

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №17 «Ладушки»**

## **ПРОЕКТ**

**Тема: «Здоровьесбережение детей  
в старшей группе»**

**Составила:**

**Фазлыева М. А.**

## План:

Актуальность.....	3
Мониторинг заболеваемости детей.....	4
Цели и задачи.....	5
Понятие и виды здоровьесберегающих технологий.....	6
Здоровьесберегающие технологии в старшей группе.....	9
1.Утренняя гимнастика.....	9
2.Дыхательная гимнастика.....	10
3.Гимнастика для глаз.....	10
4.Пальчиковая гимнастика.....	11
5.Игровой массаж и самомассаж.....	12
6.Гимнастика после сна.....	13
7.Динамические паузы и физ. минутки.....	14
8.Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.....	15
Система закаливания детей.....	16
Здоровьесберегающая среда.....	19
Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.....	20
Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей в старшей группе.....	21
Результаты проведенной работы.....	25
Приложение №1.....	26
Приложение №2.....	29
Приложение №3.....	32
Приложение №4.....	33
Приложение №5.....	38
Приложение №6.....	41
Приложение №7.....	43
Список литературы.....	46

### **Актуальность.**

**«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».**<sup>[1]</sup>

**В. А. Сухомлинский**

По данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья на сегодняшний день является наиболее важной в обществе. Дети- это наше будущее,и от состояния их здоровья зависит то, каким оно будет. Неблагополучная экологическая среда, различные отрицательные бытовые факторы, некачественное питание и вода, неудовлетворительное экономическое положение в обществе-это лишь некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье дошкольника.

Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье на 50% зависит от образа жизни.

Чаще всего у дошкольников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства, нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие и т. д. Дети дошкольного возраста склонны к так называемой группе риска – второй группе здоровья. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период жизни ребенка.

### **Мониторинг заболеваемости детей.**

#### **Заболеваемость детей в группе**

<b>2021 (сентябрь-ноябрь)</b>	<b>2022(сентябрь – ноябрь)</b>
<b>10</b>	<b>8</b>

#### **Группы здоровья детей**

<b>1 основная</b>	<b>11 чел.</b>
<b>2 основная</b>	<b>15чел.</b>

#### **Количество детей, нуждающихся в коррекции плоскостопия**

<b>Уплотнение стоп</b>	<b>нет</b>
<b>Плоско-вальгусная стопа</b>	<b>нет</b>
<b>Вальгусная установка нижних конечностей</b>	<b>нет</b>

<b>Вальгусная деформация голени</b>	<b>1 чел.</b>
---	---------------

Анализируя заболеваемость и группы здоровья моих воспитанников, я пришла к выводу, что нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи:**

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
4. Создание здоровьесберегающей среды в группе
5. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма
6. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания
7. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья
8. Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов

**Ожидаемые результаты:**

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года) ;
- Оптимальное функционирование организма;
- Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- Сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;
- Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но

что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе? Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье** – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании**– технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку**– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

#### **Виды здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования Валеологического просвещения родителей

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ  
Обеспечение соц.-психологического благополучия ребенка  
Физкультурно-оздоровительные Медико-Профилактические

#### **Режим двигательной активности детей в течении года**

Виды двигательной активности	2 младшая группа
1. Организованные хороводные игры, п.и., упр-я со спортивным инвентарем, игрушками, трудовые процессы	15-30 мин
2. Самостоятельная деятельность детей: игровая, двигательная и т.п.	1 час
3. Утренняя гимнастика	5 мин
4. Физкультурное занятие	15 мин
5. Музыкальное занятие	2 р в неделю по 15 мин
6. Физкультминутки	1-3 мин 3р в день

7. Организованная деятельность на прогулке: п.и., медленный бег, упр-я со спортивным инвентарем, на спорт.оборудовании, игры со снегом, песком, водой, спорт. игры и т.д.	15-30 мин
8.Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке с выносным материалом, на спорт.оборудовании, со спорт. инвентарем, творч. игры	1 час
9.Упр-я после дневного сна	5 мин
10.Организованная двигательная деятельность детей после полдника: хороводные игры, п.и., упр-я со спорт.инвентарем и др.	1 час
11.Самостоятельная деятельность детей: с/р игры, творч. игры, игры с атрибутами, спорт. игры, игры с двигат. и строит. игрушками и др.	1 час
12.Спортивные развлечения	1р в неделю
13.Спортивный праздник	2р в год
14.Неделя здоровья	2р в год

### **Здоровьесберегающие технологии:**

Гимнастические упражнения для детей 5-6 лет совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

#### **1.Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Я использую различные формы утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная гимнастика;
- с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;
- с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов;
- с использованием элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

Комплексы утренней гимнастики см. в Приложении № 1.

