной образовательной деятельности**. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза.

Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо **очистить нос**. Продолжительность занятия — **от 10 до 20 минут**. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать **паузы**, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При **легком головокружении** можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».

Чтобы научить ребенка делать упражнение, **педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения**. При обучении детей сначала рекомендуется *показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить*.

Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется **индивидуальная работа**. Во время занятий полезно не только «руководить», но и время от времени делать **упражнения вместе с ребятами**. Это и не помешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром, особенно для младших дошкольников.

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Хорошо **обыграть** с малышами упражнение, «превратившись» в дровосека, жука, пчелу, ежа,

изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку дыхания, а «нырнуть в воду», затаить дыхание, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей...

Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

Но **технику** выполнения дыхательных упражнений необходимо **выучить с детьми заранее**, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Начиная с группы раннего возраста и 1 младшей группы ежедневно в течение **4—5 мин**; во второй младшей группе — **5—6 мин**; в средней — **6—8 мин**; в старшей — **8—10 мин**; в подготовительной группе до **10—12 мин**. проводится утренняя гимнастика. она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: **вводной, основной и заключительной**.

Вводная часть утренней гимнастики включает разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки как на месте, так и с продвижением, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, перестроение, ориентировку в пространстве, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве от **3—4** до **7—8** в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и **подвижные игры** и т.д. в **конце основной части** даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющую ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба с дыхательным упражнением или игра малой подвижности, чтобы **восстановить пульс и дыхание**.

Утренняя гимнастика в раннем возрасте проводится в групповом помещении (картотека находится в группе).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Дети на прогулке попадают в среду, частично знакомую, но меняющуюся в зависимости от разных обстоятельств. Это следует использовать наилучшим образом для всестороннего развития ребенка. Первое, с чем встречается ребенок на прогулке – это огромный мир природы, с которым необходимо его познакомить, помочь понять, принять, полюбить и бережно к нему относиться.

Таким образом, **основной метод обучения** – это **наблюдения**. Наблюдения должны быть **нерастянутыми по времени** (не более **7-10 минут**), яркими, интересными, содержательными, несущими в себе новизну. Этому способствуют, во-первых, сами объекты наблюдения и всплеск положительных эмоций детей при их виде. Во-вторых, образная речь взрослого, его умение использовать **стихотворные тексты, загадки, пословицы и поговорки**, которые воспринимаются детьми с большим интересом, обогащают их словарный запас, развивают эстетические чувства. Наблюдения за живой и неживой природой перемежаются знакомством с общественной жизнью и трудом взрослых. Целевые прогулки за пределы участка также способствуют возникновению стойкого желания наблюдать.

Вторым структурным компонентом прогулки являются **дидактические задания и упражнения**. Они являются приемом стимуляции детской активности. Они непродолжительны, занимают по времени **не более 3-4 минут**. Проводятся **несколько раз в течении** одной прогулки.

Дидактические занятия разнообразны и в них всегда должны присутствовать игровые элементы. Такие задания должны быть доступны по исполнению, понятны каждому ребенку. Необходимо объяснить это задание, почему нужно приложить усилие к его выполнению.

Дидактические задания могут решать одновременно несколько задач: закрепление цвета, формы, величины предметов, выполняться с использованием разных форм детской активности, например, с помощью активных движений, когда детям предлагается: «Покажи дерево. Найди такое же» или «Раз, два, три! К березе беги». И тут же ставится другая более сложная задача: «А как ты узнал, что это береза?»

Очень часто дидактические задания переплетаются с трудовыми поручениями. Например, собрали осенние листья, стало чисто, из листьев стали делать украшения, разобрали по форме, цвету, размеру.

Дидактические задания предоставляют детям возможность проявить собственное творческое начало, стимулирует их мыслительные операции, предлагают выполнять исследовательские действия. В ходе всей этой работы у детей происходит активное накопление чувственного опыта, развивается наблюдательность, внимание, память, разнообразные движения. Во время выполнения дидактических игр и заданий совершенствуются пространственные ориентировки каждого, идет интенсивное увеличение словарного запаса, обогащение его.

Третьим структурным компонентом является выполнение детьми посильных **трудовых действий**. В процессе их выполнения важно сформировать положительное отношение, уважение к труду взрослого, желание самому включиться в трудовой процесс, а затем и проявлять самостоятельность, инициативу.

Начиная работу по приобщению детей к посильным трудовым действиям, следует помнить, что это трудоемкая и кропотливая работа, требующая много терпения, внимания, творчества самого педагога. Несмотря на то, что выполнение трудового задания по времени занимает **от 10 до 20 минут**, детям интересно быть рядом со взрослым, чувствовать себя соучастником творческих дел.

Существенным признаком того, что детям нравится действовать вместе со взрослыми, а так же нравится процесс, где можно приложить и собственные знания, и собственные умения, является их положительный эмоциональный настрой на всем протяжении выполнения поручения, устойчивый интерес не только к тому, что делает и говорит педагог, но и собственным практическим действиям, к действия сверстников, а так же к достигнутым результатам. Гордость за достигнутый результат повышает самооценку каждого малыша.

4. Подвижные игры и игровые упражнения.

Структурным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым подвижные игры и игровые упражнения. У детей дошкольного возраста еще мал опыт самостоятельной двигательной активности, многие движения находятся в стадии формирования. Поэтому подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки и закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в канву самостоятельной деятельности детей, в течении прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Задача взрослого – предлагать игровые упражнения на выполнение **основных движений: ходьба и бег; подскоки и прыжки; ползание и лазание; упражнения с мячами и обручами**. Помимо игровых упражнений на прогулке ежедневно проводятся и подвижные игры, продолжительностью **от 6 до 10 минут**. При планировании подвижной игры учитывается предыдущая деятельность детей. Если утром проводилось физкультурное занятие, то на прогулке можно ограничиться лишь игровыми упражнениями. В летнее время планируется по одной игре в утренний и вечерний отрезок времени. **Зимой**, чтобы создать у детей бодрое настроение пребывание на свежем воздухе **лучше начинать с подвижной игры**.

В подвижных играх решается несколько задач: повышение эмоционального тонуса каждого из детей, удовлетворении потребности в разнообразных активных движениях, уточнение знаний о различных объектах (птички летают, зайчик прыгает), ориентировка в

окружающем (побежали к песочнице, к веранде и т.д.), умение слушать взрослого и выполнять движения в соответствии с требованиями игры. В процессе подвижной игры дети учатся диалоговой речи, когда не просто повторяют за взрослым, а отвечают ему (Гуси). В процессе подвижной игры малыш получает удовлетворение и от дружеского общения со сверстниками и от ярких атрибутов, которые взрослый вносит в игру.

5. Самостоятельная деятельность детей.

Структурные компоненты прогулки (наблюдения, дидактические игры- задания) проходят на фоне самостоятельной деятельности всех детей, которая занимает основную часть времени пребывания детей на свежем воздухе и требует постоянного контроля со стороны взрослого. Игры с песком, водой, снегом, сюжетно-ролевые игры.

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день.

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Температура воздуха	-15оС без ветра	-15оС без ветра	-25оС без ветра	-30оС без ветра	-35оС без ветра

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание, ходьба. Катание по ледяным горкам. Картотека прогулок находится в группе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать вторую половину НОД.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД. Физкультминутка проводится в групповой комнате.

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении физкультурных пауз, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, улучшается память и внимание у занимающихся. Для этого можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение **20-30 секунд (до 1 минуты)**.

Физкультминутки и **физкультурные паузы**, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на потягивание, а заканчивать следует успокаивающими или упражнения на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от

привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. При выборе упражнений предпочтение отдаётся **наклонам назад и в стороны**.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на занятии полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель -восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Офтальмологические паузы

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

«Рыбки»

(Пальцы обеих рук сложены «щепотью» Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.)

Рыбки плавали, ныряли
В чистой тепленькой воде.

То сожмутся,

(На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.)

Разожмутся,

(Пальчики сильно растопыриваются в стороны.)

То заруются в песок.

(Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.)

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

«Кулачки»

Инструкция: руки на коленях, кулачки сжаты, крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ БОСОНОГОГО ХОЖДЕНИЯ

Ходить босиком — процедура полезная и эффективная в качестве системы закаливания. Главными факторами, приносящими пользу ходьбы босиком, являются:

- укрепление иммунной системы;
- активизация всех участков стопы;
- профилактика плоскостопия;
- массаж стоп;

□ жизнерадостность и бодрость.

Ходьба босиком является укрепляющим действием для организма. Множество нервных узлов расположены на стопах, которые при надавливании на определенные точки подают сигнал в кору головного мозга, тем самым насыщая его кислородом. Энергия, поступающая с части подошвы при ходьбе, насыщает эндокринную и сердечную систему кислородной массой.

Также полезной оздоровительной процедурой хождение босиком будет и для системы дыхания. Для детского организма хождение босиком способствует укреплению участков стопы и предохраняет от заражения грибковыми инфекциями, вырабатывает стойкость к простудным заболеваниям.

Детям можно начинать ходить босиком в возрасте с **одного года**. С этого возраста **не рекомендуется** постоянное ношение носков и колготок, а также тапочек дома.

Стоит приучать находиться дома босиком, стоя на коврик, покрывале, а в летнее время — на прогретом песке или земле. При процедурах требуется внимательно следить за состоянием стоп ребенка, не допуская их переохлаждения.

Хождение босиком в помещении является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком **при t пола не ниже +18**. Вначале это осуществляется в носках в течении **4-5 дней**, затем **полностью босиком по 3-4 минуты**. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим **до 20-25 минут**. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Процедуры проводятся ежедневно. Отводить на них нужно **от 3 до 15 минут времени**. В теплый день хождение по траве можно проводить **два раза на день: утром и вечером**. Эта процедура поможет восстановить организм и избавить ребенка от проблем с аденоидами.

Наилучшим оздоровительным методом считается ходьба босиком по росе. Метод закаливает организм, происходит укрепление внутренних органов, в частности печени, селезенки, желудка и кишечника, сердца и легких. Через стопы, прохаживаясь по росе или траве, происходит выброс накопленной статистической энергии, которая имеет вредное воздействие на организм и может вызывать болевые ощущения.

Детям, имеющим различные заболевания, рекомендуется начинать хождение босиком дома с постепенным переходом на свежую травку. Начинать систему оздоровления и закаливания с 5-10 минут ежедневно и увеличивать такие прогулки до 40 минут. После месяца данных процедур ходьбу босиком увеличивают до часа в день.

Меры предосторожности

1. Не стоит прохаживаться босиком по незнакомой местности с большим количеством зеленой растительности (могут быть ядовитые растения).
2. Ходить босиком можно на проверенных участках с полной уверенностью, что на ней не находятся опасные режущие предметы.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХОЖДЕНИЯ ПО ДОСКЕ «ЗДОРОВЬЯ»

Дорожка «Здоровья» - это здоровье ребёнка, так как нервные окончания, расположенные на ступнях, связаны с внутренними органами и системами человека. Такое оборудование является замечательным средством профилактики плоскостопия.

Начинаем ходить босиком, следует наблюдать принципы закаливания- постепенность и систематичность, а так же ориентироваться на свой возраст и индивидуальные способности. Необходимо учитывать, что различные раздражители при ходьбе (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и.т.д.) могут избирательно и направленно действовать на некоторые физиологические функции.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре и при выполнении гимнастики после сна. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.

