

«СОГЛАСОВАНО»

Старшая медсестра

Мейснер К.С.



Введено в действие

Приказом заведующего МБДОУ

«Детский сад № 89 «Чулпан»

29.08.2017 № 98

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета от 28.08.2017.
протокол №1

**Здоровьесберегающая программа
по нетрадиционному оздоровлению с применением ИКТ
«Островок здоровья»**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения города Набережные Челны
«Детский сад общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического и социально-личностного направлений
развития детей №89 «Чулпан»**

г. Набережные Челны

2017 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Формы реализации программы	4
3. Содержание программы	5
4. Методическое обеспечение программы	5
5. Перспективный план реализации программы.....	6
5.1 Комплекс упражнений по ритмопластике	13
5.2 Комплекс игровой оздоровительной гимнастики.....	15
5.3 Комплекс физминуток и динамических пауз	22
5.4 Комплекс дыхательной гимнастики.....	25
5.5 Комплекс зрительной гимнастики.....	28
Литература	47

1. Пояснительная записка

Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно–эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Анализ заболеваемости детей дошкольного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок – 60 – 70%), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения.

Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. За последние двадцать лет отмечается рост количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом. В четырехлетнем возрасте преобладающее большинство детей имеет одно – три отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.), к шести годам их число почти у 50% детей возрастает до четырех – пяти. От 30 до 40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, 20 – 25% - со стороны носоглотки, невротические проявления отмечены у 30 – 40% детей младшего и 20 – 30% детей старшего дошкольного возраста, 10 – 25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно – сосудистой системы (повышение артериального давления и др.), в шести – семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, костно–мышечной (нарушения осанки, сколиозы и др.), мочеполовой, эндокринной систем.

С учетом вышеизложенного, можно сделать вывод: проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах.

Программа «Островок здоровья» является дополнительной образовательной программой. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование основ здорового образа жизни.

Актуальность программы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование инновационных оздоровительных технологий, ИКТ, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада

Цель программы: формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Задачи программы:

Оздоровительные: развитие основных физических способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях в течение всего дня; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений; систематическое закрепление навыков правильной осанки; выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; укреплять мышцы стопы.

Образовательные: формирование у детей двигательных умений и навыков; развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными особенностями; создание у детей представлений о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Воспитательные: воспитание осознанного отношения детей к своему здоровью; воспитание потребности ведения здорового образа жизни у детей, педагогов, родителей; формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них, формирование интереса к занятиям спортом.

Возраст детей, сроки реализации

Программа рассчитана на детей с 4 до 7 лет, срок реализации программы 3 года.

2. Формы реализации программы

Дополнительная образовательная программа включает в себя разнообразные формы работы с детьми:

1. Специально организованная деятельность:

- познавательные беседы;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытьё рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- кислородный коктейль;
- чесночно-луковая ингаляция;
- рациональное питание;
- проектная деятельность.

2. Совместная деятельность с детьми:

- индивидуальная здоровьесберегающая работа;
- праздники и развлечения;
- дни здоровья;
- экскурсии;
- встречи с интересными людьми;
- экспериментальная деятельность;
- познавательные беседы, рассказы;
- изобразительная деятельность;
- тематические вечера;
- дидактические игры, игры-забавы, подвижные игры на формирование представлений о ЗОЖ.

3. Самостоятельная деятельность детей в уголке здоровья, в спортивном уголке, на спортплощадке.

4. Взаимодействие с семьями воспитанников:

- совместная физкультурно-досуговая деятельность;
- наглядная агитация по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни в семье (стенды, памятки, газеты, выставки);
- организация совместного активного отдыха;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности;
- посещение родителями режимных моментов,
- обогащение литературы по здоровому образу жизни;
- анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс.

5. Взаимодействие со специалистами ДОУ

- консультации педагога-психолога, инструктора по ФК, музыкального руководителя, медицинского персонала

6. Внешние связи

- детская поликлиника (прививки, наблюдение за здоровьем детей, витаминизация)

Ожидаемые результаты реализации программы

Качественная реализация программы позволит:

- укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний;
- увлечь детей игровым сюжетом и необычным содержанием;
- сформировать у детей понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье;
- расширить представление о том, как нужно сохранить свое здоровье.