## **2. Дыхательная гимнастика.**

Я придерживаюсь мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать

### **основные правила:**

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие дышать надо носом
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения привести свой организм в состояние глубокого расслабления
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

Комплексы дыхательной гимнастики см. в Приложении № 2.

## **3. Гимнастика для глаз**

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости. Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки. В своей работе я применяю ряд различных упражнений, которые представляю в Приложении № 3.

#### **4. Пальчиковая гимнастика.**

**В.А. Сухомлинский** утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».<sup>[2]</sup>

Исследования **В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия** доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

Комплекс пальчиковой гимнастики см. в Приложении № 4.

#### **5. Игровой массаж и самомассаж.**

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание



одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Я использую в работе игровой массаж по методике А. Уманской и К. Дейнеки. Массаж и самомассаж я провожу 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Артикулярный массаж**- массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

#### **Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, который направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

#### **Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Проводится 2—3 раза в день.

#### **Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

#### **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.

Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

Комплекс упражнений представлен в Приложении № 5.

### **6. Гимнастика после сна.**

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Комплекс гимнастики после сна представлен в Приложении № 6.

### **7. Динамические паузы и физминутки**

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяю простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Я провожу для детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

В упражнения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию:

содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами

стихи должны быть с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения

сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

## **8. Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.**

**Осанка** – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении. Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье. У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях:

создание оптимальных гигиенических условий

проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Игры, которые я провожу в своей группе, направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы и туловища в положениях «стоя», «сидя» и в движениях. Профилактика плоскостопия проводится мной после дневного сна детей (ходьба босиком по массажным коврикам и дорожкам), а игры и упражнения по профилактике осанки можно проводить как в первой так и во второй половине дня, в зависимости от нагрузки.

Примеры игр и комплексов упражнений см. в Приложении № 7.

### **Система закаливания детей.**

Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

**Цель закаливания** — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью,

жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

**Требования к проведению закаливания:**

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка
2. Положительные реакции ребенка на закаливание
3. Непрерывность закаливания  
Непрерывность закаливания
4. Наблюдение медперсонала за ответными реакциями , постоянные консультации с педиатром
5. Согласие родителей

## Закаливание

### ВОЗДУХ      СОЛНЦЕ      ВОДА

#### Закаливающие мероприятия

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
<b>ВОЗДУХ</b>	Прогулка	На свежем воздухе, в одежде по сезону	–
<b>ВОЗДУХ</b>	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей	Температура воздуха в спальне ниже 14 градусов
<b>ВОЗДУХ</b>	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур(под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате); во время прогулок(в теплое время года-в майках и трусах)	Температура воздуха ниже нормы, наличие противопоказаний
<b>ВОЗДУХ</b>	Хождение	После «тихого	Температура

	босиком	часа», по массажным дорожкам как профилактика плоскостопия	воздуха ниже нормы, наличие мед.отвода
<b>ВОДА</b>	Полоскание рта	Перед дневным сном кипяченой водой комнатной температуры	–
<b>ВОДА</b>	Умывание, мытье рук	Постепенно снижать температуру воды до 14 градусов, после процедуры обтирание полотенцем до разогревания кожи	Наличие мед.отвода
<b>СОЛНЦЕ</b>	Солнечные ванны	На прогулке - утром и во второй половине дня	Хронические заболевания, температура свыше 30 градусов

**В.А. Сухомлинский считал: «Укрепить здоровье человека в детстве, не допустить, чтобы ребенок вступал в юность хилым и вялым, -значит дать ему всю полноту жизненных радостей»<sup>[3]</sup>.**

#### **Здоровьесберегающая среда.**

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:

1. Уголок двигательной активности детей (уголок по физзо)

В этом уголке размещаются следующие пособия:

- скакалки,
- мячи,
- обручи,
- массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),
- пластмассовые гантели и гантели изготовленные из подручного материала,

- массажные шарики,
- ленточки,
- лесенка для лазания и перешагивания,
- дуга для подлезания,
- тренажер для формирования равновесия,
- ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,
- мишень на стене в виде матрешки для попадания мячиком в цель,
- кольцеброс,
- кегли для сбивания мячиком,
- тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания),
- пособия для развития глазомера (на стене).