«Лесенки из карандашей»

Эта дорожка сделана из строительных карандашей, которые расположены в чередовании горизонтально и вертикально. Такое расположение лучше массирует стопы. Используется на физкультурных занятиях для профилактики плоскостопия.

Ходьба по «дорожкам здоровья»

*Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УМЫВАНИЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Умывание водой, температура которой с **+28 градусов** снижается к концу года закаливания **летом до +18, зимой до +20**. Дети **до двух лет** моют лицо, шею, руки до локтя, **дети от двух и старше** — верхнюю часть груди и руки выше локтя. **Исходная температура воды** для детей **старше трех лет** тоже **+28**, а минимальная **летом +16, зимой + 18 градусов**.

Ребёнок :

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделать с правой рукой.
 - Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею, обмывают по два раза

Умывания холодной водой.

*Кран откройся! Нос умойся!
Мойтись сразу оба глаза!
Мойся, мойся, обливайся!
Закаляйся! Закаляйся!*

План оздоровительных мероприятий для 1 младшей группы

**Составитель: Русских Ю.А.,
воспитатель, 1КК.**

Перечень оздоровительных мероприятий для 1 младшей группы

1. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
2. Воздушные ванны
3. Умывание в течение дня холодной водой
4. Прогулка на свежем воздухе
5. Дыхательные гимнастики
6. Физкультминутки
7. Хождение по дорожкам «Здоровья»
8. Утренняя гимнастика
9. Босоногое хождение

№	Организационные мероприятия	Ежедневно	В летний период	После каждого приема пищи	После дневного сна	В течение дня	Каждое утро
1.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	+				+	
2.	Воздушные ванны	+					
3.	Умывание в течение дня холодной водой	+		+			
4.	Прогулка на свежем воздухе	+					
5.	Дыхательные гимнастики	+					
6.	Физкультминутки	+					
7.	Босоногое хождение по дорожкам здоровья				+		
8.	Утренняя гимнастика						+
9.	Босоногое хождение	+	+				

Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде. Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным заражениям, к простудным заболеваниям и тем самым значительно продолжает активную творческую жизнь человека. Принципы закаливания:

Важно всегда тщательно контролировать самочувствие, изменяя формы и методы применения в зависимости от возраста, придерживаясь основных принципов закаливания детей:

- Постепенность.
- Систематичность.
- Отсутствие болезней на момент начала выполнения закаливающих процедур.
- Комбинированное использование всех природных факторов.

Основными и самыми действенными средствами оздоровления признана природная стихия: воздух, вода и солнце. Доступность данных ресурсов в том, что их легче всего применять. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые дошкольных групп	+ 20
Спальня дошкольных групп	+ 20
Туалетные дошкольных групп	+ 19

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводится 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.

Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

Начинают проводить при температуре воздуха в помещении 19-22 градуса. Затем путём проветривания температуру постепенно понижают до 16-15 градусов.

Первоначальная продолжительность воздушных ванн – 5 минут; каждые 2-3 дня время увеличивают на 1 минуту и доводят до 30 минут.

Ребёнок в возрасте 3 лет во время принятия воздушных ванн при температуре 18 градусов должен быть одет в майку, трусики, носки, а через 2 недели – только в трусики и носки.

При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа» и др.) процедуру следует прекратить.

Можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в безветренную погоду, регулируя ее продолжительность в зависимости от окружающей температуры и самочувствия ребёнка.

Воздушные ванны наиболее эффективны при движении детей – во время гимнастики и подвижных игр.

Методика последовательного алгоритма умывания холодной водой.

Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети от двух и старше — верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

Ребёнок :

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделать с правой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.

Намочить обе ладони и умыться лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею, обмывают по два раза

УМЫВАНИЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Требования к продолжительности прогулки, режим длительности проведения прогулок на улице:

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 – 4,5 часа.

- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

- В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Подготовка к прогулке:

Перед выходом на прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкетов, стульчиков или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, надеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;

- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;

- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру – мытье ног.

Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей.

Дети на прогулке попадают в среду, частично знакомую, но меняющуюся в зависимости от разных обстоятельств. Это следует использовать наилучшим образом для всестороннего развития ребенка. Первое, с чем встречается ребенок на прогулке – это огромный мир природы, с которым необходимо его познакомить, помочь понять, принять, полюбить и бережно к нему относиться.

Таким образом, основной метод обучения – это наблюдения. Наблюдения должны быть нерастянутыми по времени (не более 7-10 минут), яркими, интересными, содержательными, несущими в себе новизну. Этому способствуют, во-первых, сами объекты наблюдения и всплеск положительных эмоций детей при их виде. Во-вторых, образная речь взрослого, его умение использовать стихотворные тексты, загадки, пословицы и поговорки, которые воспринимаются детьми с большим интересом, обогащают их словарный запас, развивают эстетические чувства. Наблюдения за живой и неживой природой перемежаются знакомством с общественной жизнью и трудом взрослых. Целевые прогулки за пределы участка также способствуют возникновению стойкого желания наблюдать.

Вторым структурным компонентом прогулки являются дидактические задания и упражнения. Они являются приемом стимуляции детской активности. Они непродолжительны, занимают по времени не более 3-4 минут. Проводятся несколько раз в течении одной прогулки.

Дидактические занятия разнообразны и в них всегда должны присутствовать игровые элементы. Такие задания должны быть доступны по исполнению, понятны каждому ребенку. Необходимо объяснить это задание, почему нужно приложить усилие к его выполнению.

Дидактические задания могут решать одновременно несколько задач: закрепление цвета, формы, величины предметов, выполняться с использованием разных форм детской активности, например, с помощью активных движений, когда детям предлагается: «Покажи дерево. Найди такое же» или «Раз, два, три! К березе беги». И тут же ставится другая более сложная задача: «А как ты узнал, что это береза?»

Очень часто дидактические задания переплетаются с трудовыми поручениями. Например, собрали осенние листья, стало чисто, из листьев стали делать украшения, разобрали по форме, цвету, размеру.

Дидактические задания предоставляют детям возможность проявить собственное творческое начало, стимулирует их мыслительные операции, предлагают выполнять исследовательские действия. В ходе всей этой работы у детей происходит активное накопление чувственного опыта, развивается наблюдательность, внимание, память, разнообразные движения. Во время выполнения дидактических игр и заданий совершенствуются пространственные ориентировки каждого, идет интенсивное увеличение словарного запаса, обогащение его.

Третьим структурным компонентом является выполнение детьми посильных трудовых действий. В процессе их выполнения важно сформировать положительное отношение, уважение к труду взрослого, желание самому включиться в трудовой процесс, а затем и проявлять самостоятельность, инициативу.

Начиная работу по приобщению детей к посильным трудовым действиям, следует помнить, что это трудоемкая и кропотливая работа, требующая много терпения, внимания, творчества самого педагога. Несмотря на то, что выполнение трудового задания по времени

занимает от 10 до 20 минут, детям интересно быть рядом со взрослым, чувствовать себя соучастником творческих дел.

Существенным признаком того, что детям нравится действовать вместе со взрослыми, а также нравится процесс, где можно приложить и собственные знания, и собственные умения, является их положительный эмоциональный настрой на всем протяжении выполнения поручения, устойчивый интерес не только к тому, что делает и говорит педагог, но и собственным практическим действиям, к действия сверстников, а так же к достигнутым результатам. Гордость за достигнутый результат повышает самооценку каждого малыша.

Четвертым структурным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым подвижные игры и игровые упражнения. У детей дошкольного возраста еще мал опыт самостоятельной двигательной активности, многие движения находятся в стадии формирования. Поэтому подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки и закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в канву самостоятельной деятельности детей, в течении прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Задача взрослого – предлагать игровые упражнения на выполнение основных движений: ходьба и бег; подскоки и прыжки. Помимо игровых упражнений на прогулке ежедневно проводятся и подвижные игры, продолжительностью от 6 до 10 минут. При планировании подвижной игры учитывается предыдущая деятельность детей. Если утром проводилось физкультурное занятие, то на прогулке можно ограничиться лишь игровыми упражнениями. В летнее время планируется по одной игре в утренний и вечерний отрезок времени. Зимой, чтобы создать у детей бодрое настроение пребывания на свежем воздухе лучше начинать с подвижной игры.

В подвижных играх решается несколько задач: повышение эмоционального тонуса каждого из детей, удовлетворении потребности в разнообразных активных движениях, уточнение знаний о различных объектах (птички летают, зайчик прыгает), ориентировка в окружающем (побежали к песочнице, к веранде и т.д.), умение слушать взрослого и выполнять движения в соответствии с требованиями игры. В процессе подвижной игры дети учатся диалоговой речи, когда не просто повторяют за взрослым, а отвечают ему (Гуси). В процессе подвижной игры малыш получает удовлетворение и от дружеского общения со сверстниками и от ярких атрибутов, которые взрослый вносит в игру.

Пятый компонент: самостоятельная деятельность детей.

Структурные компоненты прогулки (наблюдения, дидактические игры- задания) проходят на фоне самостоятельной деятельности всех детей, которая занимает основную часть времени пребывания детей на свежем воздухе и требует постоянного контроля со стороны взрослого. Игры с песком, водой, снегом, сюжетно-ролевые игры.

(Картотека прогулок находится в группе.)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (Б. С. ТОЛКАЧЕВ)

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к различным заболеваниям.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

Это и время, предназначенное для утренней гимнастики (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза.

Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При легком головокружении можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».

Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа. Во время занятий полезно не только «руководить», но и делать упражнения вместе с ребятами. Это и не мешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром, особенно для младших дошкольников.

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Хорошо обыграть с малышами упражнение, «превратившись» в дровосека, жука, пчелу, ежа, изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку дыхания, а «нырнуть в воду», затаить дыхание, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей...

Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

Но технику выполнения дыхательных упражнений необходимо выучить с детьми заранее, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать вторую половину НОД.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД. Физкультминутка проводится в групповой комнате.

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении физкультурных пауз, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, улучшается память и внимание у занимающихся. Для этого можно

применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение 20-30 секунд (до 1 минуты).

Физкультминутки и физкультурные паузы, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на потягивание, а заканчивать следует успокаивающими или упражнения на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. При выборе упражнений предпочтение отдаётся наклонам назад и в стороны.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на занятии полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель - восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Офтальмологические паузы.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный

маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыши закрывают глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

«Рыбки»

(Пальцы обеих рук сложены «щепотью» Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.)

Рыбки плавали, ныряли

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся,

(На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.)

Разожмутся,

(Пальчики сильно растопыриваются в стороны.)

То зароятся в песке.

(Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.)

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

«Кулачки»

Инструкция: руки на коленях, кулачки сжаты, крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем —

*Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики.*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ БОСОНОГОГО ХОЖДЕНИЯ

Ходить босиком — процедура полезная и эффективная в качестве системы закаливания. Главными факторами, приносящими пользу ходьбы босиком, являются:

- укрепление иммунной системы;
- активизация всех участков стопы;
- профилактика плоскостопия;
- массаж стоп;
- жизнерадостность и бодрость.

Ходьба босиком является укрепляющим действием для организма. Множество нервных узлов расположены на стопах, которые при надавливании на определенные точки подают сигнал в кору головного мозга, тем самым насыщая его кислородом. Энергия, поступающая с части подошвы при ходьбе, насыщает эндокринную и сердечную систему кислородной массой.

Также полезной оздоровительной процедурой хождение босиком будет и для системы дыхания. Для детского организма хождение босиком способствует укреплению участков стопы и предохраняет от заражения грибковыми инфекциями, вырабатывает стойкость к простудным заболеваниям.