Формы подведения итогов реализации программы

Два раза в год инструктором по физической культуре проводится специальная диагностика уровня развития физических качеств.

3. Содержание программы

Содержание дополнительной оздоровительной программы включает в себя реализацию комплексов ритмической гимнастики и комплексных занятий по ЗОЖ. Программа содержит игры, игровые упражнения. Программа включает в себя физкультурные развлечения, тематические занятия по формированию представлений о здоровом образе жизни с применением ИКТ, консультации и анкеты для родителей.

4. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации: наглядные, словесные, практические.

Материал и оборудование: массажные мячи, мячи большого, среднего и малого размера, шишки, тренажеры для дыхательной гимнастики, массажные дорожки, платочки, веревки, канаты, шнуры, ленточки, обручи, кубики, картотека игр, бесед по ЗОЖ.

ИКТ: проектор, презентации и мультфильмы по ЗОЖ, аудио кассеты, аудиоаппаратура, фотоаппарат.

Формы подведения итогов: проведение диагностических обследований 2 раза в год; приглашение родителей на итоговые занятия.

5. Перспективный план реализации программы

Сентябрь	
1.Познавательное занятие. Тема: «Что такое здоровье?» Задачи: Систематизировать знания детей о составляющих понятия «здоровье» Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.	
2.Познавательная беседа «Режим дня» Задачи: Объяснить детям понятие «Режим» Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.	
3. Встреча с интересными людьми. (Педиатр детской поликлиники) Тема: «Гигиена - залог здоровья!» Задачи: Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей. Воспитывать навыки гигиены.	
4.Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивнаясемья» Задачи: Пропаганда активного, здорового семейного отдыха. Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между Родителями и педагогами в воспитании детей.	
Октябрь	
1.Познавательное занятие Тема «Как устроено тело человека»	
Задачи Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека. Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.	

2. Познавательная беседа.**Тема:** «Одежда и здоровье»**Задачи:**

Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.

Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

3. Встреча с интересными людьми. (Инструктор по физической культуре ДОУ)**Тема:** «Здоровье - главная ценность человеческой жизни».**Задачи:**

Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека

Воспитание потребности в занятиях физической культуры.

4. Спортивный досуг «Знай своё тело»**Задачи:**

Закрепить ранее полученные представления о значении скелета и других органов для жизнедеятельности человека.

Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для развития мускулатуры.

Ноябрь**1. Познавательное занятие.****Тема:** «Твоё питание - твоё здоровье»**Задачи:**

Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.

Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.

Воспитывать ответственность за своё здоровье

2. Экскурсия на кухню детского сада.**Тема:** «И вкусно, и полезно!»**Задачи:**

Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания.

Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

3. Выставка рисунков «Весёлый натюрморт»

Задачи:

Закреплять знания детей о правильном питании и ценных продуктах.
Развивать способность наслаждаться многообразием и изяществом форм, красок, запахов.

4. Совместная деятельность.

Тема: «Карта полезных продуктов»

Задачи:

Систематизировать полученные знания о полезных продуктах.
Воспитывать умение применять полученные знания.

5. Консультация родителям

Тема: «Разумно есть - долго жить!»

Задачи: Показать родителям значение правильного питания для своевременного физического развития детей.

Декабрь

1.Познавательное занятие.

Тема: «Живительные силы»

Задачи:

Рассказать детям о значимости и важности воды для организма.
Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.

2. Экспериментальная деятельность

Тема: «Превращения воды»

Задачи:

Расширять знания детей о различных состояниях воды.
Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.

3. Сочинение сказок, загадок, стихов о воде.

Задачи:

Развитие речи, сочинительской деятельности.
Воспитание культуры речи.

4. Совместная деятельность.

Тема: Коллаж «В чём содержится вода».

Задачи:

Систематизировать полученные ранее знания детей о воде.
Воспитывать познавательный интерес.

5. Консультация для родителей «Поговорим о воде»

Задачи: Показать родителям значение воды для своевременного физического развития детей.

6. Забавы на воде «Весёлая акватория».

Задачи:

Формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Закрепление правил поведения на воде.

Январь

1. Познавательное занятие

Тема: «Вита - значит, жизнь»

Задача:

Познакомить детей с происхождением слова “витамин”.