Также в группе имеются пособия:

- для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,
- комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,
- цветные мягкие модули для прыгания, лазания, игр (например, нравится детям модуль «Гусеница»).

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.д.

### **Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни**

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

**Культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

После каждого приема пищи мы с детьми полоскаем рот кипяченой водой комнатной температуры.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни.

### **Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей во старшей группе Сентябрь**

1. Тема: «Это – Я и мои друзья».

О.Ц.: Дать представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги)

2. Тема: « Мишка Топтыжка знакомится с ребятами».

О.Ц: формировать умение называть сверстников по именам; действовать согласовано в игре; способствовать сближению детей, установлению доброжелательных отношений, проявлению интереса к взрослым, их действиям; развивать интерес у детей друг к другу, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним

3. Игротерапия. Знакомство друг с другом. Объединение детей в группы.

### **Октябрь**

1. Тема: «Водичка, водичка».

О.Ц.: приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчёсываться, пользоваться носовым платком

2. «Умоем куклу» дидактическая игра

О.Ц.: перенести полученные навыки умывания в игровые действия; поддерживать положительные чувства к процессу умывания

3. Тема: «Утром, чистя зубы, помни про себя, что зубная щётка только для тебя...» Чтение художественной литературы О.Ц: закреплять знания детей о предметах личной гигиены

### **Ноябрь**

1. Тема: « В гостях у доктора Айболита». Экскурсия в медицинский кабинет.

О.Ц.: познакомить с профессиями врача, медсестры; показать как врач заботится о детях; расширить игровой опыт детей; воспитывать уважение к труду взрослых

2. Игра – инсценировка: «Оля и Айболит»

О.Ц.: выделять и называть части тела, предметы одежды куклы, учить соотносить со словом игровые действия с куклой

3. Кукольный театр: «Мишка заболел»

О.Ц.: закрепить полученные знания о работе мед.персонала; вызвать чувства сострадания к больному; воспитывать заботливое отношение к близким

## Декабрь

1. «Оденем куклу Таню на прогулку» дидактическая игра О.Ц.: познакомить с сезонными видами одежды и её назначением по сезонам; развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослому; воспроизводить игровые действия; закрепить название предметов одежды
2. «Как Маша с Ваней в гости собирались» кукольный театр. О.Ц.: закрепить ранее полученные знания (навыки последовательного надевания верхней одежды на куклу) ; доставить детям радость
3. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Цикл прогулок О.Ц.: рассказать детям о пользе прогулок, о необходимости правильно одеваться на прогулку. Связать понятие о времени года с разнообразием сезонной одежды людей

## Январь

1. «Баю, баюшки, баю...» С\Р игра.  
О.Ц.: познакомить с новой игровой цепочкой действий (положить матрац на кровать, застелить простынку, положить подушку, уложить куклу, накрыть её одеялом) ; научить ласково обращаться с куклой
2. «Кукла Маша проснулась» Дидактическая игра  
О.Ц.: учить одевать на куклу одежду – девочку, соблюдая последовательность с небольшой помощью взрослых; закрепить названия одежды
3. Тема: «Сонные сказки» Чтение художественной литературы. Чтение сказок, стихов, потешек на тему «Здоровый сон».  
О.Ц.: учить детей спокойно и тихо ложиться в кровать, не мешая другим детям. Формировать правила культуры поведения во время режимных процессов

## Февраль

- Витамины 1. « О пользе витаминов» Беседа  
Рассматривание наглядного пособия.  
О.Ц.: дать детям понятие о витаминах, а также о продуктах полезных для здоровья.
- 2.«Где живут витамины» Дидактическая игра  
О.Ц.: закрепить в игровой форме знания, полученные ранее на занятиях и в беседах
  3. «Витаминки для Иринки». Комплексное занятие – игра О.Ц.: закрепить в игровой форме знания, полученные ранее

## Март

1. «Как Катя готовит обед» Дидактическая игра. Беседа.  
О.Ц.: учить называть качества продукта и действия, совершаемые с ним (разрезать, посолить, перемешать) ; обогащать и активизировать словарь за счет названий обеденных блюд (суп, макароны, котлеты, компот и др.) ; отражать в речи правила поведения (перед приготовлением еды – помыть руки, помыть продукты и др.)
2. «Фрукты или овощи»: дидактическая игра. Беседа.



О.Ц.: учить различать фрукты и овощи по внешнему виду и по месту произрастания. Закрепить знания детей о полезных продуктах.

