

## **ДОУ «Теремок» с. Б. Хомутец**

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
ДОУ «Теремок» с. Б. Хомутец  
Протокол № 3 от 25.11. 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ДОУ «Теремок»  
с. Б. Хомутец

\_\_\_\_\_ Е.А. Плешкова  
Приказ от 25.11. 2022 года № 79

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании Совета родителей  
Протокол № 3 от 25.11. 2022 г.

## **Оздоровительная программа «Здоровый малыш» группы раннего возраста**

**2022г.**

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей.

Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников в ДОУ. Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

Программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

## **РАЗДЕЛ 1**

### **1.1. Общие положения**

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, ДОУ, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использования особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

### **1.2. Цель программы**

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **1.3. Основные задачи**

1. Воспитание у детей осмысленного отношения к физическому и духовному здоровью. Расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма.

2. Формирование и совершенствование двигательной сферы ребёнка через рациональную организацию двигательной активности.

3. Развитие и стабилизация эмоциональной сферы ребёнка как основы психического здоровья.

4. Развитие познавательного интереса к своему телу и его возможностям.

### **1.3. Идея программы**

Здоровьесберегающая модель образовательной системы ДООУ как переход к ориентации на реально существующие типы детей, уровень их здоровья, максимальное развитие имеющихся у них способностей, учёт основных психофизических характеристик.

### **1.4. Гипотеза**

Образовательный процесс в ДООУ будет значительно эффективнее, если педагоги будут работать в рамках единой комплексной оздоровительно-развивающей среды.

### **1.5. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Семейный Кодекс Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Уставом ДООУ «Теремок» с. Б. Хомутец;
- Лицензией,
- О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения. Письмо Минобрнауки России от 14.03.2000 г. № 65/23-16.

### **1.6. Объекты программы**

- Дети до 3 лет дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

### **1.7. Ожидаемые результаты**

1. Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального.
2. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
3. Апробация и внедрение в практику работы ДОУ развивающих оздоровительных технологий с учётом психотипа, уровня здоровья, способностей детей.
4. Снижение заболеваемости у детей на 3 %.
5. Отсутствие травматизма.
6. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
7. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.
8. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
9. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья детей.

## **РАЗДЕЛ 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 себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **РАЗДЕЛ 3**

### **Основные направления программы**

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

## РАЗДЕЛ 4.

### Обеспечение реализации основных направлений программы

#### 4.1. Условия реализации задач, намеченных программой «Здоровый малыш»:

В детском саду имеется:

- Спортивно-оздоровительный центр в групповом помещении ДОУ, оборудованный необходимым инвентарём;
- спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащённая необходимым инвентарём и оборудованием;
- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в группе уголок движения (спортивные уголки) для самостоятельной и совместной деятельности;
- медицинский кабинет (бактерицидные лампы, солевые лампы);
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха.
- наличие специалистов: музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, патронажная медицинская сестра.

#### 4.2. Работа с детьми.

##### 4.2.1. Педагогические наблюдения

Диагностика – комплекс мероприятий, определяющий исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, критерии здоровья, проблемы и потенциальные возможности детей.

Медицинский работник, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями, дают рекомендации педагогам по организации оздоровительной работы.

Воспитатели наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни и в игре.

Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности поведения и эмоционально-волевой сферы.

Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Инструктор по ФК изучает особенности физического развития детей.

##### 4.2.2. Полноценное питание.

*Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания
- гигиена приёма пищи

- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания
- эстетика организации питания
- правильность расстановки мебели.

#### 4.2.3. Система закаливания.

*Комплекс закаливающих мероприятий:*

- соблюдение температурного режима в течение дня.
- правильная организация прогулки и её длительность.
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
- облегчённая одежда для детей в детском саду.
- сон с доступом свежего воздуха в тёплое время года.
- гимнастика после сна.
- мытьё прохладной водой рук.
- ходьба по дорожкам «Здоровья».
- контрастное обливание ног (летом).
- хождение босиком (летом).
- игровой массаж А. Уманской и К. Динейки (приложение №1).

#### 4.2.4. Организация рациональной двигательной активности

*Режим двигательной активности составляют:*

№ п/п	Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий	Вариативность проведения
1.	Утренний приём на улице	Подвижные игры.
2.	Утренняя гимнастика (ежедневно в зале или на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционный комплекс (типовой, сюжетный и др.)</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Оздоровительные пробежки</li> <li>• Эмоционально-стимулирующая</li> </ul>
2.	Динамические паузы между НОД	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Двигательные задания</li> <li>• Развитие мелкой и общей моторики</li> </ul>
3.	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Имитационные упражнения</li> <li>• Общеразвивающие упражнения</li> </ul> <p>*Дыхательные упражнения</p>

4	Физкультурные занятия (2 занятия в неделю - в зале, 1 - на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные</li> <li>• Ритмическая пластика</li> <li>• Тематические</li> <li>• Интегрированные</li> <li>• Игровые (подвижные игры, спортивные игры)</li> <li>• Соревнования</li> </ul>
5.	Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Спортивные упражнения и спортивные игры</li> <li>• Упражнения для индивидуальной работы</li> <li>• Подготовительные упражнения для новых, основных движений</li> <li>• Катание на санках, скольжение.</li> </ul>
6.	Коррекционная работа с детьми по развитию движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование осанки и стопы</li> <li>• Упражнения на развитие мелкой моторики</li> <li>• Индивидуальные игры и упражнения</li> </ul>
7	Упражнения после сна (Игровой массаж А. Уманской)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коррекционно-профилактические упражнения</li> </ul>
8.	Пальчиковая гимнастика.	Упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковые игры.
9	Самостоятельная двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> </ul>
10	Физкультурные праздники, досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Игры-эстафеты</li> <li>• Соревнования</li> </ul>
11.	Галотерапия (ионизация воздуха (соляная лампа))	Использование солевых ламп во время сна

#### **4.2.5. Условия организации оздоровительных режимов для детей.**

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, сон, общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

2. Оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей. Длительность сна определяется индивидуальным проявлением структур головного мозга.