Дать понятие об основных витаминах (А, В, С, Д, Е)

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

2. Речь и речевое общение. Изготовление книг-самоделок

Тема: «Вкусные истории в стране витаминов» (составление книги рецептов).

Задачи:

Развивать умение применять знания в новых условиях.

Воспитывать творческие способности.

3. Познавательная беседа

Тема: «Что необходимо для роста и зрения?»

Задачи:

Познакомить детей с витамином А.

Дать представление о том, в каких продуктах его содержание наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.

4. Тематический вечер «Вита- значит жизнь!»

Задачи:

Создание условий для сотрудничества с родителями в воспитании детей.

Воспитание культуры здорового семейного отдыха.

Февраль

1. Познавательное занятие

Тема: «Где живут витамины В и Р?»

Задачи:

Познакомить с ролью витаминов В, Р для нормальной жизнедеятельности.

Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

2. Экскурсия в аптеку.**Задачи:**

Познакомить детей с работой аптеки.
Расширять кругозор детей о витаминах.
Воспитывать культуру поведения.

3. Сюжетно- ролевая игра «Аптека»**Задачи:**

Закреплять представление о работе аптеки.
Воспитывать уважение к представителям данной профессии.

4. Встреча с интересными людьми (старшая медсестра ДОУ)

Тема: «Витамины всем нужны»

Задачи:

Уточнить представления детей о том, что нам для роста и здоровья необходимо принимать разные виды витаминов.
Продолжать воспитывать уважение к представителям данной профессии.

5. Изобразительная деятельность.

Тема: «Весёлая пекарня»

Задачи:

Развитие навыка лепки из теста, мелкой мускулатуры пальцев.
Воспитание бережного отношения к хлебу.

Март**1. Познавательное занятие.**

Тема: «Витамин «Неболеяка» (витамин «С»)

Задачи:

Познакомить с ролью витамина С.
Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

2. Сюжетно- ролевая игра «Кафе»**Задачи**

Развитие потребности в полезной пище.
Обогащение социального опыта.
Воспитание навыков культуры поведения.

3. Изобразительная деятельность.

Тема: «Друзья Неболейки»

Задачи:

Развитие навыков лепки из глины.

Воспитание аккуратности, умение доводить начатое дело до конца.

4. Социальное развитие.

Выход в кафе с родителями.

Задачи:

Пропаганда семейного культурного досуга.

Обогащение социального опыта

Закрепление правил поведения в общественном месте

Апрель**1. Познавательное занятие**

Тема: «Наши зелёные друзья»

Задачи:

Познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями, используемых для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)

Воспитывать осознанное отношение к употреблению в пищу лекарственных растений.

2. Познавательная беседа «Аптекарский огород»

Задачи:

Уточнять и расширять представления детей о том, что необходимо для посадки и роста растений (условия, оборудование)

Воспитывать трудолюбие.

3. Экспериментальная деятельность.

Тема: «Что нам надо для роста?»

Задачи: Расширить знание детей о необходимых условиях выращивания лекарственных растений.

4. Консультация родителям

Тема: «Советуем посадить дома»

Задачи: Помощь в организации совместной деятельности детей и родителей.

5. Развлечение «Зелёная аптека»

Задачи:

Закреплять представление о положительном влиянии лекарственных растений на организм человека.

Воспитание бережного отношения к лекарственным растениям.

Май

1. Праздник «День здоровья»

Задачи:

Подведение итогов проекта «Азбука здоровья».

Воспитание чувства ответственности за своё здоровье и необходимости заботиться о нём.

Создание условий для сотрудничества педагогов и родителей в воспитании детей.

2. Выставка детских работ «Азбука здоровья»

Задачи:

Знакомство родителей с работами своих детей, выполненных в рамках проекта «Азбука здоровья».

5.1 Комплекс упражнений по ритмопластике

Упражнения по ритмопластике направлены на практическую работу с детьми, система работы, сочетающая в себе решение задач творческого, эстетического, физического, музыкального и нравственного развития ребенка, направлена на наиболее полную реализацию творческих возможностей ребенка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Основные направления работы:

1. Подготовительные упражнения используются для физической подготовки детей. Они способствуют развитию двигательных способностей, овладению основами координации движений, формированию осанки. Упражнения, составляющие содержание подготовительных: строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост», полушпагат), прикладные упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, в метании, ловле, лазании).