3. «Пейте, дети, молоко будете здоровы» Рассказ воспитателя. О.Ц.: рассказать детям о пользе молочных продуктов

4. «Что надо кушать, чтобы быть здоровым?» Обобщающая беседа. О.Ц.: Обобщить знания детей о полезных продуктах

### **Апрель**

Спорт – наш друг. 1. «Как стать сильным здоровым?» Беседа О.Ц.: уделить особое внимание подготовке к утренней гимнастике и физкультурным занятиям, рассказать детям о необходимости заниматься спортом

3. «Зачем надо заниматься спортом?» Кукольный театр О.Ц.: посредством кукольного театра продолжать рассказывать детям о пользе спортивных занятий. Воспитывать интерес к спорту

3. «Утренняя гимнастика». Беседа.

О.Ц.: рассказать детям о пользе зарядки.

### **Май**

1. «Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять...» Беседы.

О.Ц.: создание интереса к прогулкам, использование игровых приемов, мотивация деятельности детей на прогулке

2. «Что такое хорошо, что такое плохо...» Кукольный театр О.Ц.: посредством кукольного театра рассказать детям о правилах поведения на прогулке (не находиться долго на солнце, не забывать надевать головной убор и др.)

4. «Сильные, умелые ловкие и смелые» Физкультурный праздник О.Ц.: создание хорошего настроения. Вызвать интерес к спортивному мероприятию. Воспитывать желание вести активный образ жизни.

### **Результаты проведенной работы.**

Система работы по здоровьесбережению детей моей группы показала сформированность у детей осознанного отношения к своему здоровью. Появился интерес к физическим и спортивным упражнениям. Дети стали с удовольствием выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, у них появилось желание делать утреннюю зарядку. В целом улучшилось их физическое и эмоциональное состояние, они стали более физически подготовленными. Эта система работы способствовала развитию двигательных и силовых навыков у детей.

Существенно снизилась заболеваемость детей в группе (см. таблицу на с.4) В этом помогла используемая система закаливающих мероприятий. Детям понравилось заниматься закаливающими процедурами и они продолжали их в домашних условиях со своими родителями. Одежда детей всегда соответствует температурному режиму.

Воспитание культуры здоровья сформировало в детях привычку к ЗОЖ. Они узнали что нужно делать, чтобы быть здоровым, усвоили необходимые знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья.

Мониторинг по освоению основных двигательных навыков показал положительные результаты. Улучшились показатели по таким физическим

упражнениям как ползание, лазанье, прыжки, катание и бросание мяча, метание, упражнению в равновесии. В сентябре мониторинг показал общий уровень-1,8 баллов, а в мае он вырос до 2-2,5 баллов.

## Приложение № 1

### Комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения «В гостях у солнышка».

#### 1. Вводная часть

Дети входят в зал

Игра «Солнечный зайчик».

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком(15 с)

Бег врассыпную(15 с).

Ходьба в колонне по одному(15 с)

Построение в круг

#### 2. Основная часть.

Упр-е «Улыбнись солнышку» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонью вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. Те же движения повторить левой рукой и ногой.

Упр-е «Играем с солнышком». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя. переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упр-е «Играем с солнечными лучами».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны. ладонями хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упр-е «Отдыхаем на солнышке». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. Выполнить по 3 р. В каждую сторону.

Упр-е «Ребятишкам радостно» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

#### 3. Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному(15 с)

П.и. «Солнышко и дождик»

Дыхательное упр-е «Дуем на солнышко»(15 с)

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

### **Комплекс утренней гимнастики «Весёлые медвежата»**

Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь. Кто же я скажи... (медведь)

Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся. Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали. Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили! Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

### **Сюжетный комплекс «Курочки»**

I. Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках.

Построение в круг.

II. ОРУ

**«Курочки машут крыльями».**И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

**«Курочки пьют воду».**И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

**«Курочки клюют зерна»**И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

**«Курочки ищут червячка».**И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

**«Сильные крылья».** И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

**«Курочкам весело»**И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

III. Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

**Комплекс дыхательной гимнастики**

«**Задуй упрямую свечу**» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«**Паровоз**» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Пастушок**» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«**Гуси летят**» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«**Аист**» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«**Охота**» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Самолётики**» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«**Бабочка**» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

«**Покатай карандаш**» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

«**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

**«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

**«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

**«Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть ( пауза 3 сек ). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**«Самолетик-самолет»**

Самолетик-самолет

Отправляется в полет,

(ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх)