4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются состояние

периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

5. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.
6. Присутствие в режиме дня элементов психоэмоциональной разгрузки.
7. Вариативность режимов с учётом нестандартных ситуаций.

#### **4.2.6. Формирование представлений о здоровом образе жизни.**

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояния и ощущения.

#### **4.2.7. Использование психологических и психопрофилактических средств и методов.**

*Психологический блок программы включает 3 направления:*

1. Общение.
2. Психотерапия.
3. Пространственно-педагогическая среда.

##### *1. Принципы общения:*

- выявление факторов, способствующих возникновению стрессовых состояний у детей.
- сотрудничество с детьми и взаимопонимание.
- исключение неприязни к детям и своих отрицательных эмоций.
- игнорирование неудач.
- качественные объективные оценки.
- запрет на сравнение детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставить в пример.
- использование форм невербальной поддержки.
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка.
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом.
- использование психолого-педагогических приёмов, направленных на предупреждение аффективных проявлений: индивидуальные беседы, применение подвижных игр, сюжетно-ролевых и режиссёрских игр.



- проведение эмоционально-стимулирующей гимнастики, специально организованных практических занятий, направленных на обучение детей основам коммуникации, обогащения эмоционального опыта ребёнка, смягчению и устранению эмоциональной неустойчивости, агрессивности, тревожности (Цикл занятий «Азбука общения»).

#### *2. Виды терапии:*

- основой психотерапии является психогимнастика (приложение №2) – курс специальных упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка, как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

- песочная терапия. Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребёнка, специфическими задачами работы и её продолжительностью.

- музыкотерапия. Музыкотерапия включает в себя регулярное, ежедневное использование музыкальных пауз, игру на детских музыкальных инструментах, использование музыкальных игр в свободной деятельности.

- сказкотерапия. Интегративные технологии, оказывающие положительное влияние на психическое развитие в целом.

#### *3. Требования, предъявляемые к развивающей среде ДОО.*

- соблюдение комфортности и безопасности через создание сходства обстановки интерьера групповой комнаты с домашней обстановкой.

- обеспечение богатства сенсорных впечатлений.

- обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.

- обеспечение возможности для исследовательской деятельности.

- создание развивающей предметно-пространственной среды, использование экспериментирования как одного из аспектов развития личности.

- наличие разнообразной предметной среды для развёртывания опытно-экспериментальной деятельности: мерные стаканы, нестандартные мерки, приборы, вода, глина, песок и т.д.

#### **4.2.8. Коррекционно-педагогическая работа с детьми.**

1. Коррекционно-педагогическое воздействие, направленное на устранение речевого дефекта у детей: специально организованная образовательная деятельность, гимнастика артикуляционного аппарата, пальчиковые игры.

2. Специальная дефектологическая непосредственно организованная образовательная деятельность, направленная на развитие психической, физической, личностной сферы, а также оздоровление всего организма ребёнка.

#### **4.2.9. Лечебно-профилактическая работа.**

1. Специальные физкультурные комплексы: дыхательная гимнастика; упражнения на коррекцию осанки, плоскостопия; Формы организации индивидуальная, комплексная.

2. Ионизация воздуха солевыми лампами.

3. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, «Ревит», витаминизированные напитки.

#### **4.2.10. Летние оздоровительные мероприятия.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, приоткрытых фрамугах, ходьба босиком.
- физкультурные занятия на воздухе.
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.
- обливание ног водой, душ.
- интенсивное закаливание стоп.
- витаминизация.

#### **4.3. Работа с педагогами.**

*1. Состояние образовательного процесса и состояния здоровья:*

- комплексная оценка состояния здоровья.
- диагностика состояния здоровья.
- диагностика среды жизнедеятельности (образовательная, психологическая, семейная).

*2. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей:*

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов ДОУ.
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение информационной литературы).

*3. Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья:*

- оценка эффективности программы.

#### **4.4. Работа с родителями**

*Задачи работы с родителями:*

- повышение педагогической культуры родителей.
- изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

*Формы работы с родителями:*

- Проведение родительских собраний, консультаций, круглых столов, семинаров.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
  - Дни открытых дверей.
  - Показ открытых занятий для родителей.
  - Организация совместных дел.
  - Наглядная агитация, анкетирование.

**Критерии оценки эффективности программы  
«Здоровый малыш» ДОУ «Теремок» с. Б. Хомулец**

№	критерии	ответственные	выполнение
1.	Степень адаптации ребёнка в детском саду: -поведение, -настроение, -работоспособность, -характер засыпания и пробуждения, утомляемость, -аппетит, -поведение на организованных занятиях	педагоги	
2.	Пропуск одним ребёнком по болезни	педагоги, патронаж. медсестра	
3.	Детская заболеваемость	патронаж. медсестра	
4	Индекс здоровья	патронаж. медсестра	
5.	Результат профилактических осмотров, антропометрия.	врач, медсестра.	
6	Динамика распространённости хронических заболеваний.	Врач, патронаж. медсестра	
7.	Реализация на практике деятельности по развитию и укреплению здоровья, следование принципам здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья.	педагоги	
8.	Уровневая оценка психофизического развития детей: -личностное развитие (контактность, статус в детском коллективе, выраженность эмоций). -развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, речь, восприятие. -кругозор. -двигательное развитие.	педагоги.	