2. Музыкально-ритмические упражнения: упражнения из хореографии (тренаж), музыкальные игры, упражнения на согласованность движений с музыкой, упражнения ритмической гимнастики, элементы народных и современных танцев.

В процессе овладения этими упражнениями воспитывается внимание, зрительная и двигательная память, чувство ритма, музыкальная восприимчивость, формируется «школа» движений, умение создавать новые упражнения.

3. Упражнения, составляющие содержание спортивно технической подготовки: упражнения без предмета (специальные виды ходьбы или бега, пружинные движения, «волна», взмах, равновесие, повороты, наклоны, прыжки), упражнения с предметами (мячом, лентой, обручем, скакалкой, шарфом, помпонами, веревочками и другими).

Цель ритмопластики: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.

Задачи: совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; упражнять в развитии статического и динамического равновесия, координации движений. Воспитывать умение согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку; сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: инициативность, творчество, фантазию; поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Учебно-тематический план упражнений по Ритмопластике

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	4
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	6
3	Театральная игра	2	5
4	Разучивание танца (композиция)	2	5
5	Игровой танец	4	8
6	Музыкально – двигательный этюд	2	4
10	Организация миниконцертов	5	10
11	Итого на год:	23	42
		65	

Упражнения по ритмопластике

Интеграция образовательных областей: здоровье, безопасность, социализация, музыка, физическая культура

Исходное положение: основная стойка, в ряд.

«**Дрессировщик тигров**» - резкие взмахи сбоку (в нижнем положении ленты при правильном исполнении слышится хлопок.)

«**Вертолет**»: ручка зажата в кулаках вытянутых вперед рук, повороты ручки влево - вправо, руки выпрямлены в локтях; ноги попеременно чуть сгибаются в колене.

«**Самолет**»: половина ленты зажата жестко в вытянутых вперед руках, повороты туловища влево- вправо со сменой рук в вертикальном положении вверх-вниз.

«**Ступеньки**»: раз-половина натянутой ленты в опущенных вниз руках, реб. в приседании, два - встали; три - вперед; четыре- вверх; пять- за голову на плечи; шесть- вниз за спиной; семь- присесть. (то же в обратном порядке.)

«**Крыло птицы**»: прохождение тех - же движений в плавном режиме без приседа.

«**Цапля**»: переступить ногой через натянутую в руках ленту, выпрямиться (то же другой ногой).

«**Паучок**»: ленту опустить так, чтобы она собралась «кучкой», и отвести «хвостик» 30-40см в сторону. Прыжки на двух ногах через «хвостик» вперед-назад.

«**Бег по кругу со сменой направления**»: лента в руке, выходящей на внешнюю сторону круга (чтобы последующий реб. не наступил на ленту, делают «змейку»)

Исходное положение - по кругу лицом внутрь, ленты располагаются ручками в центр.

«**Цветочек**» и «**Змейка**»: «Цветочек» - дети подходят к середине, заполняя ее ленточками-«паучками»; «Змейка» - дети, пятясь назад, мелкими движениями руки делают «Змейку»

«**Солнышко**»: дети стоят сбоку от конца ленты, боковые прыжки через «хвостик» ленты.

«**Привет - пока**»: привет - идем на носочках по ленте к центру, выдерживая равновесие; пока - возвращаемся «задним ходом» полной ступней на конец ленты.

Исходное положение- в шахматном порядке.

«**Пропеллер**»: придерживая левой рукой «хвостик» ленточки, правой рукой раскручивать ручку и 20-30см. ленты.

«**Маленькая змейка**»: держать пальчиками за конец ручки на уровне плеча (хвостик свисающей вниз ленты на полу, мелкие движения только кистью прямой руки. Противоположная нога отставлена в сторону на носочек.

«**Большой круг**»: махи по кругу впереди себя прямой рукой. (Те же упражнения в другой руке.)

«**Паучок**» с «**хвостиком**»: ноги - одна за лентой, другая перед лентой - прыжки со сменой положения ног.

Игровые упражнения.