Жу, жу, жу,

Жу, жу, жу,

(делает поворот вправо

и выдох «жжж»)

Постою и отдохну

(встает прямо, опустив руки, — пауза)

Я налево полечу,

(поднимает голову — вдох)

Жу, жу, жу,

Жу, жу, жу,

(делает поворот влево

и выдох «жжж»)

Постою и отдохну

(встает прямо и опускает руки — пауза)

**«Мышка и Мишка»**

Воспитатель показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный

(выпрямится, встать на носки, поднять руки вверх, подтянуться, посмотреть на руки – вдох)

У мышки – очень маленький

(присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш»)

Мышка ходит в гости к Мишке,

Он же к ней не попадает.

(надо ходить по залу)

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Воспитателю следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

### «Ветер»

Воспитатель предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу:

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу — налево посвищу

(повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть)

Могу подуть направо,

(голова прямо — вдох, голова направо — выдох, губы трубочкой)

Могу подуть вверх — в облака

(голова прямо — вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, — спокойный глубокий выдох через рот)

А пока — я тучи разгоню.

(круговые движения руками)

### Приложение № 3.

#### Комплекс гимнастики для глаз.

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу.

Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячом, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу

(«часики»):

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
4. Слегка зажмуриться:  
Анютини глазки  
Зажмурили глазки.  
Широко открыть глаза  
Анютини глазки открылись, как в сказке.

#### Приложение № 4.

##### Комплекс пальчиковой гимнастики

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)

Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)

Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз.)

Грузовик везде катаю. (Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем

машинку».)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)

Щёки круглые не прячь! (Смена рук.)

Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)

В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить

каждый пальчик от основания до самого

кончика, как будто снимая с

него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной

ладошкой.)

Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой

Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягоды и отправить их в рот.)

Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках

«убегают» как можно дальше.)

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Красный-красный мухомор- (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)

Белых крапинок узор. (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём! (Погрозили пальчиком.)

И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Вышла осень погулять, («Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)

Стала листья собирать. (Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)

Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)

Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай».)

Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочерёдно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Я надена сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову.)

Курточку и шапку.

И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)

Натяну перчатку. (Смена рук.)

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Обуваем ножки бегать по дорожке. (Двумя пальцами «шагают» по столу.)

Повторяй за мной слова: (Сжимают и разжимают пальцы.)

Ножка – раз, ножка – два! (Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)

В магазине покупают (Сжимают и разжимают пальцы.)

И на ножки надевают

Папа, мама, брат и я – (Загибают пальцы на руках.)

Любит обувь вся семья. («Шагают» пальцами по столу.)

Пальчиковая гимнастика «Посуда»



Из тарелок, как один, (Ладони вместе перед собой «тарелка».)  
 Суп мы ложками едим. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)  
 Вилкой кушаем котлеты, (Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец  
 придерживает безымянный и мизинец –  
 «держим вилку».)  
 Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)  
 Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»  
 Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают пальцы.)  
 А из теста мы слепили (Прихлопывают ладонями, «лепят».)  
 Пирожки и плюшки, (Поочередно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)  
 Сдобные ватрушки,  
 Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.)  
 Всё мы испечем в печи.  
 Очень вкусно! (Гладят животы.)  
 Пальчиковая гимнастика «Зима»  
 Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)  
 Улицы и крыши. (Руки «домиком».)  
 Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам.«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)  
 Мы её не слышим... (Рука за ухом.)  
 Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»  
 Что зимой мы любим делать? (Поочередно соединяют большой палец с остальными.)  
 В снежки играть,  
 На лыжах бегать,  
 На коньках по льду кататься,  
 Вниз с горы на санках мчаться.  
 Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»  
 - Здравствуй, Дедушка Мороз! (Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)  
 Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.)  
 - Громкие хлопушки, (Хлопнуть в ладоши.)  
 Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)  
 Пальчиковая гимнастика «Части тела»  
 У меня есть голова, (Слушаем стихотворение и указываем )  
 Грудь, живот, а там – спина,  
 Ножки – чтобы поскакать,  
 Ручки – чтобы поиграть.  
 Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»  
 Вот, убрав царапки, («Моем руки».)  
 Кошка моет лапки.  
 Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.)

На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.)

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Побежали вдоль реки (Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)

Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

Заяц и ёжик навстречу друг другу (Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)

Шли по дорожке по полю, по лугу.

Встретились – и испугались они. (Стукнуть кулачками.)

Быстро бежали – поди догони! (Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)

Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»

Это зайчонок, это бельчонок, (Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

Это лисёнок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок (Вращают большим пальцем.)

Бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»

Зайка – ушки на макушке – (Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)

Скачет, скачет по опушке. (Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)

Шёл за ним колючий ёжик, (Переплели пальцы и пошевелили.)

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком – краса – (Плавные движения руками перед собой.)

Рыжехвостая лиса.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

Хобот носит только он – (Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)

Лопухий серый слон. (Приставляем руки к ушам.)

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

Зёрна курочка клюёт, (Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)

И цыплятки тут как тут. (Щепотки «клюют» по очереди.)

В воду уточка нырнёт, (Ладони вместе «ныряют» вперёд.)

А цыплятки не нырнут. (Погрозил пальчиком.)

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

Есть у курицы цыплёнок, (Большим пальцем поочередно касаются остальных, начиная с мизинца.)

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши – (Перебирают пальцы по очереди.)  
Все красивы, хороши.  
Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»  
Дятел дерево долбит: (Одна ладонь прямая – это «дерево», другая –  
«дятел» - кулачком  
стучите о неё.)

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит (Смена рук.)

Стук-стук-стук.

Пальчиковая гимнастика «Наш дом»

Этот дом – одноэтажный. (Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый важный: Он у нас пятиэтажный.

## Приложение № 5.

### «Поиграем с носиком»

#### 1. Организационный момент

##### а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

#### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

##### б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

##### в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

##### г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

##### д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

##### е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

##### ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

#### 3. Заключительный этап

##### з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете покажи.

— Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

— Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

— Нагулялся носик мой,

Возвращается домой

**«Поиграем с ручками»**

### **1. Подготовительный этап**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

### **2. Основная часть**

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

### **3. Заключительный этап**

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

### «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 вверху).

##### 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»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

##### г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

##### д) «Погреем ушки»

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

#### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. 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!

**Комплекс гимнастики после сна**

1. Побудка:

Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

2. Упражнения в кровати:

- 1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).
- 2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).
- 3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).
- 4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).

**Комплекс гимнастики после сна с элементами корригирующей гимнастики «Дрессированная собачка»**

В записи звучит лай собаки.

Воспитатель: Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку и узнаете нашего гостя:

В будке спит,  
Дом сторожит.  
Кто к хозяину идет,  
Она знать дает.

Дети: Собачка.

Воспитатель: правильно! К нам в гости сегодня пришла дрессированная цирковая собачка. Она сейчас проведет с вами гимнастику.(одевает маску собачки)Вставайте с ваших кроваток.

Ходьба «змейкой», руки за спиной.

Ходьба на носочках.

Построение в круг.

**Упражнение «Собачка приветствует гостей»**

И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову вперед. Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

**Упражнение «Собачка рада детворе»**

И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах.

Свести локти перед грудью. Вернуться в и.п.

Отвести локти максимально назад. Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение «Собачка веселит гостей»**

И.п.-сидя на ковре, ноги врозь, руки за спиной.

Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться.

Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение «Собачка радуется ребятам»**

И.п.-сидя на ковре, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Повернуться на ягодицах на 360 градусов. Сначала в одну сторону, потом в др.

Повторить 3 р. в каждую сторону.

### **Упражнение «Собачка тренируется»**

И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, затем опустить.

То же с левой ногой.

Повторить 3 р каждой ногой.

### **Упражнение «Собачка устала»**

И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами.

Повторить 4 р.

Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.

## **Приложение № 7.**

### **Игры на формирование правильной осанки**

#### **1. Роботы**

##### **Цели игры:**

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

##### **Ход игры.**

Воспитатель объявляет конкурс на лучшего «робота» — кто правильно выполнит задание. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

#### **2. Перейди через речку**

##### **Цели игры:**

- тренировка равновесия;
- развитие координации движений;

- развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы. Гимнастическая скамейка

**Ход игры.** Игроки по очереди

- 1) проходят по скамейке;
- 2) пробегают по скамейке;
- 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.

**Список используемой литературы:**

Борисова Е. Н. Система организации физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками, 2006

Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста, 2007

Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении (практическое пособие), 2006

Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2005

Лосева В. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, 2007

Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здравячок. Система оздоровления дошкольников, 2006

Оздоровительная работа в ДОУ по программе «остров здоровья», 2009

Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, 2009

Полтавцева Н. В. , Гордова Н. А. физическая культура в дошкольном детстве, 2006

Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, 2009

Чеменева А. А. . Горбунова Л. В. , Кривдина Г. В. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного образования дошкольников, 2008