**Обеспечение реализации основных направлений программы  
«Здоровый малыш» ДОУ «Теремок» с. Б. Хомулец**

<b>Техническое и кадровое обеспечение</b>		
1	<b>Приобретение необходимого оборудования</b> - медицинского (аэроионизатор) -технического (МФУ) -спортивного (малые тренажёры, мячи, сухой бассейн) - мебели (стулья, шкафы для игрушек)	Заведующий
2	<b>Осуществление ремонта</b> -коридоров -игровых площадок - групповых -спортивной площадки	Заведующий, Заведующий хозяйством
3	<b>Оборудование помещений</b> - группы раннего возраста	Заведующий
4	<b>Пополнение среды нестандартными пособиями</b> - чудо-коврики - тренажёры	Заведующий
5	<b>Введение дополнительных услуг</b> - педагогическое консультирование родителей по оздоровлению детей раннего возраста	Заведующий
6	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	
<b>Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение.</b>		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнение оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.	Заведующий, заместитель заведующего
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик.	заместитель заведующего
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - галотерапия (соляные лампы); - эмоционально-стимулирующая гимнастика. - спецзакаливание А.Уманской. - сказкотерапия.	заместитель заведующего
4.	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий и т.д.)	Заведующий, заместитель заведующего
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и	Воспитатели.

	детей. (Кодекс чести педагога)	
6	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	Воспитатели.
7	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск информационных листов, проведение цикла лекций, консультаций)	Воспитатели.
8	Осуществление тесного контакта с медико-психолого-педагогическими, социальными и культурными службами	Заведующий
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	

### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - организация микроклимата и стиля жизни группы - учёт индивидуальных особенностей развития, способностей и потребностей.
2	Физические упражнения.	- утренняя гимнастика (коррекционно-оздоровительная, эмоционально - стимулирующая) - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытьё рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистого воздуха.
5	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья - каникулы
6	Галотерапия (соляные лампы);	- ионизация групповой - ионизация спальни во время сна
7	Диетотерапия	- рациональное питание

		- учёт индивидуальной переносимости продуктов.
8	Свето- ицветотерапия	- обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
9	Музыкотерапия	- музсопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий - музтеатральная деятельность - хоровое пение
10	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - коррекция поведения -интегративные технологии
11	Спецзакаливание	-босохождение -игровой массаж -дыхательная гимнастика

### **План лечебно-оздоровительных мероприятий.**

Ме сяц	Мероприятия	Дозировка
09	1. Витаминизация 2. Фитонциды «Волшебный лучок» 3. Ионизация воздуха. 4. Полоскание рта водой комнатной температуры.	1 драже 1 раз в день ежедневно в 10 часов ежедневно в обед 5 дней в неделю ежедневно после принятия пищи
10	1. Витаминный напиток 2. Фитонциды «Волшебный лучок» 3. Ионизация воздуха. 4. Полоскание рта водой комнатной температуры.	ежедневно в 10 часов ежедневно в обед
11	1. Ионизация воздуха. 2. Лимонная долька «Сластёна»	1 раз в день ежедневно
12	1. Витаминизация 2. Ионизация воздуха. 3. Драгоценный медальон (с чесноком внутри)	1 драже 1 раз в день
1	1. Ионизация воздуха.	1 раз в день в 10 часов
2	1. Ионизация воздуха. 2. Лимонная долька «Сластёна»	1 раз в день ежедневно
3.	1. Ионизация воздуха. 2. Лимонная долька	1 раз в день

4.	1. Ионизация воздуха. 2. Целебный напиток «Золотой букет» (мята, шиповник)	ежедневно
5	Зелёные салаты «Весна»	50 г. ежедневно

## Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в УВП ДОУ

### *1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии*

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребёнка	Педагогико-психолого-медицинская оценка эффективности и прогноз результатов
---	---

### *2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки*

### *3. Создание условий и оформление необходимого материала*

### *4. Включение методики в педагогический процесс.*

### *5. Анализ результатов использования*

Мониторинг детей

Спецопрос родителей, педагогов

### *6. Показ результатов*

Открытые мероприятия

Выступления

Наглядный материал

### *7. Выводы и предложения*

## Модель тактики работы педагогов с родителями.

### *1 этап. Ознакомительный*

Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)	Выделение группы риска (по результатам исследования)
--	--

### *2 этап. Общепрофилактический*

Наглядная агитация (стенды, памятки)	Встречи со специалистами
--------------------------------------	--------------------------

### *3 этап. Работа с группой риска*

Выявление проблем (беседы, наблюдения, опросы)	Коррекция родительских установок (беседы)
--	---

### *4. этап Индивидуальная работа.*

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)
---	---

### *5. этап. Рефлексивный*

Выявление изменений родительских установок	Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)
--	--

### *6. этап Интегративный*

Мероприятия	Совместное обсуждение проблем
-------------	-------------------------------

### *7. этап Перспективный*

Совместное обсуждение планов на будущее
---



**Модель взаимодействия воспитателя с родителями для повышения эффективности коррекционной работы.**

Профилактика	Создание условий
	Наглядная пропаганда
	Чтение специальной литературы
	Консультативный диалог
Диагностика	Беседы
	Тесты, анкеты
	наблюдения
Коррекция	Рекомендации
	Специальные занятия с детьми
	В режимных моментах
	Занятия, игры и т.д.

**Обследование детей.**

<b>I. этап доврачебное обследование</b>	
Анкетный тест – опрос родителей	Измерение артериального давления
Проверка слуха	Оценка физического развития и физической подготовленности
Исследование остроты зрения	Оценка состояния опорно-двигательного аппарата
<b>II. этап осмотр врачом-педиатром.</b>	
Комплексная оценка состояния здоровья детей	Выявление детей с хронической патологией
<b>III. этап – осмотр врачами-специалистами поликлиники</b>	
Диспансерное наблюдение в ДОО	

**Функции специалистов ДОО в организации коррекционно-развивающей оздоровительной среды.**

**Воспитатель:**

- Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- Наблюдение за динамикой развития детей.
- Коррекционная работа.
- Использование оздоровительных технологий.
- Работа с родителями.

**Патронажная Медицинская сестра:**

- Вакцинация, витаминизация, медикаментозная помощь.
- Лечебно-профилактические мероприятия.
- Закаливание.
- Контроль за питанием.

**Инструктор по физической культуре:**

- Коррекция нарушения осанки, положения стоп, комбинированных дефектов.
- Формирование двигательного режима.

## КАРТА ЗДОРОВЬЯ

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	дата рождения	маркировка мебели	группа здоровья	рост		вес		артериальное давление		оценка физического развития		
					осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	
1													
2	Хронические заболевания:												
3	Противопоказания:												
4	Рекомендации врача:												
5	Пропуски по болезни												
	год	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	2020												
	2021												
6	<b>Закаливание (закаливание воздухом):</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний приём на свежем воздухе и гимнастика</li> <li>- воздушные ванны</li> <li>- воздушные ванны с упражнениями</li> <li>- сон с доступом свежего воздуха (по сезону)</li> <li>- сон с ионизацией воздуха (солевая лампа)</li> <li>- солнечные ванны</li> </ul> </div>						<b>Закаливание (закаливание водой):</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание в течение дня прохладной водой</li> <li>- полоскание рта кипячёной водой</li> <li>- топтание по мокрой дорожке</li> <li>- ходьба по гальке, залитой солёной водой</li> </ul> </div>						
7	Дополнительные оздоровительные мероприятия:												
	Осень - игровой массаж			Зима - игровой массаж			Весна - игровой массаж			Лето - игровой массаж			

## Критерии оценки эффективности программы «Здоровый малыш»

Критерии									
Медицинский					Психолого-педагогический				
Степень адаптации	Доля дней, проведённых в группе по факту.	Пропуск дней одним ребёнком по болезни.	Индекс здоровья.	Результаты профилактических осмотров.	Динамика распространения хронических заболеваний	Познавательное развитие	Личностное развитие	Психическое развитие	Двигательное развитие
Лист адаптации	Табель (посещаемость по факту: на посещаемость по плану x100)	Табель Число дней, пропущенных по болезни: среднесписочный состав)	(Число не разу не болевших детей: среднесписочное количество детей x 100)	Данные антропометрии, осмотров специалистов .	Результаты осмотров, мониторинг.	Доля детей, освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Здоровье». Доля детей, освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Безопасность». Доля детей, освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Познание». формирование целостной картины мира, расширение кругозора. Количество детей, освоивших в полном объёме образовательную программу: на количество детей x 100.	Исследование педагога-психолога (Контактность, статус в коллективе, выраженность эмоций и т.д.)	Диагностика психических процессов	Доля детей, освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Физическая культура». Количество детей, освоивших в полном объёме образовательную программу: на количество детей x 100

## ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей по А. Уманской и К. Динейки.

Методическая разработка

*Пояснительная записка*

Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Современные мамы и папы прекрасно знают, какое огромное влияние оказывают факторы окружающей среды на развитие маленького человека. Солнечный свет и тепло, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание, любовь и внимание взрослых- всё это та благодатная почва, на которой произрастает здоровье не только телесное, но и душевное.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности. К сожалению, многие недооценивают значение этого возраста, рассматривая его как переход от младенчества (когда ребёнку уделяется много внимания) к школьному периоду (когда внимание потребуется вновь), как своеобразный отдых, но именно сейчас формируются основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки, воспитывается осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Именно в этом возрасте ребёнок ценит движение как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное удовольствие от новых умений и навыков.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие четырёх - пятилетние мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и

взрослыми. В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Особую тревогу вызывает широкое распространение среди дошкольников дефектов и заболеваний опорно-двигательной системы, таких как плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической, и с гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя *общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.*

**Цель:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Задачи:

1. Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Познакомить детей с игровым массажем.
3. Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

### **Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

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

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

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

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

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

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

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

Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».

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

Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.

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

Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

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

### **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.

#### **«Поиграем с ручками»**

Разотру ладошки сильно,  
*Дети растирают ладони до приятного тепла.*

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

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

Затем руки я помою,

*Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.*

Пальчик в пальчик я вложу,

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

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

*Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.*

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

*Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.*

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

*Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.*

## 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. Рекомендуются проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

### «Поиграем с ушками»

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.

*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.*

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

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

А потом, а потом

Покрутили козелком.

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

Ушко, кажется, замерзло,  
Отогреть его так можно.

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

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз.

### Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится



утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### «Поиграем с ножками»

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
*Удобно сесть и расслабиться.*

Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!  
*Погладить стопу от пальцев до щиколотки.*

Разминка тоже обязательна,  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.  
*Сделать разминание стопы всеми пальцами.*

По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно, и приятно —  
Это всем давно понятно.  
*Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.*

Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй догони!  
*Похлопать подошву ладонью.*

Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.  
Раз — сгибай, два — выпрямляй  
Ну, активнее давай!  
*Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.*

Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.  
*Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.*

В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.

*Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону,  
расположенную в центре подошвы.*

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

*Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки*

Будем их беречь мы

И всегда любить.

### **Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания 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.

### **«Умывайка»**

Раз — обмоем кисть руки,  
*обмывает правой рукой левую кисть*

Два — с другою повтори.

*обмывает левой рукой правую кисть*

Три — до локтя намочили,

*мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя*

Четыре — с другою повтори.

*мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя*

Пять — по шее провели,

*мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед*

Шесть — смелее по груди.

*мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди*

Семь — лицо свое обмоем,

*мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку*

Восемь — с рук усталость смоем.

*ополаскивает руки*

Девять — воду отжимай,

*отжимает их, слегка стряхивая*

Десять — сухо вытирай.

### **«Босоножье»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

## КАРТОТЕКА ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ

### «Драка»

**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### «Воздушные шарики»

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

### «Корабль и ветер»

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

### «Подарок под елкой»

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### «Дудочка»

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять сидя или стоя.

### «Танцующие руки»

**Цель:** если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

### «Слепой танец»

**Цель:** Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

### «Гусеница»

**Цель:** Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

### «Смена ритмов»

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### «Зайки и слоны»

**Цель:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

### «Волшебный стул»

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

## Этюды на расслабление мышц

### «Штанга 1»

**Цель: расслабить мышцы спины.**

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

### «Штанга 2»

**Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.**

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

### «Сосулька»

**Цель: расслабить мышцы рук.**

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

### «Шалтай-болтай»

**Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.**

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

### «Винт»

**Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.**

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

### «Насос и мяч»

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Приложение №3  
к оздоровительной программе  
«Здоровый малыш» раннего возраста  
ДОУ «Теремок» с. Б. Хомутец

### ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Данная подборка игр и упражнений по развитию мелкой и общей моторики детей раннего возраста.