Хождение босиком в помещении является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утреннюю гимнастику в 1 младшей группе проводят ежедневно в течение 4-5 мин. Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть утренней гимнастики включает разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки как на месте, так и с продвижением, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, перестроение, ориентировку в пространстве, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

В основную часть включаются 3-4 общеразвивающих упражнений или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры и т.д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющую ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба с дыхательным упражнением или игра малой подвижности, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Утренняя гимнастика проводится в групповом помещении (картотека упражнений находится в группе).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХОЖДЕНИЯ ПО ДОРОЖКАМ «ЗДОРОВЬЯ»

Дорожка «Здоровья» - это здоровье ребёнка, так как нервные окончания, расположенные на ступнях, связаны с внутренними органами и системами человека. Такое оборудование является замечательным средством профилактики плоскостопия.

Начинаем ходить босиком, следует наблюдать принципы закаливания- постепенность и систематичность, а также ориентироваться на свой возраст и индивидуальные способности. Необходимо учитывать, что различные раздражители при ходьбе (колко, жестко, мягко,

шершаво, выпукло, мокро и.т.д.) могут избирательно и направленно действовать на некоторые физиологические функции.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре и при выполнении гимнастики после сна. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.

ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ»

Показания: развитие координации движений; повышение двигательной активности детей; формирование стопы.

Противопоказания: острые заболевания; обострение хронических заболеваний.

Оборудование: коврик массажный.

Техника проведения:

1. дорожки обозначают в группе (спальне) импровизированными снарядами и инвентарем.
2. предметы располагают так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда или инвентаря к другому.

*Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!*

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности.

Двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

При системном соблюдении всех мероприятий по закаливанию установлено, что у детей увеличивается работоспособность, активно формируются двигательные умения и навыки, развиваются основные двигательные качества, воспитывается воля, смелость, дисциплина, формируется привычка и интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями, прививаются гигиенические навыки. Это создаёт условия для повышения сопротивляемости организма ребенка к инфекции.

**План оздоровительных мероприятий для воспитанников
3-4 года жизни (2 младшая группа)**

**Составитель:
Тебнева Галина Альбертовна, воспитатель**

Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде.

Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным заражениям, к простудным заболеваниям и тем самым значительно продолжает активную творческую жизнь человека.

Принципы закаливания

Важно всегда тщательно контролировать самочувствие, изменяя формы и методы применения в зависимости от возраста, придерживаясь основных принципов закаливания детей:

- Постепенность.
- Систематичность.
- Отсутствие болезней на момент начала выполнения закаливающих процедур.
- Комбинированное использование всех природных факторов.

Основными и самыми действенными средствами оздоровления признана природная **стихия**: воздух, вода и солнце. Доступность данных ресурсов в том, что их легче всего применять. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

**Перечень оздоровительных мероприятий для воспитанников
3-4 года жизни**

1. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
2. Воздушные ванны
3. Дыхательные гимнастики
4. Утренняя гимнастика
5. Прогулка на свежем воздухе
6. Физкультминутки
7. Босоное хождение
8. Хождение по дорожкам «Здоровья»
9. Умывание лица, шеи и рук
10. Контрастное обливание ног в летний период

№	Организационные мероприятия	Ежедневно	В летний период	После каждого приема пищи	После дневного сна	В течение дня	Каждое утро
1	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	+				+	
2	Воздушные ванны	+				+	
3	Дыхательные гимнастики	+				+	
4	Утренняя гимнастика	+					+
5	Прогулка на свежем воздухе	+					
6	Физкультминутки	+				+	
7	Босоное хождение	+	+			+	
8	Хождение по дорожкам «Здоровья»	+			+		
9	Умывание лица, шеи и рук	+				+	
10	Контрастное обливание ног в летний период		+				

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА И ЧИСТОТЫ ВОЗДУХА

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые дошкольных групп	+ 20
Спальня дошкольных групп	+ 20
Туалетные дошкольных групп	+ 19

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.

Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

Начинают проводить при температуре воздуха в помещении 19-22 градуса. Затем путём проветривания температуру постепенно понижают: для детей 3-4 лет – до 16-15 градусов.

Первоначальная продолжительность воздушных ванн – 5 минут; каждые 2-3 дня время увеличивают на 1 минуту и доводят до 30 минут.

Во время воздушной ванны при температуре 18 градусов ребёнок должен быть одет в майку, трусики, носки, а через 2 недели – только в трусики и носки.

Проводится воздушная ванна один раз в день.

При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа» и др.) процедуру следует прекратить.

Можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в безветренную погоду, регулируя ее продолжительность в зависимости от окружающей температуры и самочувствия ребёнка.

Полезно сочетать принятие воздушных ванн с гимнастикой и массажем. Воздушные ванны наиболее эффективны при движении детей – во время гимнастики и подвижных игр.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к различным заболеваниям. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями. Карточка упражнений находится в группе.

4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе 5—6 мин. Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть утренней гимнастики включает разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки как на месте, так и с продвижением, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, перестроение, ориентировку в пространстве, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве от 3—4 до 7—8 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры т.д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющую ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба с дыхательным упражнением или игра малой подвижности, чтобы восстановить пульс и дыхание.

В МАДОУ детский сад 8 утреннюю гимнастику проводит инструктор по физической культуре.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Требования к продолжительности прогулки. Режим длительности проведения прогулок на улице.

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 – 4,5 часа.

- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

- В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C, для детей 5-7 лет при температуре до -20°C.

-Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Подготовка к прогулке

Перед выходом на прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкетов, стульчиков или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, надеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;
- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;
- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день.

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Температура воздуха	-15оС без ветра	-15оС без ветра	-25оС без ветра	-30оС без ветра	-35оС без ветра

Картотека прогулок находится в группе.

Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;

Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности.

Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке: в средних – 10-15 минут. На вечерней прогулке: в младших и средних группах – 10-15 минут. Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

Особенности организации двигательной активности в зимний период:

- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;
- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого – либо текста.

Виды дидактических игр:

- Игры с предметами (игрушками или природным материалом),
- Словесные игры.

Самостоятельная игровая деятельность

Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до двух-трех часов в день. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться.

— В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется

отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей проводятся при температуре до -17°C. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Наиболее благоприятным временем для проведения **физкультминутки** следует считать **вторую половину НОД**.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать **ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе**. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД. **Физкультминутка** проводится в **групповой комнате**.

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении **физкультурных пауз**, обеспечивается некоторое **снижение умственного утомления, улучшается память и внимание** у занимающихся. Для этого можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение **20-30 секунд (до 1 минуты)**.

Физкультминутки и **физкультурные паузы**, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на **потягивание**, а заканчивать следует **успокаивающими или упражнениями на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания**. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. При выборе упражнений предпочтение отдаётся **наклонам назад и в стороны**.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на занятии полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель -восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Офтальмологические паузы

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них

получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

«Рыбки»

(Пальцы обеих рук сложены «щепотью» Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.)

Рыбки плавали, ныряли
В чистой тепленькой воде.

То сожмутся,

(На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.)

Разожмутся,

(Пальчики сильно растопыриваются в стороны.)

То зарюются в песке.

(Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.)

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

«Кулачки»

Инструкция:руки на коленях, кулачки сжаты, крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

7. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ БОСОНОГО ХОЖДЕНИЯ

Ходить босиком — процедура полезная и эффективная в качестве системы закаливания. **Главными факторами**, приносящими пользу ходьбы босиком, являются:

- укрепление иммунной системы;
- активизация всех участков стопы;
- профилактика плоскостопия;
- массаж стоп;
- жизнерадостность и бодрость.

Ходьба босиком является укрепляющим действием для организма. Множество нервных узлов расположены на стопах, которые при надавливании на определенные точки подают сигнал в кору головного мозга, тем самым насыщая его кислородом. Энергия, поступающая с части подошвы при ходьбе, насыщает эндокринную и сердечную систему кислородной массой.

Также полезной оздоровительной процедурой хождение босиком будет и для системы дыхания. Для детского организма **хождение босиком способствует укреплению участков стопы** и предохраняет от заражения грибковыми инфекциями, **вырабатывает стойкость к простудным заболеваниям.**

Детям можно начинать ходить босиком в возрасте **седьмого года**. С этого возраста **не рекомендуется постоянное ношение носков и колготок**, а также тапочек дома.

Стоит приучать находиться дома босиком, стоя на коврикe, покрывале, а в летнее время — на прогретом песке или земле. При процедурах требуется внимательно следить за состоянием стоп ребенка, не допуская их переохлаждения.

Хождение босиком в помещении является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком **при t пола не ниже +18**. Вначале это осуществляется **в носках** в течении **4-5 дней**, затем **полностью босиком по 3-4 минуты**. Время процедуры увеличиваем ежедневно **на 1 минуту** и доводим до **20-25 минут**. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Процедуры проводятся ежедневно. Отводить на них нужно **от 3 до 15 минут времени**. В теплый день хождение по траве можно проводить **два раза на день: утром и вечером**. Эта процедура поможет восстановить организм и избавить ребенка от проблем с аденоидами.

Наилучшим оздоровительным методом считается ходьба босиком по росе. Метод закаливает организм, происходит укрепление внутренних органов, в частности печени, селезенки, желудка и кишечника, сердца и легких. Через стопы, прохаживаясь по росе или траве, происходит выброс накопленной статистической энергии, которая имеет вредное воздействие на организм и может вызывать болевые ощущения.

Детям, имеющим различные заболевания, рекомендуется начинать хождение босиком дома с постепенным переходом на свежую травку. **Начинать** систему оздоровления и закаливания с **5-10 минут ежедневно** и **увеличивать такие прогулки до 40 минут**. После месяца данных процедур ходьбу босиком увеличивают **до часа в день**.

8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХОЖДЕНИЯ ПО ДОРОЖКАМ «ЗДОРОВЬЯ»

Дорожка «Здоровья» - это здоровье ребёнка, так как нервные окончания, расположенные на ступнях, связаны с внутренними органами и системами человека. Такое оборудование является замечательным средством профилактики плоскостопия.

Начинаем ходить босиком, следует наблюдать принципы закаливания- постепенность и систематичность, а так же ориентироваться на свой возраст и индивидуальные способности. Необходимо учитывать, что различные раздражители при ходьбе (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и.т.д.) могут избирательно и направленно действовать на некоторые физиологические функции.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре и при выполнении гимнастики после сна. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.

Показания: развитие координации движений; повышение двигательной активности детей; формирование стопы.

Противопоказания: острые заболевания; обострение хронических заболеваний.

Оборудование: коврик массажный.

Техника проведения:

1. дорожки обозначают в группе (спальне) импровизированными снарядами и инвентарем.
2. предметы располагают так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда или инвентаря к другому.

9. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УМЫВАНИЯ ЛИЦА, ШЕИ И РУК

Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети до двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, дети от двух и старше— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

Ребёнок:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделать с правой рукой.

- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.

Намочить обе ладонки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею, обмывают по два раза

Умывания холодной водой.

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

Картотека умывания лица, шеи и рук находится в группе.

10. КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Обливание ног проводится в летний период (контрастное обливание) Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, резиновый коврик, туалетное мыло, губка, полотенца. Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится начиная с температуры воды (18°-28"-18"С), для детей с ослабленной группой здоровья (28"-18°-28°С).

Методика: Дети становятся в душевой поддон, на резиновый коврик. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от группы здоровья. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп. Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

С помощью **закаливания** человек получает возможность укрепить свой иммунитет, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшить терморегуляцию, укрепить нервную систему, то есть по максимуму активизировать защитные силы организма.