«**Салют**»: дети выстраиваются в ряд у одной из стен зала, на счет- «123-салют» - метают ручку как самолетик, на команду «собери» - подбирают ленты.

«**Карусель**»: хвостики лент держит воспитатель, стоящий в центре круга. Дети - по кругу: «еле-еле, еле-еле закружились карусели; а потом-потом-потом все бегом- бегом- бегом; тише-тише, тише-тише, не спешите, карусель остановите, раз и два, раз и два – вот и кончилась игра»

(Упражнения постоянно заменяются, добавляются новыми, усложняются, заменяются атрибуты - подборку из них можно использовать на утреннике и зарядке, в самостоятельной игровой деятельности.)

5.2 Комплекс игровой оздоровительной гимнастики

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4 раза)

- Самомассаж ладоней («Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладошки до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4 раза)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8 раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8 раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раза)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раза)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал «Зима» - дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с «пружинкой»)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - «Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться ви.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться ви.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться ви.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Комплекс №3

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур-мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур-мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур-мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур-мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур-мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур-мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник (10-15 секунд).

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)

«Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как «кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка-царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-) - выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Комплекс №4

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра «Зима и лето». (напряжение и расслабление мышц)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя «тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде «Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово «Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №5

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - «карусель». На слова «Еле-еле

еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!»- все бегут, на слова «Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (поднять обруч вверх и опустить вниз)

- Вот в окошко посмотрели,

И все друженько присели (присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (продеть обруч сверху вниз)
- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)
- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)

4. *Массаж спины*

Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»,
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше
Бом! Бом! Бром!

Дома, дома, посидите- Постукивание пальчиками
Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками
Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. *Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)*

Комплекс №6

1. *Гимнастика в постели.*

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. *Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)*

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада - Не готовы мы к зиме. Простужаться нам не надо. Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,
(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)
- А за ними кот идёт, словно к водопою.
(Указательными пальцами растирать крылья носа)
- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!
(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. *Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)*

«Льбжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

«Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

«Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова'

4. *Пальчиковая игра «Снеговик»*

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза, шляпа, нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»))

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. *Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)*

Комплекс №7

1. *Гимнастика в постели (2-3 мин.)*

- И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. *Коррекционная физминутка. «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)*

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на неё). - Слева ёлка на нас глядит (Отвести руку влево и проследить за ней взглядом) - Снежинки в небе кружатся, (Дважды «фонарики» и посмотреть вверх) - На землю красиво ложатся. (Кружась, присесть).

- Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). - Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! (Руки на поясе, наклоны в стороны)

- Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! (Медленно присесть, пряться) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон) - Прилетают снегири, ух, красивые, они! (Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (Развести руки в стороны) - Вот только холодно зимой (Обхватить руками плечи)

3. *Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.)* (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова): - Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.
- Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим.
Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.
Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.
Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №8

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. - И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2. Физминутка «Цок-цок-цок» (2-3 мин)

Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

«Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

Ходьба боком по толстому шнуру.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Комплекс №9

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить (то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)

Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

5.3 Комплекс физминуток и динамических пауз

Сентябрь.

1 – 2 неделя. №1. Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова - правой ногой, Снова - левой ногой, После - правой ногой,	3 – 4 неделя. №2. Буратино потянулся, Раз - нагнулся, Два - нагнулся, Три - нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашёл. Чтобы ключик нам достать,
---	---

После - левою ногой. Вот тогда придешь домой.	Нужно на носочки встать.
--	--------------------------

Октябрь.

<p>1 – 2 неделя. №3. Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.</p>	<p>3 – 4 неделя. №4. Я иду, и ты идешь- раз, два, три. (Шаг на месте) Я пою, и ты поешь - раз, два, три. (Стоя, дирижируем 2-мя руками) Мы идем и мы поем - раз, два, три. (Шаг на месте) Очень дружно мы живем - раз, два, три. (Хлопаем руками)</p>
--	--

Ноябрь.

1 – 2 неделя. №5. На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись	3 – 4 неделя. №6. Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.
--	--

Декабрь.

1 – 2 неделя. №7. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.	3 – 4 неделя. №8. Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть пошире – Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.
---	--

Январь.

1 – 2 неделя. №9. Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.	3 – 4 неделя. №10. Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.
---	---

Февраль.