Игры и упражнения имеют многофункциональный характер, так как с их помощью у детей:

- формируется фонетико-фонематическая база;
- развивается фразовая и связная речь, речевая, общая и тонкая моторика пальцев;
- активизируется развитие высших психических функций, познавательной деятельности;
- развивается сорное восприятие, умение играть с игрушками;
- формируется процесс социальной адаптации у детей.

**Цель:** развитие мелкой и общей моторики и речи детей, расширению их кругозора.

В процессе организации и проведения работы с детьми используются различные методы и приемы, посредством использования разнообразных материалов.

**Игра "Котята"** Ладочки складываем, пальцы прижимаем друг к другу.  
Локти опираются о стол.

У кошечки нашей есть десять котят, сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых. Покачиваем руками, не разъединяя их.

Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (*от большого к мизинцу*).

### **Игра "Это дом"**

Дом я строю во вселенной.

Есть в нем крыша и антенна.

Есть в нем дверь, и есть окошко –

Пусть живет в нем наша кошка!

Материал: палочки счетные, картинка с изображением дома и схема выкладывания.

Усложнение: при выкладывании учитывать цвет предмета, по образцу предложить выложить кошку.

Выкладывание из палочек одноэтажного дома с окном, дверью, антенной.

Цель:

- учить действовать по представлению;
- продолжать формировать более тонкие дифференцировки при осуществлении подбора, соотнесения;
- учить собирать дом по графическому изображению (*рисунку*);
- развивать координированные движения рук и тонкие движения кончиков пальцев.

### **Игра "Солнышко".**

Вот, как солнышко встает

Выше, выше, выше!

К ночи солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо

Солнышко смеется,

А под солнышком всем

Весело поется!

Солнце рано утречком поднималось,

Студеной водицею умывалось.

Протоптало солнышко сто дорожек!

Почему у солнышка столько ножек?



### **Игра «Фонарик»**

Цель: развивать общую координацию движений. медленно поднимают руки вверх, медленно опускают руки "фонарики"

хлопают в ладоши

руки поднимают вверх

делают движения руками "умываются"

идут друг за другом

### **Игра "Кто в домике живет?"**

Материал: домик, окошки открываются, внутри вставляются карточки, на которых нарисованы животные.

Цель: - развивать тактильные ощущения;

- учить воспринимать расстояние; показать, что от него зависит результат действий,

- обратить внимание на направление движения руки в пространстве и самостоятельно выбирать это направление;

- развивать мелкую моторику;

- активизировать словарь: петушок, кошечка (др.) "большой – маленький".

### **Упражнение "Дом большой, дом маленький".**

Цель: развивать координацию общих движений.

У петушка дом большой,

Ой, ой, ой!

А у кошки – маленький,

Ай, ай, ай!

Наш петушок пошел домой,

Ой, ой, ой!

Да и крошка кошечка.

Ай, ай, ай!

разводят руки через стороны – вверх жалобно;

приседают, делают выдох, опускают голову, охватывают колено руками

идут, руки за спиной, с высоким подниманием колен идут, выполняя плавные движения, имитирующие движение кошки.

### **Динамическое упражнение "Котята".**

Цель: - развивать общую координацию движений;

- учить выполнять движения в соответствии с текстом:

Как у нашей кошки,

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки,

Длинные усищи,  
Зеленые глазищи.  
Очень любят умываться,  
Лапкой ушки почесать  
И животик полизать.  
Улеглись на бочок  
И свернулись в клубок,  
А потом прогнули спинки,  
Убежали из корзинки.

дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят; стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят пальчиками, сжимают и разжимают кулачки имитируют умывание, чешут за ушками, "лизуют" животик, прогибают спинку разбегаются, бег в течение 30 секунд

### **Упражнение с пальчиками «Мышка»**

**Цель:** развивать мелкую моторику рук.

Мышка маленькая в норке  
Тихо грызла хлеба корку.  
"Хрум, хрум!" –  
Что за шум?  
Это мышка в норке  
Хлебные ест корки

поскрести ногтями по столу, по коленям сжимать пальцы в кулаки и разжимать их потереть ладони друг о друга.

### **Пальчиковая игра "Коготки"**

**Цель:** развивать мелкую моторику рук.

Точит кошка коготки,  
Сидя на окошке.  
Ах, какие же они  
Острые у кошки!  
Ах, какие у нее  
Маленькие лапки!  
В этих лапках до поры  
Дремлют цап-царапки.

**пальцы** выпрямляют и сжимают в кулаки, поглаживают ладони друг о друга, сжимают **пальцы в кулачки**, поворачивают кулачки вправо – влево.

### **Игра: "Мышка в норке, спряталась от кошки".**

**Материал:** бумага тонкая цветная, игрушка (*мышка, кошка*).

**Цель:** - учить рвать бумагу пальцами на мелкие кусочки; - строить из кусочков бумаги "норку" для мышки, засыпая мышку бумажками; - развивать фантазию.

Упражнение: "Проложим дорожку из камешков" – лепка.

Материал: игрушка мышка, пластилин.

Цель: - вызывать интерес к простейшим действиям с материалами, пригодными для лепки; - учить отщипывать пальцами маленькие кусочки от основного куска и вдавливать их в поверхность дощечки для лепки.

**Упражнение-игра "Посыпаем дорожки"** – *(домашняя школа Монтессори)*. Материал: красивое глубокое блюдо с чистым песком, пшеном, рисом, полоски бумаги.

Цель: - учить детей посыпать тремя пальцами песок (*крупу*); - развивать мелкую моторику пальцев.

Методические рекомендации: предложить посыпать "песком" (*пшеном, рисом*) дорожку на столе шириной 3-5 см; ограничить ее полосками бумаги. Дорожка может идти от одного выложенного из спичек домика к другому. Песок сыпать тремя пальцами (сложить их "щепоткой", не выходя за края дорожки).

**Упражнение: "Мышка"** –

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку.

"Хрум, хрум" –

Что за шум?

Это мышка в норке

Хлебные ест корки.

**Выкладывание из палочек.**

Цель: **развивать мелкую моторику пальцев.**

**Упражнение с пальчиками "Мышки"**

Цель: **развивать мелкую моторику пальцев.**

Материал: на картинке нарисованы: кошка притаилась, мышки убегают по дорожке (*дорожка из кружков*):

Методические рекомендации: "Помоги мышкам добежать до норки: прошагай тремя **пальчиками** правой руки по кружкам

**Игра: "Разрезные картинки"**

Цель: - учить составлять целое (*мышку*) из трех частей; - **развивать воображение**, память.

Материал: мышка на картинке; мышка, состоящая из 3-х частей (*голова, туловище, лапки*).

собрать картинку мышки из трех частей.

Методические рекомендации: рассмотреть мышку на картинке; 1 вариант: наложить (*совместить*) части силуэта мышки на картинку; 2 вариант: собрать картинку мышки из 3-х частей (*голова, туловище, лапки*).

**Упражнение: "Это мышка – обведи и нарисуй"**

Материал: карандаш, фломастер, трафарет из картона или пластмассы силуэта мышки.

Обводка трафарета из толстого картона или трафарета мышки из пластмассы. Цель: - **развивать мелкую моторику пальцев;** - учить воспринимать предмет с помощью обводящего движения, использовать полученный образ (*мышки*) в изобразительной деятельности.

### **Пальчиковая игра "Цветок"**

Вырос высокий цветок на поляне,  
Утром весенним раскрыл лепестки.  
Всем лепесткам красоту и питание  
Дружно дают под землей корешки.

Цель: **развивать мелкую моторику пальцев.**

руки в вертикальном положении, ладони друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их, развести пальцы рук, ритмичные движения пальцами вместе – врозь, ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести

### **Игра: "Каждому листочку – свое место"**

Материал: карточки с листочками цветов

закрывать контуры различных листочков нужными листочками, взятыми из коробки. Цель: - осуществлять выбор контура листочка по образцу и проверять его примериванием; - продолжать различать цветы "такой – не такой"; - знакомить с названиями цветов; - учить действовать в соответствии со словесной инструкцией; - продолжать развивать мелкие движения рук, целенаправленность действий; - создавать положительное эмоциональное отношение к выполнению задания.

### **Упражнение: "Волшебный цветок".**

Материал: картинки с изображением сказочных декоративных цветов, таз с водой, салфетки, гуашь.

Над клумбой бабочка кружит,  
Куда же сесть? Все не решит:  
Цветочек каждый так хорош!  
Какой красивей – не поймешь! Рисование

Цель: - продолжать знакомить с нетрадиционными приемами рисования; - учить рисовать ладонью;  
- развивать воображение.

### **Игра: "Собери цветок"**

Материал: на листе бумаги сделан цветок (аппликация, отдельно лепестки, поднос.

Цель: - формировать зрительно-двигательную координацию; - развивать зрительную ориентировку на форму предмета;  
- формировать практические способы ориентировки (*метод проб*);

- вызывать интерес к своим действиям;
- учить захватывать мелкие предметы (*лепестки*) пальцами;
- формировать способность согласованного действия пальцами обеих рук.

**Упражнение: "Красивый одуванчик"**

Втыкание спичек в пластилиновый комочек. Цель: **развивать мелкую моторику пальцев.**

**Игра: "Выросли цветы".**

Раз, два, три – выросли цветы,  
К солнцу потянулись высоко, высоко!  
Цветам тепло и хорошо!

Цель: развивать общую координацию движений.

медленно встать из положения сидя  
поднять руки вверх, потянуться  
обмахивают лицо руками.

**Игра «Сухой бассейн»**

Цель: - учить детей на ощупь находить предметы в гречке;

- развивать тактильные ощущения, мелкую моторику пальцев рук зрительное восприятие.

**Упражнение: «Ромашка»**

Оснащение: нарисованная на картоне ромашка с контурными лепестками и желтой серединкой; кусок глины или пластилина белого цвета.

Я – цветок на длинной ножке,  
С желтой серединкой.

А зовут меня – ромашка,  
Белая кудряшка.

Цель:

- совершенствование работы указательного и большого пальцев; - развитие координации правой и левой руки;
- обучение основным техническим приемам лепки – раскатыванию «колбаски» из небольшого кусочка глины;
- развитие воображения;
- расширение словарного запаса ребенка.

**Игра: «Готовим салат вместе с мамой»**

Оснащение: овощи (помидор, огурец коробка с отверстиями с боков для правой и левой руки.

Цель: - **развитие** тактильного восприятия (*гладкий помидор, шершавый огурец*);

- обогащение пассивного и активного словаря ребенка:  
«огурец», «помидор», «салат»,

шершавый, «гладкий», «режем», «готовим».

**Упражнение: «Колокольчики»**

Оснащение: картинка с изображением колокольчика, грецкий орех.

Ход игры.

День – день.

Дни подряд

Колокольчики звенят.

День – день – день...

День – день – день...

Цель: расслабление кисти руки, развитие умения соблюдать ритм.

**Игра: «Хоровод среди цветов»**

Оснащение: грецкий орех.

Ход игры.

Вложить в ладони ребенка грецкий орех попросить его делать круговые движения в такт словам:

Вокруг розовых кустов,

Среди трав и цветов

Водим, водим хоровод.

Цель: развитие тактильного восприятия.

**Игра: «Соберем гербарий»**

Оснащение: цветы из бумаги

(ромашки, колокольчики, спицы.

Усложнение задания возможно за счет нанизывания цветов, вырезанных из бумаги по контуру, в любой последовательности.

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений.

**Упражнение: «Следы»**

Оснащение: пластилиновая «дорожка» (520 см); игрушечные (кошка, петух (заяц, медведь)); картинка с изображением животных.

Цель:

- формирование контроля за мышечными ощущениями;
- воспроизведение алгоритма движений пальцев (указательного и среднего попеременно, двух пальцев одновременно).

Игра: «Ваза для фруктов»

Оснащение: наборное полотно; мозаика; фрукты (яблоко, груша, апельсин) или заменяющие их муляжи; ваза.

Цель:

- развитие мелкой моторики указательного и большого пальцев ведущей руки ребенка;

- развитие умения выкладывать картинки по образцу;

активизация словаря: «яблоко», «груша», «апельсин», «фрукты»,

«ваза».

**Игра: «Тюльпан – ромашка»**

**Оснащение:** два листа картона (на одном контурная прорисовка ромашки, на втором – тюльпана); белый шнур для выкладывания лепестков ромашки; красный шнур для выкладывания лепестков тюльпана; короткий кусок желтого шнура для выкладывания серединки ромашки; зеленый фломастер.

По полянке я шагаю

И цветочки собираю.

Белую ромашку – много лепестков.

Красненький тюльпанчик –

Шляпа, как тюрбанчик.

**Цель:**

- закрепление умения ребенка составлять узор из деталей (по образцу, по памяти);
- развитие моторной ловкости пальцев рук;
- развитие умения ребенка ориентироваться на листе бумаги;
- **активизация словаря:** «ромашка», «тюльпан», «цветы», «собираю».

Выложить из шнуров цветы по контуру.

**Упражнение: «Дождик, дождик, лей, лей...»**

**Оснащение:** наборное полотно, мозаика, нарисованная на листе бумаги дождевая капля.

**Чтение стихотворение:**

Дождик капнул на ладошку,

На цветы и на дорожку.

Льется, льется, ой-ой-ой!

Побежали мы домой.

**Цель:**

- развитие мелкой моторики (*пинцетного захватывания*);
- развитие зрительного внимания;
- выработка умения выкладывать по образцу;
- **активизация словаря:** «дождик», «дорожка», «льется», «ладошка».

## **Соляная лампа, как метод профилактики простудных заболеваний**

### **Соляная лампа «Скала» 5-7 кг**

**Целью** использования солевой лампы является профилактика простудных заболеваний.

Основной задачей работы дошкольной организации является охрана и укрепление здоровья детей.

Неблагоприятная эпидемиологическая ситуация, в первую очередь, в отношении болезней органов дыхания побудила нас искать новые методы профилактики и оздоровления детей.

Таким образом, у нас появилась **солевая лампа**.

Соляные лампы — это уникальные приборы, созданные самой природой.

**Каменная соль, из которой они сделаны, самая древняя на планете. Ей больше 500 миллионов лет, и добывается она только в одном месте на земном шаре- в Гималаях, на территории Пакистана.**

**Соляная лампа «Скала» 5-7 кг (20 м2)** - помогает восстановить здоровье.

Благодаря большим размерам, соляная лампа распространяет отрицательно заряженные ионы на большую площадь вокруг себя за более короткий промежуток времени: площадь, покрываемая работоспособностью светильника, **превышает 20 квадратных метров!**

**При нагревании от электрической лампы или пламенем свечи соль выделяет отрицательно заряженные ионы, и воздух, которым мы дышим, становится свежим, подобно морскому воздуху после шторма. Отрицательно заряженные ионы убивают болезнетворные микроорганизмы, действуют как естественный антиоксидант и помогают лечить и предотвращать широкий спектр заболеваний.**

### *Медицинские характеристики...*

Группой учёных после продолжительных исследований было сделано заключение, что скалы с отложениями морской соли невероятно эффективно **действуют на верхние дыхательные пути и за непродолжительный отрезок времени помогают людям справиться с бронхитом и аллергическими заболеваниями.** Помимо этого, соляные лампы помогают устранить геопатогенные зоны, приводя психоэмоциональное состояние в порядок.

В середине прошлого столетия учеными была выдвинута гипотеза, что нас окружают геопатогенные зоны, находясь в которых мы чувствуем себя некомфортно и подвергаем риску своё здоровье. Немецкий ученый Густав фон Поль обнаружил свои исследования, в которых говорилось, что одной из причин заболевания раком и последующей смерти были геопатогенные зоны, в которых спали люди. Позднее к этим утверждениям присоединился ученый Эрнст Хартман, по словам которого «антипатия к своему спальному месту, долгое засыпание (часами), плохой сон, тревожное состояние, усталость и утомление утром после просыпания, угрюмость, нервозность и депрессивное состояние, учащенное сердцебиение и судороги в ногах» есть не что иное, как наличие геопатогенной зоны. У детей к этому добавляется еще чувство страха, вскрики, скрип зубами, зябкость в постели, желание уйти из постели и потеря аппетита.



Существуют гипотезы, что проживание в геопатогенной зоне ведет к снижению иммунитета и развитию синдрома хронической усталости, депрессиям, а также вероятности развития онкологических заболеваний.

Определить точное место геопатогенных зон невозможно, но можно защитить себя и своих близких с помощью соляной лампы, которая поглощает пучки вредного излучения из геопатогенных зон, нейтрализует их и приводит в норму сон и состояние человека, повышая настроение и уменьшая вредное воздействие окружающей среды.

**Сила соляных ламп заключается в их уникальном свойстве мгновенно наполнять воздух отрицательно заряженными ионами, тем самым благотворно действуя на организм человека и устраняя ряд заболеваний, повышая иммунитет, нормализуя микроклимат в помещении и привлекая положительную энергию.**

**Во всем мире практикуется использование соляных ламп при лечении нервных расстройств и психики, для активизации работы почек, мочевого пузыря и поджелудочной железы.**

Окружающие нас ежедневно предметы, выделяющие радиоволны – СВЧ-печи, мобильные телефоны, телевизоры, компьютеры и плохая экология представляют смертельную опасность для нашего здоровья. Доподлинно известно, что в комнате с несколькими работающими компьютерами количество заряженных ионов не превышает 300 на один кубический сантиметр, хотя для оптимального самочувствия это значение должно быть выше в разы.

**Соляные лампы способны в короткий период времени нейтрализовать негативные выделения от электроприборов и восстановить гармонию, наполнив воздух чистотой и положительной энергией.**

Учёные доказали эффективность соляных ламп. Микроэлементы, содержащиеся в морской соли, начинают действовать на организм почти мгновенно, проникают в биохимические процессы быстрее, чем лекарственные препараты, безвредны для людей и животных, способствуют нормализации нарушенных процессов организма и не разрушают окружающую среду.

Уникальные свойства солевой лампы обусловлены тремя основными факторами, дополняющими друг друга: химико-физические свойства натуральной морской соли, цвет лампы и свет, излучаемый ею.

**Использование соляной лампы помогает скорее очистить воздух в помещении – это происходит даже быстрее, чем при проветривании комнаты. А нежный свет, издаваемый соляной лампой, не вредит глазам, действует успокаивающе на нервную систему и расслабляет.**

**Соляные лампы рекомендованы для лечения людей:**

- с ослабленным иммунитетом,
- бронхиальной астмой,
- астматическим бронхитом,
- обструктивным бронхитом,
- бронхитом курильщика,
- аллергическим ринитом,
- для профилактики ГРИППа, простуды и вирусных инфекций.

**Соляные лампы способствуют профилактике: фарингитов, ларингитов, заболеваний сердечно-сосудистой системы, помогают снизить утомляемость и восстановить силы, нормализовать артериальное давление, выровнять психо – эмоциональное состояние и постепенно восстановить нормальную деятельность всего организма.**

**Соляные лампы НЕ ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ** – они настолько мягко и эффективно воздействуют на человека, что рекомендованы даже детям и пожилым людям. Забота о здоровье и неоценимая польза организму – это невероятно просто, эффективно и красиво!

**План оздоровительной работы в группе раннего возраста  
ДОУ «Теремок» с. Б. Хомулец  
на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятия	Работа с детьми	Период	Работа с родителями
	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим гибкий режим. Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	Сентябрь	Подготовка к учебному году. Беседы по адаптации. Наглядная агитация: «Режим дня», консультация: «Режим – это важно!» Выставка методической литературы по адаптации. Родительское собрание: «Адаптация детей к детскому саду»
	Мониторинг	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	2 раза в год	Ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий.
	Двигательная деятельность	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Обновление группового инвентаря. Консультации: «Поиграй со мной мама», «Пальчиковая гимнастика», «Двигательная активность и здоровье детей», «Игры, которые лечат». Организация фотовыставки «Зимние забавы».
		Физическая культура	3 раза в неделю	
		Подвижные игры	Ежедневно	
		Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	
		Спортивные упражнения	Ежедневно	
		Физкультурные досуги, праздники	1 раз в месяц	
		Дни здоровья	1 раз в квартал	
		Релаксация	ежедневно	
		Утренняя гимнастика	Ежедневно	

		Физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика	ежедневно	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.	Ежедневно	Фотоколлаж «В детском саду играем, много нового узнаем!»
Музыкально-ритмическая деятельность		Музыкальные игры	2 раза в неделю	Папки-передвижки с играми, музыкально – дидактические игры. Консультации: «Пение в помощник в развитии речи»
Психологическая деятельность		Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы. Игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний	ежедневно	Организация совместной деятельности по оформлению участка зимними постройками, эмоции всех участников, оздоровление.
Гигиенические и водные процедуры		Умывание	ежедневно	Памятка: «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей», «Личная гигиена детей», «Надо мыться, умываться».
		Мытье рук	ежедневно по необходимости	
		Игры с водой	В течение года	
Профилактические мероприятия		Витаминотерапия	осень-весна	Выступление на родительском собрании: «Реализация единых методов оздоровления в детском саду и дома». Беседа о здоровье детей, индивидуальных способах профилактики и лечения. Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. Консультации: «Здоровье всему голова!», «Профилактика гриппа!», «Ротавирусная инфекция», «Кашель», «Профилактика кишечных инфекций», «Как уберечься от ОРЗ», «Витамины и их значение», «Гимнастика ног», «Насморк: или платок в кармане, или дыра в голове», «Соляная лампа, как метод профилактики простудных заболеваний».
		Профилактика гриппа и простудных заболеваний	В течение года	
		Режимы проветривания	ежедневно	
		Обеспечение температурного режима	постоянно	
		Массаж в «сухом бассейне» (спорт. зал)	В течение года	
		Галотерапия (соляные лампы);	ежедневно	
		Бактерицидные лампы	ежедневно	
		Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и	врача (с октября по апрель) В течение года	

		уплощения стопы		
	Нетрадиционные формы оздоровления	Музыкотерапия (Использование музыкального сопровождения на занятиях)	В течение года	Консультация: «Музыка в помощи иммунитету», «Оздоровляемся по-новому»
	Закаливание	Контрастные воздушные ванны	После сна	Родительское собрание: «Родителям о значении закаливающих процедур». Консультации: «Основные правила закаливания». Беседы: «Одежда детей в группе и на улице!», «Маркировка одежды», «Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!» (о важности зимних прогулок!)
		Умывание	после приема пищи, после прогулки	
		Ходьба босиком по массажным коврикам	После сна	
		Облегченная одежда детей	В течение дня	
		Одежда по сезону	На прогулках	
		Контрастное обливание рук по локоть	После сна	
		Прогулки	В течение года	
		Дневной сон без маек	ЛОП	
		Дыхательная гимнастика	ежедневно	
		Дозированные солнечные ванны	с учетом погоды	
	Диетотерапия	Рациональное питание по меню	В течение года	Консультации: «Как кормить ребенка, страдающего аллергией», «Продукты с различной аллергизирующей активностью», «Витаминная азбука»