Разнообразные **методы закаливания детей** позволяют выбирать наиболее подходящие, в зависимости от особенностей организма, возраста ребенка, уровня его подготовки, наличия или отсутствия хронических заболеваний. Основные принципы и методы закаливания детей предполагают регулярность и постепенное увеличение дозировки. Только так можно добиться успеха в борьбе с простудными заболеваниями.

План закаливания детей дошкольного возраста направлены на уменьшение простудных заболеваний, повышение сопротивляемости организма к инфекциям и выработке иммунитета. Закаливающие процедуры должны стать частью жизни ребенка. Для каждой из них необходима систематичность, только тогда она принесет желаемый эффект. Перерыв даже на 2 недели приведет к ослаблению организма и снизит его устойчивость к инфекциям.

План оздоровительных мероприятий для средней группы № 1

**Составитель: Ладейщикова Е.Г.,
Нефёдова Т.П., воспитатели**

Перечень оздоровительных мероприятий для средней группы № 1

1. Воздушные ванны.
2. Умывание в течение дня прохладной водой до локтя.
3. Прогулка на свежем воздухе.
4. Дыхательные гимнастики.
5. Физкультминутки.
6. Хождение по дорожкам «Здоровья».
7. Утренняя гимнастика
8. Умывание лица, шеи, рук.
9. Ленивая гимнастика после сна.
10. Мытьё ног в летний период.
11. Фитонциды.

№	Организационные мероприятия	Ежедневно	В летний период	После каждого приема пищи	После дневного сна	В течение дня	Каждое утро
1.	Воздушные ванны	+					
2.	Умывание в течение дня прохладной водой до локтя	+					
3.	Прогулка на свежем воздухе	+					
4.	Дыхательные гимнастики	+					
5.	Физкультминутки	+					
6.	Хождение по дорожкам «Здоровья»	+			+		
7.	Утренняя гимнастика						+
8.	Умывание лица, шеи, рук.		+		+		
9.	Зарядка после сна				+		
10.	Мытьё ног		+				
11.	Фитонциды (во время обеда, в зимний период).	+					

МЕТОДИКА ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ (АВТОР СПИРИНА В.П.)

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении - это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении: с 1 до 3 лет - +20°C с 3 до 7 лет - +18°C, +20°C Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года). Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей. Прогулки - способ закаливания воздухом Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Прогулку организуют в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

«День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья» (Т.Н. Сперанский).

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время.

Возрастная группа	Для детей до 4-х лет	Для детей 5 -7 лет
Температура воздуха	-15°C, скорость ветра не более 15м/с	-20°C, скорость ветра не более 15м/с

МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ (АВТОР СПИРИНА В.П.)

Методика проведения умывания прохладной водой

Умывание водой прохладной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20 оС на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, потом руки до локтя.

Закаливание водой. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно питанию.

Умывания прохладной водой.

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Дети на прогулке попадают в среду, частично знакомую, но меняющуюся в зависимости от разных обстоятельств. Это следует использовать наилучшим образом для всестороннего развития ребенка. Первое, с чем встречается ребенок на прогулке – это огромный мир природы, с которым необходимо его познакомить, помочь понять, принять, полюбить и бережно к нему относиться.

Таким образом, основной метод обучения – это **наблюдения**. Наблюдения должны быть **нерастянутыми по времени (не более 7-10 минут)**, яркими, интересными, содержательными, несущими в себе новизну. Этому способствуют, во-первых, сами объекты наблюдения и всплеск положительных эмоций детей при их виде. Во-вторых, образная речь

взрослого, его умение использовать **стихотворные тексты, загадки, пословицы и поговорки**, которые воспринимаются детьми с большим интересом, обогащают их словарный запас, развивают эстетические чувства. Наблюдения за живой и неживой природой перемежаются знакомством с общественной жизнью и трудом взрослых. Целевые прогулки за пределы участка также способствуют возникновению стойкого желания наблюдать.

Вторым структурным компонентом прогулки являются **дидактические задания и упражнения**. Они являются приемом стимуляции детской активности. Они непродолжительны, занимают по времени не более 3-4 минут. Проводятся **несколько раз в течении** одной прогулки.

Дидактические занятия разнообразны и в них всегда должны присутствовать игровые элементы. Такие задания должны быть доступны по исполнению, понятны каждому ребенку. Необходимо объяснить это задание, почему нужно приложить усилие к его выполнению.

Дидактические задания могут решать одновременно несколько задач: закрепление цвета, формы, величины предметов, выполняться с использованием разных форм детской активности., например, с помощью активных движений, когда детям предлагается: «Покажи дерево. Найди такое же» или «Раз, два, три! К березе беги». И тут же ставится другая более сложная задача: « А как ты узнал, что это береза?»

Очень часто дидактические задания переплетаются с трудовыми поручениями. Например, собрали осенние листья, стало чисто, из листьев стали делать украшения, разобрали по форме, цвету, размеру.

Дидактические задания предоставляют детям возможность проявить собственное творческое начало, стимулирует их мыслительные операции, предлагают выполнять исследовательские действия. В ходе всей этой работы у детей происходит активное накопление чувственного опыта, развивается наблюдательность, внимание, память, разнообразные движения. Во время выполнения дидактических игр и заданий совершенствуются пространственные ориентировки каждого, идет интенсивное увеличение словарного запаса, обогащение его.

Третьим структурным компонентом является выполнение детьми посильных трудовых действий. В процессе их выполнения важно сформировать положительное отношение, уважение к труду взрослого, желание самому включиться в трудовой процесс, а затем и проявлять самостоятельность, инициативу.

Начиная работу по приобщению детей к посильным трудовым действиям, следует помнить, что это трудоемкая и кропотливая работа, требующая много терпения, внимания, творчества самого педагога. Несмотря на то, что выполнение трудового задания по времени занимает от 10 до 20 минут, детям интересно быть рядом со взрослым, чувствовать себя соучастником творческих дел.

Существенным признаком того, что детям нравится действовать вместе со взрослыми, а так же нравится процесс, где можно приложить и собственные знания, и собственные умения, является их положительный эмоциональный настрой на всем протяжении выполнения поручения, устойчивый интерес не только к тому, что делает и говорит педагог, но и собственным практическим действиям, к действия сверстников, а так же к достигнутым результатам. Гордость за достигнутый результат повышает самооценку каждого малыша.

4. Подвижные игры и игровые упражнения.

Структурным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым подвижные игры и игровые упражнения. У детей дошкольного возраста еще мал опыт самостоятельной двигательной активности, многие движения находятся в стадии формирования. Поэтому подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки и закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в

канву самостоятельной деятельности детей, в течении прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Задача взрослого – предлагать игровые упражнения на выполнение основных движений: ходьба и бег; подскоки и прыжки; ползание и лазание; упражнения с мячами и обручами. Помимо игровых упражнений на прогулке ежедневно проводятся и подвижные игры, продолжительностью от 6 до 10 минут. При планировании подвижной игры учитывается предыдущая деятельность детей. Если утром проводилось физкультурное занятие, то на прогулке можно ограничиться лишь игровыми упражнениями. В летнее время планируется по одной игре в утренний и вечерний отрезок времени. Зимой, чтобы создать у детей бодрое настроение пребывания на свежем воздухе лучше начинать с подвижной игры.

В подвижных играх решается несколько задач: повышение эмоционального тонуса каждого из детей, удовлетворении потребности в разнообразных активных движениях, уточнение знаний о различных объектах (птички летают, зайчик прыгает), ориентировка в окружающем (побежали к песочнице, к веранде и т.д.), умение слушать взрослого и выполнять движения в соответствии с требованиями игры. В процессе подвижной игры дети учатся диалоговой речи, когда не просто повторяют за взрослым, а отвечают ему (Гуси). В процессе подвижной игры малыш получает удовлетворение и от дружеского общения со сверстниками и от ярких атрибутов, которые взрослый вносит в игру.

5. Самостоятельная деятельность детей.

Структурные компоненты прогулки (наблюдения, дидактические игры- задания) проходят на фоне самостоятельной деятельности всех детей, которая занимает основную часть времени пребывания детей на свежем воздухе и требует постоянного контроля со стороны взрослого. Игры с песком, водой, снегом, сюжетно-ролевые игры.

Дети в детском саду гуляют **2 раза в день**.

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание, ходьба. Катание по ледяным горкам.

Картотека прогулок находится в группе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (АВТОР А.Н. СТРЕЛЬНИКОВА)

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой– основана на динамических дыхательных упражнениях, сопровождающихся движениями рук, ног, туловища, с активным коротким вдохом, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой способны восстанавливать нарушенное носовое дыхание, улучшать дренажную функцию легких, устранять застойные явления в легких, укреплять сердечно - сосудистую систему, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Главные правила гимнастики А.Н. Стрельниковой:

Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах ...)

Выдох – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно), но лучше, если через нос. Лучше детям о выдохе не говорить! Воздух должен сам уходить через нос или через рот после каждого вдоха. Шумного выдоха не должно быть

Вдохи выполняются одновременно с движениями: хватаем–нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем. Все вдохи-движения делаются в темпе-ритме строевого шага.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой нужно научить ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – «**Ладшки**», «**Погончики**» и «**Насос**». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на профилактику и лечение тех или иных заболеваний. Гимнастику всегда нужно начинать именно с этих упражнений. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению: «**Кошка**», «**Обними плечи**», «**Большой маятник**», «**Повороты головой**», «**Ушки**», «**Маятник головой**», «**Шаги**». Легче начинать по 4 вдохов–движений (4 серии, т.е. 16 движений вдохов), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений. Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Наиболее благоприятным временем для проведения **физкультминутки** следует считать **вторую половину НОД**.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать **ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе**. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД. **Физкультминутка** проводится в **групповой комнате**.

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении **физкультурных пауз**, обеспечивается некоторое **снижение умственного утомления, улучшается память и внимание** у занимающихся. Для этого можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение **20-30 секунд (до 1 минуты)**.

Физкультминутки и **физкультурные паузы**, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на **потягивание**, а заканчивать следует **успокаивающими или упражнениями на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания**. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. При выборе упражнений предпочтение отдаётся **наклонам назад и в стороны**.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на занятии полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель -восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Офтальмологические паузы.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыши закрывает глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

«Рыбки»

(Пальцы обеих рук сложены «цепочью» Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.)

Рыбки плавали, ныряли

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся,

(На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.)

Разожмутся,

(Пальчики сильно растопыриваются в стороны.)

То зароятся в песке.

(Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.)

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

«Кулачки»

Инструкция: руки на коленях, кулачки сжаты, крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

МЕТОДИКА ХОЖДЕНИЯ ПО ДОРОЖКАМ «ЗДОРОВЬЯ»

МЕТОДИКА БОСОНОГО ХОЖДЕНИЯ В ПОМЕЩЕНИИ ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ» (АВТОРЫ КОВАЛЕНКА В.С., ПОХИС К.А.)

Хождение по массажной "Дорожке Здоровья"

В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легко стирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа

"травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?

В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность с округлыми «шипами» разной плотности и высоты повторяет свод стопы, оказывая максимально эффективное оздоравливающее воздействие.

Массажные коврики и дорожки выполнены из качественных упругих материалов разной жесткости: резины на основе каучуковых или силиконовых волокон, мягкого термопластика. Они могут иметь разную форму, но на любых из них можно проводить полезные разминки. Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

- **Косолапый мишка.** Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.
- **Ходим по-гусиному.** Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.
- **Перекаты.** Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.
- **Пятерня.** Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.
- **Топтание на носках или на пятках.** Выполняется одновременно на обеих ногах. Ребёнок переступает на коврике около 30 секунд в каждом положении.

Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние малыша.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Начиная с группы раннего возраста и 1 младшей группы ежедневно в течение 4—5 мин; во второй младшей группе — 5—6 мин; в средней — 6—8 мин; в старшей — 8—10 мин; в подготовительной группе до 10—12 мин. проводится утренняя гимнастика. Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть утренней гимнастики включает разные виды *ходьбы, бега, прыжки и подскоки* как на месте, так и с продвижением, *общеразвивающие упражнения* и танцевальные движения, упражнения на внимание, перестроение, ориентировку в пространстве, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

В основную часть включаются *общеразвивающие упражнения* (в количестве от 3—4 до 7—8 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры т.д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющую ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

В заключительной части гимнастики проводится *ходьба с дыхательным упражнением* или игра малой подвижности, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Утренняя гимнастика в среднем возрасте проводится в спортивном зале с физкультурным работником.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ «ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ» (АВТОР БЕРЕСНЕВА З.И.)

Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,

Два - с другою повтори.

Три - до локтя намочили,

Четыре - с другою повторили.

Пять - по шее провели,

Шесть - смелее по груди.

Семь - лицо свое обмоем,

Восемь - с рук усталость смоем.

Девять - воду отжимай,

Десять - сухо вытирай.

МЕТОДИКА «ЛЕНИВАЯ ГИМНАСТИКА»

Гимнастика после сна — это комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий переход от спокойствия к бодрствованию.

Целями проведения таких занятий является:

- подъём мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление дыхательного аппарата;
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

Картотека ленивых гимнастик находится в группе.

МЕТОДИКА «МЫТЬЁ НОГ ДЕТЕЙ В ДОУ ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ (АВТОРЫ СПИРИНА В.П.И ДР.)»

Обливание ног проводится в летний период (контрастное обливание).

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенца.

Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки:

ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры. Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится начиная с температуры воды (18°-28°-18°С), для детей с ослабленной группой здоровья (28°-18°-28°С).

Методика:

Дети садятся на скамейку, поставив ноги на решетку. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от группы здоровья. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и

стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаляющее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20°С на 2 через каждые).

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ФИТОНЦИДЫ)

ЦЕЛЬ:

Профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа, формировать первичные валеологические представления у детей о том, что в луке и чесноке содержатся особые, известные с древних времен вещества (фитонциды), которые очищают кровь, убивают болезнетворные микробы. Методические рекомендации: Применять с 1 октября по 1 апреля по возможности за обедом в первое блюдо. У детей в возрасте от 2 до 3 лет в тот же период рядом с игровой зоной держать блюдце с нарезанным чесноком

Приложение 2.5.

План оздоровительных мероприятий для воспитанников 4-5 года жизни

**Составитель: Белоусова Е.Н.,
воспитатель группы среднего возраста**

Перечень оздоровительных мероприятий для воспитанников 4-5 года жизни

Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
Методика проведения утренней гимнастики
Методика последовательного алгоритма умывания лица, шей и рук
Методика проведения дыхательной гимнастики
Методика проведения физкультминутки
Методика проведения прогулок на свежем воздухе
Методика проведения воздушных ванн в помещении и на открытом воздухе
Методика хождения босиком
Методика ходьбы по корригирующим дорожкам

Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде.

Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным заражениям, к простудным заболеваниям и тем самым значительно продолжает активную творческую жизнь человека.

Принципы закаливания:

Важно всегда тщательно контролировать самочувствие, изменяя формы и методы применения в зависимости от возраста, придерживаясь основных принципов закаливания детей:

- Постепенность.
- Систематичность.
- Отсутствие болезней на момент начала выполнения закаливающих процедур.
- Комбинированное использование всех природных факторов.

Основными и самыми действенными средствами оздоровления признана природная стихия: воздух, вода и солнце. Доступность данных ресурсов в том, что их легче **всего применять**. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

№	Организационные мероприятия	Ежедневно	В летний период	После каждого приема пищи	После дневного сна	В течение дня	Каждое утро
1.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	+				+	
2.	Методика проведения утренней гимнастики	+					+
3.	Методика последовательного алгоритма умывания в течение дня холодной водой	+	+	+	+	+	
4.	Методика проведения дыхательной гимнастики	+				+	
5.	Методика проведения физкультминутки	+				+	
6.	Методика проведения прогулок на свежем воздухе.	+				+	
7.	Методика проведения воздушных ванн в помещении и на открытом воздухе	+	+		+	+	+
8.	Методика хождения босиком						
9.	Методика ходьбы по корригирующим дорожкам				+	+	

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА И ЧИСТОТЫ ВОЗДУХА

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения:

Групповые дошкольных групп +20

Спальня дошкольных групп +20

Туалетные дошкольных групп +19

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут. Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

К 5 годам организм ребенка растет и совершенствуется. Он учится подчинять свои желания замыслам коллектива. Ему нравится играть со сверстниками, появляется чувство ответственности за порученное дело. Развиваются психические процессы: концентрация внимания, наглядно-образное мышление, память.

Многие упражнения утренней гимнастики дети средней группы могут выполнять самостоятельно. Утренняя гимнастика продолжается 6-8 минут. Количество ОРУ 7, которые повторяются 7 раз. Продолжительность бега – 20 сек. Непрерывно дети делают 8 прыжков, в чередовании с ходьбой 3 раза.

В среднем возрасте рекомендуется более разнообразные виды ходьбы: в колонне (по росту, парами, взявшись за руки, со сменой ведущих), с изменениями направления (по кругу, налево, направо).

Ходьба со сменой ведущих, перестроение из колонны в пары и обратно и другие перестроения проводятся не во время движения, а на месте, и уже после того, как дети перестроятся, можно продолжить ходьбу.

Прыжки на 2-х ногах дети могут выполнять не только на одном месте, но и продвигаясь вперед, вокруг себя и т.д.

В утреннюю гимнастику включаются профилактические упражнения для стоп: ходьба на носках, ходьба на пятках.

Утренняя гимнастика в средней группе 6-8 минут. Включаю упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте, 4-5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. В нашем детском саду утреннюю гимнастику проводит инструктор по физической культуре.

МЕТОДИКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО АЛГОРИТМА УМЫВАНИЯ ЛИЦА, ШЕИ, РУК

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой.

Вода - общепризнанное средство закаливания.

Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

Во время умывания детей воспитатель следит одновременно за детьми в туалетной комнате и группе. Воспитатель включает воду, проверяя ее температуру.

В туалетную комнату дети входят из расчета по 4 человека к каждой раковине.

У детей необходимо формировать определенный алгоритм умывания:

- взять мыло из мыльницы, намылить ладони, положить мыло в мыльницу;
- создав мыльную пену, распределить ее на кисти рук;
- смыть мыло водой;
- отжать руки или стряхнуть остатки воды с рук над раковиной, не допуская, чтобы капли воды попадали на пол, чем создается опасность для детей;
- взять свое полотенце, сняв его полностью с вешалки, вытереть насухо руки, повесить полотенце на место;
- после приема пищи, после сна дети постоянно моют лицо.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»;
- намочить обе ладошки и умыть лицо. - ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к различным заболеваниям. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями. Карточка упражнений находится в группе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Физкультурная минутка в процессе занятий образовательной деятельностью представляет собой необязательный режимный момент продолжительностью в средней группе 1–2 минуты, который заключается в выполнении 1–2 физических упражнений. Как правило, такие паузы организуются в промежуток между 12–16 минутами занятия, когда внимание ребят снижается, и они утомляются.

Целями проведения таких пауз является:

- предупреждение утомляемости малышей;
- восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного

мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).

Движения выполняются стоя. Причём дети могут стоять у столов или выходить на свободное место. Упражнения могут заключаться в:

- потягивании;
- наклонах туловища;
- махах руками вверх и вниз;
- беге на месте;
- приседаниях;
- невысоких прыжках;
- ходьбе.

Физкультминутки являются элементом основного этапа занятия, на который, как уже отмечалось, выделяется 1–2 минуты. Работа над занятием включает два шага:

- педагог демонстрирует порядок выполнения и объясняет задания — до 30 секунд;
- дети выполняют упражнения — 1–1,5 минуты.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Требования к продолжительности прогулки. Режим длительности проведения прогулок на улице.

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 – 4,5 часа.

- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

- В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C, для детей 5-7 лет при температуре до -20°C.

-Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Подготовка к прогулке

Перед выходом на прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкетов, стульчиков или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, надеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;
- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;
- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру – мытье ног.

Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;

Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности. Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке: в средних – 10-15 минут. На вечерней прогулке: в младших и средних группах – 10-15 минут. Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

Особенности организации двигательной активности в зимний период:

- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;
- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого – либо текста.

Виды дидактических игр:

- Игры с предметами (игрушками или природным материалом),
- Словесные игры.

Самостоятельная игровая деятельность

Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до двух-трех часов в день. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться.

— В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей проводятся при температуре до -17°C. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН В ПОМЕЩЕНИИ И НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Воздушные ванны - средство закаливания при температуре воздуха в помещениях. Дети в возрасте 4—6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха +18+17°С с постепенным снижением и доведением ее до +13+12°С. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8—10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°С и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха +22°С), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием. *Важно:* постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

МЕТОДИКА ХОЖДЕНИЯ БОСИКОМ

Цель: профилактика плоскостопия, тонизирующее воздействие на активные точки стопы, закаливание.

Показания: укрепление сводов стопы и ее связок; повышение устойчивости организма к действию низких температур.

Противопоказания: острые заболевания.

Техника проведения: 1. процедура проводится при температуре пола не ниже 18° С. 2. первые 4-5 дней дети ходят в носках, а затем - босиком по 3-4 минуты ежедневно увеличивая время на 1-2 минуты и постепенно доходит до 15-20 минут.

Механизм действия: прохладный пол воздействует на рецепторы кожи, тем самым приспособляя организм ребенка к температурным перепадам. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура хорошо переносится детьми. С воспитанниками средних и старших групп можно проводить утреннюю зарядку босиком (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д. Оборудование: музыкальный центр; свободное пространство групповой.

МЕТОДИКА ХОДЬБЫ ПО КОРРИГИРУЮЩИМ ДОРОЖКАМ

Показания: развитие координации движений; повышение двигательной активности детей; формирование стопы.

Противопоказания: острые заболевания; обострение хронических заболеваний.

Оборудование: коврик массажный.

Техника проведения:

1. дорожки обозначают в группе (спальне) импровизированными снарядами и инвентарем.
2. предметы располагают так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда или инвентаря к другому.

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности.

Двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

При системном соблюдении всех мероприятий по закаливанию установлено, что у детей увеличивается работоспособность, активно формируются двигательные умения и навыки, развиваются основные двигательные качества, воспитывается воля, смелость, дисциплина, формируется привычка и интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями, прививаются гигиенические навыки. Это создаёт условия для повышения сопротивляемости организма ребенка к инфекции.

Приложение 2.6

План оздоровительных мероприятий для старшей группы

Составитель: Первушина Т.Л., воспитатель

Перечень оздоровительных мероприятий для старшей группы

- **Воздушные ванны**
- Умывание в течение дня холодной водой
- Прогулка на свежем воздухе
- Дыхательные гимнастики
- Физкультминутки
- Хождение по « дорожке здоровья »
- Утренняя гимнастика
- Хождение босиком
- Пальчиковая гимнастика
- Массаж ушей
- Обливание ног и мытье ног

№	Организационные мероприятия	Ежедневно	В летний период	После каждого приема пищи	После дневного сна	В течение дня	Каждое утро
1.	Воздушные ванны		+		+		
2.	Умывание в течение дня холодной водой	+		+			+
3.	Прогулка на свежем воздухе	+					
4.	Дыхательные гимнастики	+					
5.	Физкультминутки	+					
6.	Хождение по «дорожке здоровья»				+		
7.	Утренняя гимнастика						+
8.	Хождение босиком		+		+		
9.	Пальчиковая гимнастика					+	
10	Массаж ушей						+
11	Обливание ног и мытье ног		+				

1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

Методика проведения воздушных ванн

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям ДОУ

Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.

При проведении воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Возраст детей	Местное воздействие		Общее воздействие	
	Начальная t,С	Конечная t,С	Начальная t,С	Конечная t,С
Старшая группа	+ 22	+(16)	+22	+(19-18)

Продолжительность воздушных ванн увеличивается постепенно с 3 до 5 минут ; с 10 до 20 минут.

В старшей группе до 20 минут.

Ослабленным детям продолжительность ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры

При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа» и др.) процедуру следует прекратить.

Можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в безветренную погоду, регулируя ее продолжительность в зависимости от окружающей температуры и самочувствия ребёнка. Воздушные ванны наиболее эффективны при движении детей – во время гимнастики и подвижных игр.

1. Методика проведения умывания холодной водой.

Умывание водой для детей старшей группы , начальная температура которой с **+30 градусов** снижается к концу года закаливания **летом до +16, зимой до +18**. Дети моют лицо, шею, руки до локтя, верхнюю часть груди и руки выше локтя.

Ребёнок :

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделать с правой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.

Намочить обе ладони и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею, обмывают по два раза

Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

Алгоритм умывания находится в туалетной комнате и в приложении

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Дети на прогулке попадают в среду, частично знакомую, но меняющуюся в зависимости от разных обстоятельств. Это следует использовать наилучшим образом для всестороннего развития ребенка. Первое, с чем встречается ребенок на прогулке – это огромный мир природы, с которым необходимо его познакомить, помочь понять, принять, полюбить и бережно к нему относиться.

Таким образом, **основной метод обучения** – это **наблюдения**. Наблюдения должны быть нерастянутыми по времени (не более **7-10 минут**), яркими, интересными, содержательными, несущими в себе новизну. Этому способствуют, во-первых, сами объекты наблюдения и всплеск положительных эмоций детей при их виде. Во-вторых, образная речь взрослого, его умение использовать **стихотворные тексты, загадки, пословицы и поговорки**, которые воспринимаются детьми с большим интересом, обогащают их словарный запас, развивают эстетические чувства. Наблюдения за живой и неживой природой перемежаются знакомством с общественной жизнью и трудом взрослых. Целевые прогулки за пределы участка также способствуют возникновению стойкого желания наблюдать.

Вторым структурным компонентом прогулки являются **дидактические задания и упражнения**. Они являются приемом стимуляции детской активности. Они непродолжительны, занимают по времени **не более 3-4 минут**. Проводятся **несколько раз в течении** одной прогулки.

Дидактические занятия разнообразны и в них всегда должны присутствовать игровые элементы. Такие задания должны быть доступны по исполнению, понятны каждому ребенку. Необходимо объяснить это задание, почему нужно приложить усилие к его выполнению.

Дидактические задания могут решать одновременно несколько задач: закрепление цвета, формы, величины предметов, выполняться с использованием разных форм детской активности., например, с помощью активных движений, когда детям предлагается: «Покажи дерево. Найди такое же» или «Раз, два, три! К березе беги». И тут же ставится другая более сложная задача: «А как ты узнал, что это береза?»

Очень часто дидактические задания переплетаются с трудовыми поручениями. Например, собрали осенние листья, стало чисто, из листьев стали делать украшения, разобрали по форме, цвету, размеру.

Дидактические задания предоставляют детям возможность проявить собственное творческое начало, стимулирует их мыслительные операции, предлагают выполнять исследовательские действия. В ходе всей этой работы у детей происходит активное накопление чувственного опыта, развивается наблюдательность, внимание, память, разнообразные движения. Во время выполнения дидактических игр и заданий совершенствуются пространственные ориентировки каждого, идет интенсивное увеличение словарного запаса, обогащение его.

Третьим структурным компонентом является выполнение детьми посильных **трудовых действий**. В процессе их выполнения важно сформировать положительное отношение, уважение к труду взрослого, желание самому включиться в трудовой процесс, а затем и проявлять самостоятельность, инициативу.

Начиная работу по приобщению детей к посильным трудовым действиям, следует помнить, что это трудоемкая и кропотливая работа, требующая много терпения, внимания, творчества самого педагога. Несмотря на то, что выполнение трудового задания по времени занимает **от 10 до 20 минут**, детям интересно быть рядом со взрослым, чувствовать себя соучастником творческих дел.

Существенным признаком того, что детям нравится действовать вместе со взрослыми, а так же нравится процесс, где можно приложить и собственные знания, и собственные умения, является их положительный эмоциональный настрой на всем протяжении выполнения поручения, устойчивый интерес не только к тому, что делает и говорит педагог, но и собственным практическим действиям, к действиям сверстников, а так же к достигнутым результатам. Гордость за достигнутый результат повышает самооценку каждого малыша.

4. Подвижные игры и игровые упражнения.

Структурным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым подвижные игры и игровые упражнения. У детей дошкольного возраста еще мал опыт самостоятельной двигательной активности, многие движения находятся в стадии формирования. Поэтому подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки и закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в канву самостоятельной деятельности детей, в течении прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Задача взрослого – предлагать игровые упражнения на выполнение **основных движений: ходьба и бег; подскоки и прыжки; ползание и лазание; упражнения с мячами и обручами.** Помимо игровых упражнений на прогулке ежедневно проводятся и подвижные игры, продолжительностью **от 10 до 20 минут.** При планировании подвижной игры учитывается предыдущая деятельность детей. Если утром проводилось физкультурное занятие, то на прогулке можно ограничиться лишь игровыми упражнениями. В летнее время планируется по одной игре в утренний и вечерний отрезок времени. **Зимой,** чтобы создать у детей бодрое настроение пребывания на свежем воздухе **лучше начинать с подвижной игры.**

В подвижных играх решается несколько задач: повышение эмоционального тонуса каждого из детей, удовлетворении потребности в разнообразных активных движениях, уточнение знаний о различных объектах (птички летают, зайчик прыгает), ориентировка в окружающем (побежали к песочнице, к веранде и т.д.), умение слушать взрослого и выполнять движения в соответствии с требованиями игры. В процессе подвижной игры дети учатся диалоговой речи, когда не просто повторяют за взрослым, а отвечают ему (Гуси). В процессе подвижной игры малыш получает удовлетворение и от дружеского общения со сверстниками и от ярких атрибутов, которые взрослый вносит в игру.

5. Самостоятельная деятельность детей.

Структурные компоненты прогулки (наблюдения, дидактические игры- задания) проходят на фоне самостоятельной деятельности всех детей, которая занимает основную часть времени пребывания детей на свежем воздухе и требует постоянного контроля со стороны взрослого. Игры с песком, водой, снегом, сюжетно-ролевые игры.

Дети в детском саду гуляют **2 раза в день.**

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	Старшая группа
Температура воздуха	-30оС без ветра

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание, ходьба. Катание по ледяным горкам.

Картотека прогулок и подвижных игр находится в группе.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (Б. С. ТОЛКАЧЕВ)

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить **каждый день** в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая **20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.**

Это и время, предназначенное для **утренней гимнастики** (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и **прогулки** при температуре воздуха **выше 12 градусов без резких порывов ветра**, и время **после дневного сна**, и **физкультминутки**, которым отводится **3—5 минут** во время **совместной образовательной деятельности**. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза.

Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо **очистить нос**. Продолжительность занятия — **от 10 до 20 минут**. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать **паузы**, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При **легком головокружении** можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».

Чтобы научить ребенка делать упражнение, **педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения**. *При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.*

Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется **индивидуальная работа**. Во время занятий полезно не только «руководить», но и время от времени **делать упражнения вместе с ребятами**. Это и не мешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром для дошкольников.

Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

Но **технику** выполнения дыхательных упражнений необходимо **выучить с детьми заранее**, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия.

Картотека дыхательной гимнастики находится в группе

4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Наиболее благоприятным временем для проведения **физкультминутки** следует считать **вторую половину НОД**.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать **ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе**. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД. **Физкультминутка** проводится в **групповой комнате**.

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении **физкультурных пауз**, обеспечивается некоторое **снижение умственного утомления, улучшается память и внимание** у занимающихся. Для этого можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение **(от 1-3 минут)**.

Физкультминутки и физкультурные паузы, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на **потягивание**, а заканчивать следует **успокаивающими или упражнения на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания**. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. При выборе упражнений предпочтение отдаётся **наклонам назад и в стороны**.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на занятия полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель -восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Офтальмологические паузы.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыши закрывают глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Картотека физминуток находится в группе.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХОЖДЕНИЯ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»

Дорожка «Здоровья» - это здоровье ребёнка, так как нервные окончания, расположенные на ступнях, связаны с внутренними органами и системами человека. Такое оборудование является замечательным средством профилактики плоскостопия.

Начинаем ходить босиком, следует наблюдать принципы закаливания- постепенность и систематичность, а так же ориентироваться на свой возраст и индивидуальные способности. Необходимо учитывать, что различные раздражители при ходьбе (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и.т.д.) могут избирательно и направленно действовать на некоторые физиологические функции.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической

культуре и при выполнении гимнастики после сна. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.

Используется на физкультурных занятиях для профилактики плоскостопия.

Все физкультурные дорожки находятся в группе

6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика в старшей группе проводится каждое утро по 8-10 минут, содержит 5-6 ОРУ. Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть утренней гимнастики включает разные виды *ходьбы, бега, прыжки и подскоки* как на месте, так и с продвижением, *общеразвивающие упражнения* и танцевальные движения, упражнения на внимание, перестроение, ориентировку в пространстве, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

В основную часть включаются *общеразвивающие упражнения* (в количестве от 3—4 до 7—8 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры и т.д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющую ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

В заключительной части гимнастики проводится *ходьба с дыхательным упражнением* или игра малой подвижности, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Утренняя гимнастика проводится в старшей группе педагогом по физическому воспитанию

7. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ БОСОНОГО ХОЖДЕНИЯ

Ходить босиком — процедура полезная и эффективная в качестве системы закаливания. **Главными факторами**, приносящими пользу ходьбы босиком, являются:

- укрепление иммунной системы;*
- активизация всех участков стопы;*
- профилактика плоскостопия;*
- массаж стоп;*
- жизнерадостность и бодрость.*

Ходьба босиком

Возраст	Теплый период	время	Холодный период	время
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, песку, воде, асфальту	От 5 – 90 минут	Ходьба и бег по комнатному полу	От 5- 30 минут

Ходьба босиком является укрепляющим действием для организма. Множество нервных узлов расположены на стопах, которые при надавливании на определенные точки подают сигнал в кору головного мозга, тем самым насыщая его кислородом. Энергия, поступающая с части подошвы при ходьбе, насыщает эндокринную и сердечную систему кислородной массой.

Также полезной оздоровительной процедурой хождение босиком будет и для системы дыхания. Для детского организма **хождение босиком способствует укреплению участков**

стопы и предохраняет от заражения грибковыми инфекциями, **вырабатывает стойкость к простудным заболеваниям.**

Стоит приучать находиться дома босиком, стоя на коврике, покрывале, а в летнее время — на прогретом песке или земле. При процедурах требуется внимательно следить за состоянием стоп ребенка, не допуская их переохлаждения.

Хождение босиком в помещении является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком **при t пола не ниже +18**. Вначале это осуществляется **в носках** в течении **4-5 дней**, затем **полностью босиком по 3- 5 минуты**. Время процедуры увеличиваем ежедневно **на 1 минуту** и доводим до **20-25 минут**. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Процедуры проводятся ежедневно. В теплый день хождение по траве можно проводить **два раза на день: утром и вечером.** Эта процедура поможет восстановить организм и избавить ребенка от проблем с аденоидами.

Наилучшим оздоровительным методом считается ходьба босиком по росе. Метод закаливает организм, происходит укрепление внутренних органов, в частности печени, селезенки, желудка и кишечника, сердца и легких. Через стопы, прохаживаясь по росе или траве, происходит выброс накопленной статистической энергии, которая имеет вредное воздействие на организм и может вызывать болевые ощущения.

Детям, имеющим различные заболевания, рекомендуется начинать хождение босиком дома с постепенным переходом на свежую травку. **Начинать систему оздоровления и закаливания с 5-10 минут ежедневно и увеличивать такие прогулки до 40 минут.** После месяца данных процедур ходьбу босиком увеличивают **до часа в день.**

Меры предосторожности

- 1. Не стоит прохаживаться босиком по незнакомой местности с большим количеством зеленой растительности (могут быть ядовитые растения).*
- 2. Ходить босиком можно на проверенных участках с полной уверенностью, что на ней не находятся опасные режущие предметы.*

8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ.

Методика совершенствования пальчиковой гимнастики в развитии мелкой моторики. К старшему дошкольному возрасту ребенок без труда застегивает пуговицы, завязывает шнурки на обуви, тесемки. Игры для развития мелких мышц пальцев руки. В играх, направленных на подготовку руки ребенка к письму, обычно используется мелкий раздаточный материал. Эти игры являются хорошим средством развития мелких мышц пальцев руки, предплечья и глазмера, т.е. они готовят руку ребенка к овладению техникой письма. Проводить их можно на занятиях. При выборе игр и упражнений необходимо учитывать возможности и интересы детей. Слишком простые, как и слишком трудные игры и упражнения не вызывают у детей интереса. Коррекционная работа должна быть направлена как на изменение конкретного вида неправильного навыка, так и на укрепление здоровья ребенка и развитие его ручной умелости. Фактически речь идет об организации всей жизни ребенка таким образом, чтобы в его повседневной деятельности развивались точность движений руки, ловкость пальцев, сила кисти, т.е. качества, которые позже будут необходимы для успешного обучения письму.

Картотека пальчиковых игр находятся в группе

9. МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ А. УМАНСКОЙ И К. ДИНЕЙКИ

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают сверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

г) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей.

В старшем это составляет 7—8 раз, действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

10. МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ (АВТОР СПИРИНА В.П.)

Обливание ног и (мытье ног) проводится в летний период (контрастное обливание)

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенца.

Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры. Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится, начиная с температуры воды (18 о -28 о -18 о С), для детей с ослабленной группой здоровья (28 о -18 о -28 оС).

Методика: Дети садятся на скамейку, поставив ноги на решетку. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от группы здоровья. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

Закаливание водой. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Приложение 2.7.

План оздоровительных мероприятий для подготовительных групп (7-й год жизни).

Составитель: Шолохова Д.С.,
Маленьких А.В., воспитатели

Перечень оздоровительных мероприятий для подготовительной группы.

- Воздушные ванны.
- Умывание лица, шеи, рук.
- Прогулка на свежем воздухе.
- Дыхательные гимнастики.
- Физкультминутки.
- Хождение по доске «Здоровья».
- Утренняя гимнастика.
- Босоногое хождение по траве, песку.
- Контрастное обливание ног (в летний период).

№	Организационные мероприятия	Ежедневно	В летний период	После каждого приема пищи	После дневного сна	В течение дня	Каждое утро
1.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	+				+	
2.	Воздушные ванны	+	+		+	+	+
3.	Умывание лица, шеи, рук	+		+	+		
4.	Прогулка на свежем воздухе	+				+	
5.	Дыхательные гимнастики	+					
6.	Физкультминутки	+					
7.	Хождение по доске «Здоровья»				+		
8.	Утренняя гимнастика						+
9.	Босоногое хождение		+		+	+	
10.	Контрастное обливание ног (в летний период).		+				

Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде.

Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным заражениям, к простудным заболеваниям и тем самым значительно продолжает активную творческую жизнь человека.

Принципы закаливания.

Важно всегда тщательно контролировать самочувствие, изменяя формы и методы применения в зависимости от возраста, придерживаясь основных принципов закаливания детей:

- Постепенность.
- Систематичность.
- Отсутствие болезней на момент начала выполнения закаливающих процедур.
- Комбинированное использование всех природных факторов.

Основными и самыми действенными средствами оздоровления признана природная стихия: воздух, вода и солнце. Доступность данных ресурсов в том, что их легче всего применять. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА И ЧИСТОТЫ ВОЗДУХА

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые дошкольных групп	+ 20
Спальня дошкольных групп	+ 20
Туалетные дошкольных групп	+ 19

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.

Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН.

Первой специальной закаливающей процедурой в жизни ребенка является воздушная ванна. Кроме температурного воздействия на организм, воздух увеличивает насыщение крови кислородом.

Благодаря воздушным ваннам, у детей повышается потребление кислорода, улучшаются показатели деятельности нервной системы, сон и аппетит.

Воздушные ванны принимают в комнате (в холодное время года, перед этим помещение нужно хорошо проветрить) или на свежем воздухе (световоздушные ванны летом). Начинают процедуру в помещении при температуре 20 — 22 °С, в дальнейшем ее можно постепенно снизить до 19 °С для детей 2 лет, до 17 — 18 °С для детей дошкольного возраста и до 12 — 13 °С для детей, которые хорошо переносят закаливающие процедуры. Сначала дошкольники принимают воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Через 2 недели дети из старшей группы могут быть только в трусах и тапочках. В одной группе дети, принимающие воздушные ванны, могут быть раздеты частично или до трусов. При этом вначале обнажают руки, затем ноги, далее тело до пояса, лишь после этого ребенок может принимать процедуру в трусах.

После перерыва, связанного с заболеванием, воздушные ванны проводят так же, как и другие закаливающие процедуры. Их следует начинать постепенно, а температура в помещении должна быть такой же, как на первых занятиях.

Противопоказания к назначению воздушных ванн: острые инфекционные, острые респираторные заболевания, повышение температуры.

Воздушные ванны наиболее эффективны при движении детей – во время гимнастики и подвижных игр.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УМЫВАНИЯ ЛИЦА, ШЕИ, РУК.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой.

Вода - общепризнанное средство закаливания.

Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

Во время умывания детей воспитатель следит одновременно за детьми в туалетной комнате и группе. Воспитатель включает воду, проверяя ее температуру.

В туалетную комнату дети входят из расчета по 4 человека к каждой раковине. У детей необходимо формировать определенный алгоритм умывания:

- взять мыло из мыльницы, намылить ладони, положить мыло в мыльницу;
- создав мыльную пену, распределить ее на кисти рук;
- смыть мыло водой;
- отжать руки или стряхнуть остатки воды с рук над раковиной, не допуская, чтобы капли воды попадали на пол, чем создается опасность для детей;
- взять свое полотенце, сняв его полностью с вешалки, вытереть насухо руки, повесить полотенце на место;
- после приема пищи, после сна дети постоянно моют лицо.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»;
- намочить обе ладонки и умыть лицо. - ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закалывающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Умывание водой, температура которой с **+28 градусов** снижается к концу года закалывания **летом до +18, зимой до +20. Дети до двух лет** моют лицо, шею, руки до локтя, **дети от двух и старше** — верхнюю часть груди и руки выше локтя. **Исходная температура воды** для детей **старше трех лет** тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

Ребёнок :

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделать с правой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.

Намочить обе ладонки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею, обмывают по два раза

Умывания холодной водой.

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

4.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Требования к продолжительности прогулки. Режим длительности проведения прогулок на улице.

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 – 4,5 часа.

- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

- В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°С, для детей 5-7 лет при температуре до -20°С.

-Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Подготовка к прогулке

Перед выходом на прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкетов, стульчиков или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, надеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;

- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;

- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;

- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру – мытье ног.

Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;

Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности.

Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке: в средних – 10-15 минут. На вечерней прогулке: в младших и средних группах – 10-15 минут.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

Особенности организации двигательной активности в зимний период:

- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;

- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого – либо текста.

Виды дидактических игр:

- Игры с предметами (игрушками или природным материалом),
- Словесные игры.

Самостоятельная игровая деятельность

Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до двух-трех часов в день. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться.

— В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут.

Зимние прогулки в детском саду для детей проводятся при температуре до -17°С. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

Картотека прогулок находится в группе.

5.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к различным заболеваниям. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания.

После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Картотека упражнений находится в группе.

6.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

Наиболее благоприятным временем для проведения **физкультминутки** следует считать **вторую половину НОД.**

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать **ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе.** В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД. **Физкультминутка** проводится в **групповой комнате.**

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении **физкультурных пауз,** обеспечивается некоторое **снижение умственного утомления, улучшается память и внимание** у занимающихся. Для этого

можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение **20-30 секунд (до 1 минуты)**.

Физкультминутки и **физкультурные паузы**, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на **потягивание**, а заканчивать следует **успокаивающими или упражнениями на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания**. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. При выборе упражнений предпочтение отдаётся **наклонам назад и в стороны**.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на занятия полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель - восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Офтальмологические паузы.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие

занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыши закрывают глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

«Рыбки»

(Пальцы обеих рук сложены «щепотью» Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.)

Рыбки плавали, ныряли

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся,

(На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.)

Разожмутся,

(Пальчики сильно растопыриваются в стороны.)

То зароятся в песке.

(Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.)

Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

«Кулачки»

Инструкция: руки на коленях, кулачки сжаты, крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики

7.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХОЖДЕНИЯ ПО ДОСКЕ «ЗДОРОВЬЯ».

Дорожка «Здоровья» - это здоровье ребёнка, так как нервные окончания, расположенные на ступнях, связаны с внутренними органами и системами человека. Такое оборудование является замечательным средством профилактики плоскостопия.

Начинаем ходить босиком, следует наблюдать принципы закаливания- постепенность и систематичность, а так же ориентироваться на свой возраст и индивидуальные способности. Необходимо учитывать, что различные раздражители при ходьбе (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и.т.д.) могут избирательно и направленно действовать на некоторые физиологические функции.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре и при выполнении гимнастики после сна. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.

«Лесенки из карандашей»

Эта дорожка сделана из строительных карандашей, которые расположены в чередовании горизонтально и вертикально. Такое расположение лучше массирует стопы. Используется на физкультурных занятиях для профилактики плоскостопия.

Ходьба по «дорожкам здоровья»

Зашагали ножки, топ-топ-топ!

Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!

Вот как мы умеем, топ-топ-топ!

Топают ножки, топ-топ-топ!

Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

8.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Начиная с группы раннего возраста и 1 младшей группы ежедневно в течение 4—5 мин; во второй младшей группе — 5—6 мин; в средней — 6—8 мин; в старшей — 8—10 мин; в подготовительной группе до 10—12 мин. проводится утренняя гимнастика. Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть утренней гимнастики включает разные виды *ходьбы, бега, прыжки и подскоки* как на месте, так и с продвижением, *общеразвивающие упражнения* и танцевальные движения, упражнения на внимание, перестроение, ориентировку в пространстве, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

В основную часть включаются *общеразвивающие упражнения* (в количестве от 3—4 до 7—8 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры и т.д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющую ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

В заключительной части гимнастики проводится *ходьба с дыхательным упражнением* или игра малой подвижности, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Утреннюю зарядку в ДОУ проводит инструктор по физической культуре.

9.Методика проведения босоногого хождения.

Ходить босиком — процедура полезная и эффективная в качестве системы закаливания. **Главными факторами**, приносящими пользу ходьбы босиком, являются:

- укрепление иммунной системы;*
- активизация всех участков стопы;*
- профилактика плоскостопия;*
- массаж стоп;*
- жизнерадостность и бодрость.*

Ходьба босиком является укрепляющим действием для организма. Множество нервных узлов расположены на стопах, которые при надавливании на определенные точки подают сигнал в кору головного мозга, тем самым насыщая его кислородом. Энергия, поступающая с части подошвы при ходьбе, насыщает эндокринную и сердечную систему кислородной массой.

Также полезной оздоровительной процедурой хождение босиком будет и для системы дыхания. Для детского организма **хождение босиком способствует укреплению участков стопы** и предохраняет от заражения грибковыми инфекциями, **вырабатывает стойкость к простудным заболеваниям.**

Детям можно начинать ходить босиком в возрасте с **одного года**. С этого возраста **не рекомендуется постоянное ношение носков и колготок**, а также тапочек дома.

Стоит приучать находиться дома босиком, стоя на коврике, покрывале, а в летнее время — на прогретом песке или земле. При процедурах требуется внимательно следить за состоянием стоп ребенка, не допуская их переохлаждения.

Хождение босиком в помещении является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком **при t пола не ниже +18**. Вначале это осуществляется **в носках** в течении **4-5 дней**, затем **полностью босиком по 3-4 минуты**. Время процедуры увеличиваем ежедневно **на 1 минуту** и доводим до **20-25 минут**. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Процедуры проводятся ежедневно. Отводить на них нужно **от 3 до 15 минут времени**. В теплый день хождение по траве можно проводить **два раза на день: утром и вечером**. Эта процедура поможет восстановить организм и избавить ребенка от проблем с аденоидами.

Начинать систему оздоровления и закаливания с 5-10 минут ежедневно и увеличивать такие прогулки до 40 минут. После месяца данных процедур ходьбу босиком увеличивают **до часа в день**.

10.КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ (В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД).

Обливание ног проводится в летний период (контрастное обливание) Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, резиновый коврик, туалетное мыло, губка, полотенца. Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится начиная с температуры воды (18°-28"-18"С), для детей с ослабленной группой здоровья (28"-18°-28°С).

Методика: Дети становятся в душевой поддон, на резиновый коврик. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от группы здоровья. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп. Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

В наше время дети проводят много времени за компьютером, редко бывают на улице, пренебрегая прогулками на свежем воздухе и подвижными играми, что не может не отразиться на состоянии здоровья. «Тепличный» домашний ребенок болеет гораздо чаще, нежели тот, кто часто гуляет, занимается плаванием и спортом. Солнце, воздух и вода – это все то, что требуется для укрепления здоровья, особенно в раннем возрасте.

С помощью **закаливания** человек получает возможность укрепить свой иммунитет, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшить терморегуляцию, укрепить нервную систему, то есть по максимуму активизировать защитные силы организма.

Разнообразные **методы закаливания детей** позволяют выбирать наиболее подходящие, в зависимости от особенностей организма, возраста ребенка, уровня его подготовки, наличия или отсутствия хронических заболеваний.

Методы закаливания детей дошкольного возраста направлены на уменьшение простудных заболеваний, повышение сопротивляемости организма к инфекциям и выработке иммунитета. Закаливающие процедуры должны стать частью жизни ребенка. Для каждой из них необходима систематичность, только тогда она принесет желаемый эффект. Перерыв даже на 2 недели приведет к ослаблению организма и снизит его устойчивость к инфекциям.

Основные принципы и методы закаливания детей предполагают регулярность и постепенное увеличение дозировки. Только так можно добиться успеха в борьбе с простудными заболеваниями.

Приложение 2.8.

План оздоровительных мероприятий по возрастным группам в изостудии

Составитель Мезенцева ОГ,
педагог дополнительного образования

2 младшая группа (3-4г.) 1. Пальчиковая гимнастика
2. Физминутки

Средняя группа (4-5) 1. Гимнастика для глаз
2. Пальчиковая гимнастика
3. Физминутки

Старшая группа (5-6) 1. Гимнастика для глаз
2. Пальчиковая гимнастика
3. Физминутки

Подготовительная группа (6-8) 1. Гимнастика для глаз
2. Пальчиковая гимнастика
3. Физминутки

Организация оздоровительных мероприятий по возрастным группам в изостудии

№	Мероприятие	Курс	2 мл.гр	Средняя	Старшая	Подготов.
1.	Гимнастика для глаз	во время НОД		+	+	+
2.	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	+	+	+	+
3.	Физические минутки	ежедневно во время кружковой деятельности	+	+	+	+
4.	Проветривание	ежедневно по графику				
5.	Кварцевание	ежедневно 15 мин.				
6.	Обтирка	ежедневно				
7.	Генеральная уборка	1 раз в месяц				

Методика проведения оздоровительных мероприятий по возрастным группам в изостудии

Пальчиковая гимнастика

2 младшая группа

Непосредственно образовательная деятельность проходит по четвергам с **9.00.- 9.15.**, с использованием пальчиковой гимнастики, которая включена программу изобразительной деятельности «Цветные ладошки» Лыковой И.А.

Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.

Средняя группа

Непосредственно образовательная деятельность проходит по пятницам

9.00 – 9.20 –средняя г. 1

9.30 – 9.50 –средняя г. 2

Пальчиковая гимнастика проводится для смены деятельности с чередованием гимнастики для глаз, схемы и картотека игр и упражнений находится в изостудии.

Старшая группа

Непосредственно образовательная деятельность проходит по четвергам с **9.35.- 10.00.**, с использованием пальчиковой гимнастики, которая включена в картотеку изостудии. Гимнастика для глаз проводится в конце деятельности, схемы расположены на рабочем столе.

Подготовительная группа

Непосредственно образовательная деятельность проходит по вторникам с

9.00 – 9.30 –подготовит.г.1

10.20 – 10.50 –подготовит. г.2

с использованием пальчиковой гимнастики, которая включена в картотеку изостудии. Гимнастика для глаз проводится в конце деятельности, схемы расположены на рабочем столе.

ФИЗИЧЕСКИЕ МИНУТКИ

2 младшая группа

Дополнительная образовательная деятельность проходит

в понедельник **9.50 – 10.05**

Для смены деятельности проводится физические разминки которые включены в картотеку изостудии.

Средняя группа

Дополнительная образовательная деятельность проходит в четверг **10.10 – 10.30**

Для смены деятельности проводится физические разминки которые включены в картотеку изостудии.

Старшая группа

Дополнительная образовательная деятельность проходит в пятницу **10.05 – 10.30** в виде кружковой деятельности

Для смены деятельности проводится физические разминки которые включены в картотеку изостудии.

Подготовительная группа

Дополнительная образовательная деятельность проходит в пятницу **10.40 – 11.10** в виде кружковой деятельности

Для смены деятельности проводится физические разминки которые включены в картотеку изостудии.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.

Иногда целесообразно включать **ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе**. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения НОД.

После кратковременного, активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминутки могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие.

Физкультурные паузы, которые отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью. При проведении **физкультурных пауз**, обеспечивается некоторое **снижение умственного утомления, улучшается память и внимание** у занимающихся. Для этого можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы - самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение **20-30 секунд (до 1 минуты)**.

Физкультминутки и физкультурные паузы, как и любые другие формы физического воспитания, проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической нагрузки и чередования работы отдельных мышечных групп. Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Начинать комплекс лучше с упражнений на **потягивание**, а заканчивать следует **успокаивающими или упражнения на укрепление правильной осанки, концентрацию внимания**. Упражнения, входящие в комплекс, по своей структуре должны отличаться от привычного положения тела и движений. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку.

Обязательно включать упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и др. В зависимости от нагрузки на

занятия полезны упражнения для мышц, испытывающих большее напряжение, таких, как кисти рук, шеи.

Здесь подойдут упражнения на расслабление этих групп мышц, разгибательные движения в среднем темпе.

Упражнения, входящие в комплекс, рекомендуется проводить поточно - одно за другим, без остановок, при этом упражнения сопровождаются счётом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физкультурной минутки и физкультурной паузы целесообразно использовать комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики и ритмические мини-танцы. И очень важно при подборе музыки учитывать возраст занимающихся, чёткий ритм и умеренный темп произведений.

Все малые формы активного отдыха объединяет одна цель - восстановить работоспособность, внимание, снять умственное и мышечное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень - то есть в короткие сроки обеспечить срочный активный отдых.

Двигательно – речевые

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Офтальмологические паузы

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

Приложение 2.9.

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ В ПРОЦЕССЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составитель Зайдуллина Т.И.,
музыкальный руководитель

- 1 младшая группа (2-3г.)**
1. Пальчиковая гимнастика
 2. Артикуляционная гимнастика
 3. Логоритмические упражнения
 4. Дыхательная гимнастика

- 2 младшая группа (3-4г.)**
1. Пальчиковая гимнастика
 2. Артикуляционная гимнастика
 3. Логоритмические упражнения
 4. Дыхательная гимнастика

- Средняя группа (4-5)**
1. Гимнастика для глаз
 2. Пальчиковая гимнастика
 3. Артикуляционная гимнастика
 4. Логоритмические упражнения
 5. Дыхательная гимнастика

- Старшая группа (5-6)**
1. Гимнастика для глаз
 2. Пальчиковая гимнастика
 3. Артикуляционная гимнастика
 4. Логоритмические упражнения
 5. Дыхательная гимнастика

- Подготовительная группа (6-8)**
1. Гимнастика для глаз
 2. Пальчиковая гимнастика
 3. Артикуляционная гимнастика
 4. Логоритмические упражнения
 5. Дыхательная гимнастика

**Организация оздоровительных мероприятий
по возрастным группам в процессе музыкальной деятельности**

№	Мероприятие	Курс	1 мл. гр	2 мл.гр	Сред.	Ст.	Подг.
1.	Гимнастика для глаз	во время НОД			+	+	+
2.	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	+	+	+	+	+
3.	Артикуляционная гимнастика	ежедневно во время НОД во время кружковой деятельности	+	+	+	+	+
4.	Логоритмические упражнения	ежедневно во время НОД во время кружковой деятельности	+	+	+	+	+
5.	Дыхательная гимнастика	ежедневно во время НОД во время кружковой деятельности	+	+	+	+	+
6.	Проветривание	ежедневно по графику					
7.	Кварцевание	ежедневно 15 мин.					
8.	Обтирка	ежедневно					
9.	Генеральная уборка	1 раз в месяц					