1 – 2 неделя. №11. Мы ногами топ-топ! Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.	3 – 4 неделя. №12. Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом
--	--

Март.

1 – 2 неделя. №13. Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.	3 – 4 неделя. №14. Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.
---	--

Апрель.

1 – 2 неделя. №15. Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук	3 – 4 неделя. №16. Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».
--	--

Май.

1 – 2 неделя. №5. На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде - раз А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде - два!	3 – 4 неделя. №6. Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!
--	---

5.4 Комплекс дыхательной гимнастики

№ 1 <i>Жуки</i>	Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)
№ 2 <i>Котята</i>	Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»
№ 3 <i>Котята и собачки</i>	Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котяткам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.
№ 4 <i>Самолёты</i>	По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».
№ 17 <i>Регулировщик</i>	Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз)

№ 5 Медвежонок	Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».
№ 6 Надув шарик	Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком. «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.
№ 7 Паровоз с грузом	Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)
№ 8 Поймай пчёлку	Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».
№ 9 Пузырь	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: <i>Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся.</i> Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.
№ 10 Снежинки и ветерок	Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружиться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.
№ 11 Солнышко и дождик	Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».
№ 12 Спрятался	Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: <i>пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).</i> При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13 Сугробы	По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).
№ 14 Часики	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)
№ 15 Трубач	Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)
№ 16 Петух	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)
№ 18 Насос	Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)
№ 19 Вырасти большой	Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)
№ 20 Гуси	Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»
№ 21 Каша кипит	Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)
№ 22 Дыши спокойно	Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.
№ 23 Хомячки	Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».
№ 24 Цветочки	Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

5.5 Комплекс зрительной гимнастики

Комплекс упражнений на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение процесса аккомодации

(Упражнения выполняются с шариком или с колпачком на пальце)

1. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см. от глаз. На счёт 1-5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6- шарик опустить вниз. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см. от глаз. На счёт 1-2 приблизить шарик к носу. Глазами проследить движения шарика, повторить 6-7 раз.
3. И.П.: то же. На счёт 1-2 отводить шарик вправо, влево, взором проследить движения шарика. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: стать прямо, руки внизу, на указательный палец правой руки надеть шарик, левая рука свободна. На счёт 1-2 приблизить шарик к глазам, отвести на расстояние вытянутой руки вперёд. Повторить 5-6 раз.
5. Массировать веки глаз. Глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно. Всего 10 раз в среднем темпе.

Комплексы зрительной гимнастики для дошкольников младшего возраста

1. Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте. Воспитатель предлагает детям найти глазками яркую игрушку (машинку, куклу, мяч, мишку и др.). Рассмотреть игрушку в течение 5-7 секунд (сосредоточить на ней взор). «Посмотрите, какой у нас красивый мяч. Большой, круглый, синий. А где наш мишка? Найдите мишку глазками. Какой он большой, пушистый».

2. Улучшение процесса аккомодации.

Упражнение «Метка на стекле» (в качестве метки может выступать не крупный силуэт игрушки).

Посмотреть на метку на стекле с расстояния 30-35 см. (не снимая очков) в течение 4-6 секунд. Затем перевести взор на объект за стеклом (дерево, дом, машина и т.д.) на 4-6 секунды. После чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. Повторять около 30- 40 секунд.

1. Медленное моргание в течение 10 секунд.

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

2. Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора. Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз – посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.

В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

- 3.«Погреем глазки».

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).

Комплексы зрительной гимнастики для дошкольников старшего возраста

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение циркуляции крови в органе зрения.

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 20-30 сек.
2. Повороты глаз. Поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза в правую сторону, в левую сторону. Повторить 3-4 раза.

3. Вращение глаз. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 сек.).

4. «Жмурки». Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.

5. «Погреем глазки». Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загорочить их от света (30-40 секунд). Открыть глаза.

Ожидаемые результаты.

Воспитанники будут знать:

1. Правила здорового образа жизни.
2. Основные понятия об органах человека.
3. Способы укрепления своего здоровья.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
2. Формировать морально-волевые качества.
3. Снимать утомляемость, гипертоническую возбудимость;
4. Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).
- анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).
- праздники Здоровья.

Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
15. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
16. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
17. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы:

1. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000.
4. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
5. Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.

6. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
7. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002.
8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет.