

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКИЙ САД №478 «БЕЛОСНЕЖКА»

<b>ПРИНЯТО</b> на педагогическом совете протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Заведующий МКДОУ д/с № 478 «Белоснежка» /Е.В. Долгих/ Приказ № <u>89</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**ПРОГРАММА «СИБИРЯЧОК-ЗДОРОВЯЧОК»**



**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ВОСПИТАННИКОВ МКДОУ № 478**

Авторы-составители:  
Старший воспитатель Жихарева О. М.,  
Инструктора по физической культуре: Вибе О.Н., Долгих Е.В.

НОВОСИБИРСК

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы .....	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы. ....	6
1.1.3. Характеристики развития детей .....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы .....	10
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	13
2.1. Описание образовательной деятельности .....	13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	23
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы. ....	28
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	32
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	33
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	33
3.1.1. Методические материалы и средства обучения.....	35
3.2. Распорядок дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	36
3.3.Особенности традиционных событий.....	37
3.4.Особенности организации развивающей предметно -пространственной среды	38

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укрепления здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

1. профессионализм педагогических кадров;
2. соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
3. организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
4. мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
5. целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду разработана программа по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста «Сибирячок - Здоровячок». Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Парциальная образовательная программа по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста «Сибирячок - Здоровячок» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).

4. Приказом Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

5. Уставом муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 478 комбинированного вида»

6. Программой развития муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детского сада № 478 комбинированного вида» на 2019-2023 годы.

7. Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 478 комбинированного вида».

Программа направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» и оздоровление детей от 1,6 до 8 лет в МКДОУ д/с № 478. Нормативный срок реализации 5,5 лет.

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Создать условия для физического развития детей дошкольного возраста, повышения защитных свойств организма.

2. Формировать у детей дошкольного возраста мотивацию к здоровому образу жизни.

3. Способствовать формированию у детей дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков и личной гигиены.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОУ.

Учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

Профессионального сотрудничества и сотворчества, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в этом контексте.

Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

Синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

### **1.1.3. Характеристики развития детей**

#### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 1,6 – 3 лет.***

На этапе раннего детства с 1,6 до 3 лет закладываются основы физического и психического развития: происходит интенсивный процесс созревания всех физиологических органов и функциональных систем детского организма. Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится,

при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечно-сосудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. К концу 2-го года жизни дети уже чувствуют позывы к дефекации. Важно не упустить этот момент, в этот период нужно начать проводить действия по приучению ребенка к горшку.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. И это еще одна причина для того, чтобы начать процесс приучения ребенка к горшочку.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 3 - 4 лет.***

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции

легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см<sup>3</sup>, 5-6 лет -800-900 см<sup>3</sup>. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.



### ***Возрастная характеристика детей 4-5 лет***

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 – 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 8 лет).***

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными – замечается тенденция к их росту.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Ребенок в результате освоения Программы:

1. Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья.
2. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни.
3. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Год освоения Программы	Планируемые результаты
Первый	Проявляет самостоятельность в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.
Второй	<p>Владеет элементарными умениями и навыками личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарными знаниями о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Знает основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур, строение тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними.</p> <p>Имеет первоначальные представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Имеет первоначальные представления о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы, об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма. Имеет представление о необходимости закаливания и о ценности здоровья; сформировано первоначальное желание вести здоровый образ жизни.</p>
Третий	<p>Имеет представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Владеет основными умениями и навыками личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарными знаниями о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Знает основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Сформировано представление о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и больного человека, об особенностях своего здоровья, строении</p>

	<p>тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма. У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>Сформированы представления о значении физических упражнений для организма человека.</p>
Четвертый	<p>Обладает представлениями о признаках здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека; правилах здорового образа жизни, полезных (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредных для здоровья привычек. Имеет первоначальные представления об особенностях правильного поведения при болезни, умеет оказать посильную помощь при уходе за больным родственником дома. Владеет некоторыми навыками профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения; об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> <p>У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>Сформирован интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p>
Пятый	<p>Имеет представление о здоровье как о жизненной ценности. Знает правила здорового образа жизни и делится знаниями с другими людьми. Знает некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Умеет проследить связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Владеет некоторыми способами оценки собственного здоровья и самочувствия. Понимает о необходимости внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Сформировано представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее – НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со сво-</p>

	ими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Форма контроля:

Оценка проводится по результатам педагогических наблюдений.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности

Образовательная деятельность по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста реализуется в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» и Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МКДОУ д/с № 478.



### I. ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### 1.1. Гимнастика Базарного

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером В. Ф. Базарного, расположенным обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты. На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – синий, крест коричнево-золотистый, восьмерка – зеленым цветом. Каждый цвет выполняет определенную функцию:

- красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон;
- зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает;
- желтый (коричневый) - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы;
- синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

*Принцип глазной гимнастики В. Ф. Базарного:*

- учет возрастных особенностей;
- регулярность выполнения;
- постепенное увеличение нагрузок;
- развитие интереса у ребенка к выполнению упражнений;

- сочетание тренировки со зрительной активностью.

*Методика работы с офтальмотренажёром.*

Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению. На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.

Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.

«Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

- только глазами при неподвижной голове и туловище;
- с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психоэмоционального состояния человека. Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.

## **1.2. Су-джок**

Су-джок – это одно из направлений акупунктуры, метод которого основан на воздействии на определенные биологически - активные точки кистей и стопы. В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа.

Методика СуДжок базируется на концепции, согласно которой между телом человека и его кистями, и стопами есть соответствие. Нагляднее всего это видно на примере кисти. Большой палец – соответствует голове, указательный и мизинец – рукам, средний и безымянный ногам. Тыльная сторона кисти – проекция позвоночника, поверхность ладони под большим пальцем – грудная клетка, середина ладони – брюшная полость. Есть специальные схемы, на которых показано соответствие каждой точки на поверхности ладони части тела или органу.

Гимнастика проводится ежедневно, в первой половине дня. Каждый комплекс повторяется с периодичностью один раз в 1,5 месяца в соответствии с перспективным планом.

### **1.3. «Дорожка Кнейпа» (акватермальная дорожка)**

Современным воплощением метода закаливания является, так называемая «Дорожка Кнейпа». Она представляет из себя несколько резервуаров наполненных горячей и холодной водой с контрастной температурой – холодная вода (10-12 градусов) и горячая вода (30-40 градусов), расположенных рядом друг с другом. За счет контраста воды улучшается кровообращение, увеличивается приток кислорода к клеткам, который активизирует обменные процессы и запускает в организме процесс очищения и регенерации клеток, укрепляет сердца и сосуды, улучшает самочувствие. Эта процедура, особенно с речными камнями на дне, очень полезная и приятная, которая сочетает закаливание и дополнительно стимулирует рефлекторные точки, расположенные на ступнях ног.

Для получения необходимого эффект следует придерживаться следующих рекомендации при прохождении «Дорожки Кнейпа».

1. Прежде чем приступить к прохождению, рекомендуется тщательно разогреть тело или хотя бы только ноги и руки.

2. Перемещение по холодной воде лучше марширующим шагом. Это поможет ощутить контраст тёплого воздуха и прохладной воды. Главное – сохранять ровное дыхание, а шаги должны быть плавными и медленными. Эта процедура должна длиться несколько минут.

3. Далее аккуратным и медленным шагом следует пройти всю дорожку. Затем шаг можно ускорить. Продолжительность – 10 минут.

4. После того как «Дорожка Кнейпа» пройдена, рекомендуется одеться и выпить горячий чай, настоянный на целебных травах.

За счёт небольшой разницы в температуре воды ощущения очень комфортные для организма, нет шоковой реакции, как если бы пришлось ощутить внезапный контраст.

Закаливание проводится в бассейне с детьми, не имеющими противопоказания к посещению бассейна.

## 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### Оптимальная двигательная активность в течение дня

Режимные моменты	<i>1,6-3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин. Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 30 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 35 мин.	Ежедневно 30 – 40 мин. Прием на улице в теплый период (совместная двигательная деятельность) 40 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 6-8 мин. из 6-7 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений.	Ежедневно 10-12 мин. из 8-10 общеразвивающих упражнений.
Физкультурные занятия в зале	1 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Занятие в бассейне	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Динамические паузы в НОД	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.	Ежедневно 1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка (общее время пребывания детей на улице в день)	Ежедневно 3 ч	Ежедневно 3,5 ч	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4,5 ч	Ежедневно 4,5 ч
Гимнастика пробуждения	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20–30 мин ежедневно, индивидуально	20–30 мин ежедневно, индивидуально	20–30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 – 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин.



## 2.1. Закаливание

<u><b>Босохождение</b></u>	<u><b>Криомассаж</b></u>
<p>Закаливание путём хождения босиком является действенным методом оздоровления организма, а также отличной профилактикой простудных заболеваний. Основная польза такого закаливания в том, что оно снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры. Не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети. Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим начиная от 3 минут в день и затем увеличивая время до 15 – 20 минут. Продолжительность увеличивается на одну минуту через неделю. Ходьбу можно проводить по специальным резиновым коврикам с рифленой поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Массаж стоп можно делать с помощью скалки, круглой палки, катая ее под подошвами. При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Босохождение проводится каждый день, после болезни начиная с 3 минут.</p>	<p>Одна из наиболее современных нетрадиционных технологий «оздоровления», предполагающей использование льда с целью развития тактильной чувствительности и возбуждения иннервации мышц тонкой моторики. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворными свойствами. Эффект основан на изменении деятельности сосудов – первоначальный спазм мелких артерий сопровождается выраженным их расширением, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. Для криомассажа необходима пластмассовая ёмкость с замороженной заранее водой. Процедура проводится перед сном лёжа в кровати, на ногах у детей носки, охлажденной емкостью проводится воздействие на стопы ног начиная с 7 секунд увеличивая продолжительность на одну секунду через неделю доводя до 20 секунд. Закаливание проводится через день. После болезни закаливание начинается с 7 секунд.</p>

<b>Группа</b>	<b>Вид закаливания</b>	<b>Время реализации</b>	<b>Периодичность</b>
Ранний, младший дошкольный возраст (от 1,6 до 4-х лет)	босохождение	после сна, в спальне и групповой комнате	ежедневно
Средний, старший дошкольный возраст (от 4-х до 7 лет)	криомассаж	перед сном, лёжа в кровати	один раз в два дня

## 2.2. Гимнастика пробуждения

**Гимнастика пробуждения** - Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека.

Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению.

Есть еще несколько обязательных моментов при проведении гимнастики пробуждения. Музыкальное сопровождение, которое выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным используйте относительно тихую, нежную, легкую обещающую радость музыку. Комплекс гимнастики пробуждения должен быть относительно постоянным, для того чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Услышав звучание привычной мелодии, малыши легче и эффективнее будут переходить от состояния полного покоя и расслабления к активной деятельности.

В течение месяца музыка не меняется, а упражнения выполняются разными сказочными героями, и только через 1 – 1,5 месяца музыкальная композиция и комплекс упражнений должны быть заменены полностью. Стоит отметить, что пробуждение после дневного сна должно быть индивидуальным, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

- Первая младшая группа 4-5 минут
- Вторая младшая группа 5-6 минут
- Средняя группа 6-8 минут
- Старшая группа 8-10 минут
- Подготовительная к школе группа 10-12 минут

Еще один немаловажный момент – это голосовые модуляции, т.е. ваш голос во время гимнастики пробуждения должен быть ласковым, мягким, относительно эмоциональным, не громким и бодрым.

Во время гимнастики пробуждения не в коем случае не давите на ребенка, ребенок должен заниматься по собственной воле; сегодня у него нет желания качать головой как «часики», есть мед как «мишка», барабанить в барабан как «зайка», но завтра он обязательно будет ждать момента пробуждения, ведь вы снова отправитесь в неизвестный удивительный мир сказки.

Н. .Н. Ефименко предлагает три ступени сложности гимнастики пробуждения:

1. «по подражанию» – самый легкий, простой уровень для детей, когда они просто повторяют за воспитателем все его движения и упражнения. Применяется в начале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми последовательности двигательных действий.

2. «самостоятельный» – но с необходимой помощью воспитателя дети выполняют соответствующие движения и упражнения тексту, демонстрируя освоенные ранее умения и навыки.

3. «полное самовыражение» (свободный стиль) – самый зрелый, сложный и заключительный уровень. Здесь дети самостоятельно, без участия воспитателя, создают свою двигательно-музыкальную композицию, полностью выражая свое понимание музыки и движений.

На какой бы ступени сложности гимнастики пробуждения ваши дети не находились, алгоритм один:

1. звучит музыка 1-1,5 мин. (время на индивидуальное пробуждение);

2. начинаете будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагая лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, глаза закрыть и представить (релаксация);

3. комплекс гимнастики от лежа к стоя, но без ходьбы, бега и прыжков.

Комплексы гимнастики в **ПРИЛОЖЕНИИ 3**

### **2.3. Дыхательная гимнастика**

*Дыхательная гимнастика* ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения необходимы детям довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет. Существует множество дыхательных упражнений и комплексов для занятий с детьми. Интересна в этом смысле книга И. С. Красиковой «Дыхательная гимнастика для детей», где описаны методика и упражнения, которые применяются для детей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания. Для реализации программы среди существующих дыхательных комплексов, остановились на дыхательной гимнастике А. С. Стрельниковой. Особенность этой гимнастики

в том, что акцент всех упражнений направлен не на весь процесс дыхания, а лишь на количество и качество вдохов. В дошкольных учреждениях проведение дыхательной гимнастики необходимо. Она может проводиться во время утренней гимнастики, на занятиях, проводимых учителями- логопедами и воспитателями для постановки дыхания, при проведении бодрящей гимнастики после сна, на прогулке. Отдельные комплексы дыхательной гимнастики следует проводить два раза в неделю.

## 2.4. Динамические паузы

**Динамические паузы** – это время, используемое в течение образовательной деятельности, самостоятельных занятий для применения физических упражнений в целях активного отдыха в форме физкультминуток, физкультпауз, логоритмической гимнастики, пальчиковой гимнастики и т. д. Предназначено для предупреждения развития отчетливого утомления и снижения работоспособности.

Динамические паузы проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

Развлекательную – создают благоприятную атмосферу.

Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.

Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой.

Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества.

Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их.

Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы.

Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний.

Лечебную – способствовать выздоровлению.

## 3. ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ

<i>Технологии сохранения, укрепления и формирования здоровья.</i>	<i>Технологии обучения здоровому образу жизни:</i>	<i>Медико-профилактические технологии (технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с меди-</i>
-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		цинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• закаливание;</li> <li>• динамические паузы (дыхательная, пальчиковая и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз);</li> <li>• музыкально-дыхательные тренировки;</li> <li>• подвижные и спортивные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика, физкультурные занятия;</li> <li>• физкультурные развлечения, праздники;</li> <li>• бассейн;</li> <li>• самомассаж;</li> <li>• релаксация;</li> <li>• валеологические занятия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг здоровья дошкольников и разработка на его основе рекомендаций по оптимизации детского здоровья;</li> <li>• организация рационального питания детей</li> <li>• организация профилактических мероприятий в детском саду;</li> <li>• организация контроля соблюдения требований СанПиН;</li> <li>• организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.</li> </ul>

### **Задачи по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни**

Младший дошкольный возраст (2-3 года)	Формирование культурно - гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	<p>Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Строение тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними.</p> <p>Формировать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с</p>

	<p>упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p>
<p>Средний дошкольный возраст (4-5 лет)</p>	<p>Продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки; обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе; организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры; ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику; повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей. Продолжать формировать представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить..</p> <p>Формировать представление о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма.</p> <p>Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p>Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.); продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки; продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом. Формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ; воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения. Формировать представление о некоторых правилах профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения; о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомога-</p>

	<p>ния. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (6-8 лет)</p>	<p>Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.); продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; формировать у детей правильную осанку. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ; совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека; учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации, аутотренинга. Познакомить с некоторыми способами сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней. Подвести к пониманию связи между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Формировать умение оценивать собственное здоровье и самочувствие. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

Формирование у детей здорового образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе перспективного планирования, разработанного педагогическим коллективом ДОУ.

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

№ п/п	Виды оздоровительной деятельности	Периодичность	Ответственные
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Гимнастика для глаз по В.Ф. Базарному	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
3	Самомассаж «Су-джок»	Ежедневно	Воспитатели

4	Динамические паузы	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Педагоги (воспитатели, учителя-логопеды)
6	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Воспитатели
7	Криомассаж	Через день	Воспитатели
8	Босохождение	Ежедневно	Воспитатели
9	«Дорожка Кнейпа»	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
10	Посещение бассейна	1-2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
11	Двигательная деятельность (занятие по физической культуре)	1-2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
12	Двигательная деятельность (спортивные и подвижные игры)	ежедневно	Воспитатели
13	Технология обучения здоровью	2 раза в месяц	Воспитатели

С учётом особенностей развития дошкольников и механизмов освоения социокультурного опыта можно выделить следующие группы методов реализации Программы:

□ методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;

□ методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;

□ методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.

<i>Методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности</i>	
Поощрение	Наказание
выражение положительной оценки поступков и действий воспитанников. Цель – вызывать у ребёнка позитивные эмоции и мотивы поведения, вселять веру в свои силы, стимулировать активность во всех видах деятельности и т. д. Поощрение выступает в виде одобрения, похвалы, награждения подарком, эмоциональной поддержки, проявления	Наказание – метод реализации Программы, направленный на сдерживание негативных действий и поступков, противоречащих нормам поведения. Формы наказания детей разнообразны: замечание, предупреждение, порицание, индивидуальный разговор, временное ограничение определённых прав или развлечений. Метод наказания требует обдуманных действий



<p>особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы. Поощрение должно быть естественным следствием поступка ребёнка, учитывать его индивидуальные особенности, вызывать чувство удовлетворения, уверенности в своих силах, положительную самооценку. Применение данного метода предполагает одобрение не только результатов, но мотивов и способов деятельности.</p>	<p>взрослого, анализа причин проступка ребёнка и выбора такой формы, которая не унижает достоинства ребёнка и открывает ему путь улучшения поведения, конструктивные способы решения возникшей проблемы. Любая отрицательная оценка со стороны взрослого должна содержать суждение о конкретном поступке или действии ребёнка, но не о его личности.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Эти методы являются методами прямого действия и не должны превалировать в процессе реализации Программы.

Гораздо более эффективными и мягкими являются косвенные, непрямые методы, к которым можно отнести образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др. При их правильной организации со стороны педагога именно в них осуществляется тонкая настройка, развитие и саморегуляция всей эмоционально-волевой сферы ребёнка, его любознательность и активность, желание узнавать и действовать.

<p><i>Методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности</i></p>		
<p>Метод приучения к положительным формам общественного поведения</p>	<p>Упражнение</p>	<p>Образовательные ситуации</p>
<p>Смысл приучения состоит в том, что детей в самых разных ситуациях побуждают поступать в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе (здороваться и прощаться, благодарить за услугу, вежливо разговаривать, бережно обращаться с вещами). Приучение основано на подражании детей действиям значимого взрослого человека, повторяемости определённых форм поведения и постепенной вы-</p>	<p>Представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм деятельности ребёнка и его поведения. Его применение в процессе реализации Программы имеет одно существенное ограничение – это должно быть повторение без повторения! Взрослый должен организовать таким образом процесс реализации Программы, чтобы у ре-</p>	<p>Это преднамеренно созданные педагогом или естественно возникшие в ходе реализации Программы жизненные обстоятельства, ставящие ребёнка перед необходимостью выбора способа поведения или деятельности.</p>

<p>работке полезной привычки. Приучение эффективно при соблюдении следующих условий: соблюдение режима; наличие доступных, понятных детям правил поведения; единство требований всех взрослых, положительная поддержка и пример взрослых.</p>	<p>бёнка была возможность совершения, например, одного и того же действия в каком-либо виде деятельности, но в разных ситуациях, условиях, обстоятельствах. В программе термин «упражнение» фактически не употребляется, но педагоги должны помнить, что развитие личности ребёнка в деятельности достигается через приобретение определённого опыта этой деятельности во всей совокупности её компонентов.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

*Методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.* Данная группа методов базируется на положении о единстве сознания и деятельности, в неё входят рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и др.

Методы по характеру деятельности взрослых и детей  
(на основе классификации, предложенной И. Я. Лернером. М. Н. Скаткиным)

<b>Название метода и его краткая характеристика</b>	<b>Особенности деятельности взрослого</b>	<b>Особенности деятельности ребёнка</b>
<p><b>Информационно-рецептивный метод</b> – экономный путь передачи информации</p>	<p>Предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения</p>	<p>Восприятие образовательного материала, осознание, запоминание</p>
<p><b><u>Примеры применения:</u></b> Распознающее наблюдение - рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение</p>		
<p><b>Репродуктивный метод</b> основан на многократном повторении ребёнком информации или способа деятельности</p>	<p>Создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением</p>	<p>Актуализация представлений, воспроизведение знаний и способов действий по образцам, запоминание</p>

<b><u>Примеры применения:</u></b> Упражнения (без повторения!) на основе образца воспитателя, беседа (с использованием вопросов на воспроизведение материала), составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.		
<b>Проблемный метод</b> (метод проблемного изложения) педагог ставит проблему и показывает путь её решения.	Постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений в природе и др.	Восприятие образовательного материала, осознание и представлений, и проблемы, мысленное прогнозирование способов решения, запоминание
<b><u>Примеры применения:</u></b> Рассказ воспитателя о способе решения проблемы, воссоздающее наблюдение (идёт применение знаний на основе воображения), наблюдение за изменением и преобразованием объектов, рассматривание картин и разрешение изображённой коллизии, дидактические игры: лото, домино и др.		
<b>Эвристический метод</b> (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)	Постановка проблем, предъявление заданий для выполнения отдельных этапов решения проблем, планирование шагов решения, руководство деятельностью детей	Восприятие и осмысление задания, актуализация представлений, самостоятельное решение части задачи, запоминание
<b><u>Примеры применения:</u></b> Упражнения (без повторения!) конструктивного характера (перенос освоенного способа действия на новое содержание), дидактические игры, в которых информация является продуктом деятельности, моделирование, эвристическая беседа.		
<b>Исследовательский метод</b> направлен на развитие творческой деятельности, на освоение способов решения проблем	Составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов	Восприятие проблемы, составление плана её решения (совместно с воспитателем), поиск способов, контроль и самоконтроль
<b><u>Примеры применения:</u></b> Творческие задания, опыты, экспериментирование.		

### **Средства реализации Программы**

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Особое место занимают в ней средства реализации Программы – совокупность материальных и идеальных объектов. Они делятся на:

- *демонстрационные* (применяемые взрослым) и *раздаточные* (используемые детьми);
- *визуальные* (для зрительного восприятия), *аудийные* (для слухового восприятия), *аудиовизуальные* (для зрительно-слухового восприятия);
- *естественные* (натуральные) и *искусственные* (созданные человеком);
- *реальные* (существующие) и *виртуальные* (не существующие, но возможные) и др.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностьную основу, целесообразно использовать средства, направленные на развитие деятельности детей:

- *двигательной* (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- *игровой* (игры, игрушки);
- *коммуникативной* (дидактический материал);
- *чтения* (восприятия) художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- *познавательно-исследовательской* (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);
- *трудовой* (оборудование и инвентарь для всех видов труда).

В группах применяются не только *традиционные* (книги, игрушки, картинки и др.), но и *современные*, а также *перспективные* дидактические средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы).

Также следует отметить, что они носят не рецептивный (простая передача информации с помощью ТСО), а интерактивный характер (в диалоговом режиме, как взаимодействие ребёнка и соответствующего средства обучения), поскольку наличие обратной связи повышает эффективность реализации Программы.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Все виды деятельности ребенка в детском саду осуществляются в форме *самостоятельной инициативной деятельности*.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы группа</b>	<b>Требования поддержки детской инициативы</b>
--------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

<b>Возрастная группа</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы группа</b>	<b>Требования поддержки детской инициативы</b>
<b><i>Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрение познавательной активности каждого ребёнка;</li> <li>- проявление внимания к вопросам детей;</li> <li>- пример воспитателя в проявлении доброго отношения к окружающим: как утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь;</li> <li>- обращать внимание детей на яркие эмоциональные состояния людей;</li> <li>- одобрением и примером поддерживать стремление детей к положительным поступкам;</li> <li>- обогащение опыта игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать активный интерес детей к своему организму, стремление к получению новых знаний и умений.</li> <li>- Создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.</li> <li>- Постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.</li> </ul> <p>Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;</li> <li>- Ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.</li> <li>- Своевременно обратить особое внимание на детей, по-</li> </ul>

Возрастная группа	Способы и направления поддержки детской инициативы группа	Требования поддержки детской инициативы
<i>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрение познавательной активности каждого ребёнка;</li> <li>- проявление внимания к вопросам детей;</li> <li>- создание ситуаций самостоятельного поиска решения возникающих проблем;</li> <li>- пример воспитателя в проявлении доброго отношения к окружающим: как утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь.</li> </ul>	<p>стоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.</p> <p>Дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обращать внимание детей на яркие эмоциональные состояния людей;</li> <li>- одобрением и примером поддерживать стремление детей к положительным поступкам;</li> <li>- способствовать становлению положительной самооценки;</li> <li>- обогащение опыта активной разнообразной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений   каждого ребенка.</li> </ul>

<b>Возрастная группа</b>	<b>Способы и направления поддержки детской инициативы группа</b>	<b>Требования поддержки детской инициативы</b>
<b><i>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- насыщение жизни детей практическими и познавательными ситуациями;</li> <li>- поощрение познавательной активности каждого ребёнка;</li> <li>- доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам, готовность на равных обсуждать их;</li> <li>- создание различных ситуаций, побуждающих детей проявить инициативу и активность, совместно найти правильное решение проблемы;</li> <li>- положительная оценка даже маленьких побед ребёнка;</li> <li>- создание ситуаций общения, в которых ребёнок получает опыт дружеского общения, внимания к окружающим;</li> <li>- внимательное, заботливое отношение к детям, поддержка познавательной активности и самостоятельности;</li> <li>- создание возможности</li> </ul>	

Возрастная группа	Способы и направления поддержки детской инициативы группа	Требования поддержки детской инициативы
<i>Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие становлению статуса детей как самых старших в детском саду;</li> <li>- создание ситуаций, позволяющие детям применить свои знания и умения на практике;</li> <li>- создание условий для развития детской самостоятельности и инициативы;</li> <li>- нацеливать детей на поиск нескольких вариантов решения одной задачи;</li> <li>- показывать детям рост их достижений;</li> <li>- отношение к ребёнку с доверием и пониманием, активно поддерживать стремление к самостоятельности;</li> <li>- поддержка детских творческих начинаний;</li> <li>- создание творческих ситуаций в различных видах деятельности.</li> </ul>	

#### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников. Основной целью ДОУ при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей.

Задачи сотрудничества, следующие:

- повышение роли семьи в оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса здоровому образу жизни.

В зависимости от решаемых задач по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. Информационные:

- оформленные информационных стендов;



2. Организационные:
- родительские собрания, в том числе тематические;
  - анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам оздоровления детей дошкольного возраста;
  - участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;
  - конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.
3. Просветительские:
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
  - педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре, по плаванию.
4. Практико-ориентированные:
- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов по приобщению детей старшего дошкольного возраста к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни;
  - участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);
  - участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице);
  - показ и проведение совместных физкультурных занятий и утренней гимнастики для родителей и детей;
  - тренинги, семинары, практикумы и др.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

№	Помещение	Материально-техническое оснащение
1	Групповые комнаты (спальни, приемные, туалет, моечные)	Коврик массажный, кольцо брос настольный, мяч футбольный, набор мячей разного размера, набор разноцветных кеглей, обруч, скакалка детская, мячи «Суджок», тренажёр В.Ф. Базарного, емкости и носки для проведения криомассажа. Дидактические игры и пособия для реализации программы, игровое оборудование, магнитофон, телевизор, ноутбук, интерактивная доска, проектор, аудиозаписи.
2	Прогулочные участки	Крытые веранды, малые игровые формы, дом игровой, песочница, качели, бревно гимнастическое наземное.
3	Спортивная площадка	Гимнастические комплексы, баскетбольные, волейбольные стойки, бревно гимнастическое, шведская стенка металлическая, хоккейные ворота, мишень для метания; турники и др.

5	Музыкальный зал	Фортепиано, микшер, музыкальный центр, проектор, экран.
6	Спортивный зал	<p>Балансиры разного типа  Бревно гимнастическое напольное  Гимнастическая палка  Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении  Доска гладкая с зацепами  Доска наклонная  Доска с ребристой поверхностью  Дуга малая  Канат для перетягивания  Кольцеброс настольный  Кольцо плоское  Куб деревянный малый  Кубики пластмассовые  Лента короткая  Лента гимнастическая длинная  Мат гимнастический  Мат с разметками  Мяч баскетбольный  Мяч утяжеленный (набивной)  Мяч футбольный  Набор мячей (разного размера, резина)  Набор разноцветных кеглей с мячом  Шведская стенка  Обруч (малого диаметра)  Секундомер механический  Скакалка детская  Скамейка гимнастическая  Султанчики для упражнений  Флажки разноцветные (атласные)  Степ-платформы  Фитболы  Погремушки  Гантели утяжеленные  Гантели пластмассовые  Мешочки для метания разного веса  Массажные дорожки</p>
7	Бассейн	<p>Доска для плавания, Колобашка для плавания, Комплект тонущих игрушек, Круг спасательный детский, Круг спасательный детский облегченный, Круги для плавания, Нарукавники для плавания  Палка-трубка</p>

		Плавающий обруч Цветной поплавок Очки для плавания Резиновый игрушки разных размеров Нарукавники детские Баскетбольное плавающее кольцо Надувные мячи Резиновые мячи разного диаметра Кольца пластмассовые разного диаметра Дуга тонущая Игрушки надувные Набор тонущих игрушек
9	Фитобар «Родничок»	Кислородный концентратор.

### 3.1.1. Методические материалы и средства обучения.

1. Анохина И.А. «Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации

2. Анохина И.А. «Обзор программных документов по вопросу формирования культуры здоровья и приобщения дошкольников к ЗОЖ». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации.

3. Анохина И.А. «Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ»: методические рекомендации.

4. Анохина И.А., Кувшинова И.И., Ткачёва И.В. «Интегрированный подход в работе с родителями по формированию основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста». Дошкольник-образование-Здоровье, часть 2

5. Кудрявце В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.

6. Сизова Н. К. Валеология.

7. Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., «Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста».

Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.

### 3.2. Распорядок дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Реализация совместной образовательной деятельности в режимных моментах

Образовательная деятельность в режимных моментах	<b>Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю</b>			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная совместная образовательная деятельность по формированию здорового образа жизни.	1 раз в 2 недели			

Реализация самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	<b>Распределение времени в течение дня</b>				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 минут				
Самостоятельные игры в 1-й половине дня	20 минут	15 минут			
Самостоятельные игры, и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 минут	30 минут			
Игры перед уходом домой	От 15 до 50 минут				

#### Циклограмма реализации оздоровительной деятельности

№ п/п	Виды оздоровительной деятельности	Периодичность	Время в режиме дня
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	По расписанию
2	Гимнастика для глаз по В.Ф.	Ежедневно	Между образователь-

	Базарному		ной деятельностью
3	Самомассаж «Су-джок»	Ежедневно	После завтрака
4	Динамические паузы	Ежедневно	В ходе образовательной деятельности
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Перед образовательной деятельностью
6	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	После дневного сна
7	Криомассаж	Через день	Перед дневным сном
8	Босохождение	Ежедневно	После дневного сна
9	«Дорожка Кнейпа»	2 раза в неделю	По расписанию (см. расписания бассейна)
10	Посещение бассейна	1-2 раза в неделю	По расписанию
11	Двигательная деятельность	1-2 раза в неделю	По расписанию
12	Технология обучения здоровью	2 раза в месяц	По расписанию

### 3.3. Традиционные события

Возрастная группа	Мероприятие	Месяц
Ранний возраст	Развлечение «В гостях у волшебницы Водицы»	Декабрь
Младшая группа	Досуг «День здоровья»	Октябрь
	Развлечение «Режим дня»	Январь
Средняя группа	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Ноябрь
	Развлечение «Девочка чумазая»	Февраль
Старшая группа	Встреча с интересными людьми	Октябрь
	Участие в соревнованиях «Детская лыжня в Стрижах»	Февраль
	Спортивная семейная игра «Мама, папа и я - спортивная Сибирская семья»	Март
Подготовительная группа	Соревнования по пионерболу	Декабрь
	Сдача норм ГТО	Май

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

#### Функциональный модуль «Физкультура»

##### Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля								
<p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>• создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний.</li> </ul> <p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>• создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний</li> </ul>								
Источник требований по организации модуля								
См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно-пространственной среды»								
Реализуемые образовательные области								
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие				
*	*	*	*	*				
Реализуемые виды деятельности								
Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная активность	Восприятие художественной литературы и фольклора	Конструирование из различных материалов	Трудовая
*	*				*			
Целевой возраст детей								
Возрастная группа								
I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная				
Возраст								

2-3	3-4	4-5	5-6	6-8
*	*	*	*	*

### Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль (спортивный зал)	Входит в модуль «Игровая» (групповое помещение)	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
1	Балансиры разного типа	6	да	
2	Бревно гимнастическое напольное	2		
3	Гимнастическая палка	20		
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	6		
5	Доска гладкая с зацепами	1		
6	Доска наклонная	1		
7	Доска с ребристой поверхностью	1	да	
8	Дуга малая	2		
9	Канат для перетягивания	1		
10	Коврик массажный	2	да	
11	Кольцеброс настольный	5	да	да
12	Кольцо плоское	20		
13	Куб деревянный малый	5		
14	Кубики малые пластмассовые	40		
15	Лента короткая	20		
16	Мат гимнастический	2		
17	Мат с разметками	1		
18	Мяч баскетбольный	2		
19	Мяч утяжеленный (набивной)	3		
20	Мяч футбольный	1	да	да
21	Набор мячей (разного размера, резина)	40	да	да
22	Набор разноцветных кеглей с мячом	20	да	да
23	Шведская стенка	1		да
26	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
27	Прыгающий мяч с ручкой	18		
28	Секундомер механический	1		
29	Скакалка детская	10	да	да
30	Скакалка инерционная	8		
31	Скамейка гимнастическая	2		
32	Султанчики для упражнений	20		

33	Флажки разноцветные (атласные)	30		
34	Степплатформы	12		
35	Гантели утяжеленные	30		
36	Гантели пластмассовые	40		

#### Методическое обеспечение

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
	Комплект компакт-дисков музыкальных	1	да	да

#### Функциональный модуль «Бассейн»

##### *Паспорт функционального модуля*

Назначение функционального модуля								
Для педагогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>организация занятий дошкольников по плаванию для физического развития и укрепления здоровья.</li> </ul> Для родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>совместная деятельность с ребенком по плаванию для физического развития и укрепления здоровья (Бассейн «Афалина», «Нептун», озеро «Спартак»)</li> </ul>								
Источник требований по организации модуля								
См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно-пространственной среды»								
Реализуемые образовательные области								
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие				
*	*	*		*				
Реализуемые виды деятельности								
Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная активность	Восприятие художественной литературы и фольклора	Конструирование из различных материалов	Трудовая
*	*	*			*			



Целевой возраст детей				
Возрастная группа				
I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Возраст, лет				
2-3	3-4	4-5	5-6	6-8
*	*	*	*	*

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль
1	Доска для плавания	12
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек	4
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	6
7	Ласты детские	12
8	Лопатки для плавания	12
9	Набор плавающих игрушек	4
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	4
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Палка-трубка	8
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Секундомер механический	2
17	Термометр для воды	1
18	Цветной поплавок	6
19	Шест инструктора	1
20	Шест спасательный	1

## **Список Приложений**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Комплексы гимнастики с Су-Джок

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Комплексы «Гимнастики пробуждения»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Комплексы «Дыхательной гимнастики»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Комплексы «Динамических пауз»

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Перспективный план реализации образовательной программы «Сибирячок-Здоровячок».

Комплексы гимнастики с Су-Джок

месяц	Неде- ля	комплекс			
		1,6 – 3 года	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Сентябрь	1	«Капустка»	«Игрушки»	«Сказка «Ежик на прогулке»	«Шарик»
	2	«Овощи»	«Медведи»	«Домашние животные»	«Грибы»
	3	«Фрукты»	«Пальцы»	«Домашние птицы».	«Ягоды»
	4	«Черепашка»	«Пальчики»	«Зимние за- бавы»	«Части тела»
Октябрь	1	«Ежик».	«Мальчик – пальчик»	«Одежда»	«Перелетные птицы»
	2	«Зайки»	«Игрушки»	«Телефон».	«Подводный мир»
	3	«Капустка»	«Медведи»	«Сказка «Ежик на прогулке»	«Шарик»
	4	«Овощи»	«Пальцы»	«Домашние животные»	«Грибы»
Ноябрь	1	«Фрукты»	«Пальчики»	«Домашние птицы».	«Ягоды»
	2	«Черепашка»	«Мальчик – пальчик»	«Зимние за- бавы»	«Части тела»
	3	«Ежик».	«Игрушки»	«Одежда»	«Перелетные птицы»
	4	«Зайки»	«Медведи»	«Телефон».	«Подводный мир»
Декабрь	1	«Капустка»	«Пальцы»	«Сказка «Ежик на прогулке»	«Шарик»
	2	«Овощи»	«Пальчики»	«Домашние животные»	«Грибы»
	3	«Фрукты»	«Мальчик – пальчик»	«Домашние птицы».	«Ягоды»
	4	«Черепашка»	«Игрушки»	«Зимние за- бавы»	«Части тела»
Январь	1	«Ежик».	«Медведи»	«Одежда»	«Перелетные птицы»
	2	«Зайки»	«Пальцы»	«Телефон»	«Подводный мир»
	3	«Капустка»	«Пальчики»	«Сказка «Ежик на прогулке»	«Шарик»
	4	«Овощи»	«Мальчик –	«Домашние	«Грибы»

			пальчик»	животные»	
Февраль	1	«Фрукты»	«Игрушки»	«Домашние птицы».	«Ягоды»
	2	«Черепашка»	«Медведи»	«Зимние забавы»	«Части тела»
	3	«Ежик».	«Пальцы»	«Одежда»	«Перелетные птицы»
	4	«Зайки»	«Пальчики»	«Телефон».	«Подводный мир»
Март	1	«Капустка»	«Мальчик – пальчик»	«Сказка «Ежик на прогулке»	«Шарик»
	2	«Овощи»	«Игрушки»	«Домашние животные»	«Грибы»
	3	«Фрукты»	«Медведи»	«Домашние птицы».	«Ягоды»
	4	«Черепашка»	«Пальцы»	«Зимние забавы»	«Части тела»
Апрель	1	«Ежик».	«Пальчики»	«Одежда»	«Перелетные птицы»
	2	«Зайки»	«Мальчик – пальчик»	«Телефон».	«Подводный мир»
	3	«Капустка»	«Игрушки»	«Сказка «Ежик на прогулке»	«Шарик»
	4	«Овощи»	«Медведи»	«Домашние животные»	«Грибы»
Май	1	«Фрукты»	«Пальцы»	«Домашние птицы».	«Ягоды»
	2	«Черепашка»	«Пальчики»	«Зимние забавы»	«Части тела»
	3	«Ежик».	«Мальчик – пальчик»	«Одежда»	«Перелетные птицы»
	4	«Зайки»	«Игрушки»	«Телефон».	«Подводный мир»

Комплексы для детей 2-3 лет

### 1. «Капустка»

Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.

Мы капустку рубим, рубим,	<i>ребром ладони стучим по шарик</i>
Мы капустку солим, солим,	<i>подушечками пальцев трогаем шарик</i>
Мы капустку трем, трем	<i>потираем ладошками о шарик</i>
Мы капустку жмем, жмем.	<i>сжимаем шарик в кулачке</i>

### 2. «Овощи»

У девчужки Зиночки овощи в корзиночке,	<i>Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик</i>
----------------------------------------	---------------------------------------------------------

Вот пузатый кабачок положила на бочок, Перец и морковку уложила ловко, Помидор и огурец.	<i>Дети одевают колечко на пальцы, начиная с большого.</i>
Наша Зина – молодец!	<i>Показывают большой палец.</i>

### **3. «Фрукты»**

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один. Этот пальчик – слива, вкусная, красивая. Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос. Этот пальчик – груша, просит « Ну – ка, скушай !» Этот пальчик – ананас,	<i>Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, одевая колечко.</i>
Фрукт для вас и для нас.	<i>Дети катают шарик по ладошке.</i>

### **4.«Черепашка».**

Шла большая черепаха И кусала всех от страха,	<i>упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой дети катают Су-Джок между ладоней</i>
Кусь, кусь, кусь, кусь,	<i>Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су-Джок, переключая из руки в ру- ку</i>
Никого я не боюсь.	<i>дети катают Су Джок между ладоней</i>

### **5.«Ежик».**

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.	<i>упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой. дети катают Су-Джок между ладоня- ми</i>
На спине иголки	<i>массажные движения большого пальца</i>
очень-очень колкие.	<i>массажные движения указательного пальца</i>
Хоть и ростом ёжик мал,	<i>массажные движения среднего пальца</i>
нам колючки показал,	<i>массажные движения безымянного пальца</i>
А колючки тоже	<i>массажные движения мизинца</i>
на ежа похожи.	<i>дети катают Су Джок между ладоня- ми</i>

### **6.«Зайки».**

На поляне, на лужайке	<i>катать шарик между ладонями</i>
Целый день скакали зайки.	<i>прыгать по ладошке шаром</i>
И катались по траве,	<i>катать вперед – назад</i>
От хвоста и к голове.	<i>прыгать по ладошке шаром</i>
Долго зайцы так скакали, Но напрыгались, устали.	<i>положить шарик на ладошку</i>

Мимо змеи проползали,	<i>вести по ладошке</i>
«С добрым утром!» - им сказали. Стала гладить и ласкать Всех зайчат зайчиха-мать.	<i>гладить шаром каждый палец</i>

### Комплексы для детей 3-4 лет

#### 1. «Игрушки»

На большом диване в ряд Куклы Катины сидят:	<i>упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой. дети катают Су-Джок между ладоней</i>
Два медведя, Буратино, И веселый Чиполлино, И котенок, и слоненок	<i>поочередно катаем шарик Су-Джок к каждому пальчику, начиная с большого</i>
Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Кате Мы игрушки сосчитать.	<i>дети катают Су-Джок между ладоней</i>

#### 2.«Медведи».

Шла медведица спросонок,	<i>шагать шариком по руке</i>
А за нею – медвежонок.	<i>шагать тихо шариком по руке</i>
А потом пришли детишки,	<i>шагать шариком по руке</i>
Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать И в тетрадочках писать.	<i>нажимать шариком на каждый палец</i>

#### 3.«Пальцы».

Раз – два – три – четыре – пять, Вышли пальцы погулять,	<i>дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. разгибать пальцы по одному</i>
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.	<i>надеваем кольцо Су-Джок на большой палец</i>
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.	<i>надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец</i>
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.	<i>надеваем кольцо Су-Джок на средний палец</i>
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.	<i>надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец</i>
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.	<i>надеваем кольцо Су-Джок на мизинец</i>

#### 4.«Пальчики».

Этот пальчик – в лес пошёл,	<i>упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой, начиная с мизинчика надеваем кольцо Су-Джок на мизинец.</i>
Этот пальчик – гриб нашёл,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец</i>
Этот пальчик –чистил,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на средний</i>

	<i>палец</i>
Этот пальчик –смотрел,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец</i>
Этот пальчик – много ел, Оттого и растолстел.	<i>надеваем кольцо Су-Джок на большой палец</i>

### **5. Мальчик - пальчик**

- Мальчик-пальчик, Где ты был?	<i>упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой надеваем кольцо Су-Джок на большой палец</i>
- С этим братцем в лес ходил,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец</i>
-С этим братцем щи варил,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на средний палец</i>
-С этим братцем кашу ел,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец</i>
-С этим братцем песни пел	<i>надеваем кольцо Су-Джок на мизинец</i>

### **6. «Семья».**

Этот пальчик – дедушка,	<i>дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. надеваем кольцо Су-Джок на большой палец</i>
Этот пальчик – бабушка,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец</i>
Этот пальчик – папа,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на средний палец</i>
Этот пальчик – мама,	<i>надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец</i>
Этот пальчик – я	<i>надеваем кольцо Су-Джок на мизинец</i>

### *Комплексы для детей 4-5 лет*

#### **1.«Сказка «Ежик на прогулке».**

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке	<i>зажать шарик в ладошке</i>
Выглянул ежик из своей норки	<i>раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко</i>
Улыбнулся ежик солнышку и решил прогуляться по лесу.	<i>улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером</i>
Покатился ежик по прямой дорожке	<i>прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик</i>
катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку	<i>ладошки соединить в форме круга</i>
Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке	<i>зажимать шарик между ладошками</i>

Стал цветочки нюхать	<i>прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох</i>
Вдруг набежали тучки	<i>зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться</i>
и закапал дождик: кап-кап-кап	<i>кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика</i>
Спрятался ежик под большой грибок	<i>ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним</i>
и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб	<i>показать пальчики</i>
Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки	<i>каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика</i>
и довольный побежал домой	<i>прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик</i>

## **2. Домашние животные**

Довольна корова своими телятами, Овечка довольна своими ягнятами, Кошка довольна своими котятами, Кем же довольна свинья- поросятами ! Довольна коза своими козлятами,	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.</i>
А я довольна своими ребятами !	<i>Дети катают Су – Джок между ладонями.</i>

## **3. «Домашние птицы».**

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок, У индюшки – индюшонок, А у утки есть утенок.	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.</i>
У каждой мамы малыши Все красивы, хороши!	<i>Дети катают Су – Джок между ладонями.</i>

## **4.«Зимние забавы».**

Что зимой мы любим делать.	<i>Дети катают Су – Джок между ладонями.</i>
В снежки играть, на лыжах бегать, На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.</i>

## **5. «Одежда».**

Постираю чисто, с толком.	<i>Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку.</i>
Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку, А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.	



Вот устали мои руки!	<i>Встряхивают обе руки.</i>
<b>6.«Телефон».</b>	
Как бывает нелегко, Если мама далеко,	<i>Вести шарик по ладошке.</i>
Помогает телефон, Приближает маму он.	<i>Шагать шариком по руке.</i>
Скажет мамочка: «Алло!»	<i>Преподнести к уху сжатый в кулачке шарик.</i>
Станет на душе светло,	<i>Развести руки в стороны.</i>
И отвечу громко я: «Мама, я люблю тебя!»	<i>Обнять себя.</i>

*Комплексы для детей 5-7 лет*

### **1.Шарик**

Этот шарик непростой,	<i>любую шариком на левой ладошке</i>
Он колючий, вот какой. –	<i>накрываем правой ладонью</i>
Будем с шариком играть –	<i>катаем шарик горизонтально</i>
И ладошки согревать. Раз катаем, два катаем –	<i>катаем шарик вертикально</i>
Сильней на шарик нажимаем. Как колобок мы покатаем, -	<i>катаем шарик в центре ладошки</i>
Сильней на шарик нажимаем.	<i>Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке</i>
В руку правую возьмём, В кулачок его сожмём.	<i>Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке</i>
В руку левую возьмём, В кулачок его сожмём.	<i>Выполняем движения в соответствии с текстом</i>
Мы положим шар на стол и посмотрим на ладошки, и похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки.	<i>Выполняем движения в соответствии с текстом</i>

### **2. «Грибы».**

Я корзинку в лес беру, там грибы я собираю.	<i>Дети делают ладошку « корзиночкой» и катают шарик.</i>
Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»	<i>Показывают удивление, разводят руки в стороны</i>
Подосиновик, масленок, подберезовик, опенок, Боровик, лисичка, груздь – не играют в прятки пусть! Рыжики, волнушки найду я на опушке. Возвращаюсь я домой, все грибы несу с собой.	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.</i>
А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!	<i>Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.</i>

### **3. «Ягоды».**

Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с</i>
-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------

Малина, клубника, шиповник, смородина и земляника	<i>мизинца правой руки.</i>
Запомнил ягоды я наконец. Что это значит ?	<i>Поднимают плечи, удивляются.</i>
Я – молодец !	<i>Большой палец вытягивают вперед.</i>

#### **4. «Части тела».**

Я мячом круги катаю, Взад - вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку. Будто я сметаю крошку, И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка, Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну.	<i>дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом</i>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

#### **5. «Перелетные птицы».**

Тили – тели, тиле – тели, С юга птицы прилетели!	<i>Дети катают Су – Джок между ладонями.</i>
Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко. Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей . Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.</i>
Все вернулись, прилетели, Песни звонкие запели !	<i>Дети катают Су – Джок между ладонями.</i>

#### **6.«Подводный мир».**

Посмотри скорей вокруг! Что ты видишь, милый друг.	<i>Дети катают Су – Джок между ладонями.</i>
Здесь прозрачная вода, плывет морской конек сюда, Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар. А вот расправив восемь ног, Гостей встречает осьминог.	<i>Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.</i>

**Комплексы «Гимнастики пробуждения»**

*Комплексы для детей 2-3 лет*

**1. «Мы проснулись»**

<b>п/№</b>	<b>Название</b>	<b>упражнения</b>
1.	«Веселые ручки»	<i>лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз (4 раза)</i>
2.	«Резвые ножки»	<i>и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)</i>
3.	«Жучки»	<i>и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок (4-6 раз)</i>
4.	«Кошечки»	<i>и. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза) Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носочках.</i>

**2.«Солнышко»**

<b>п/№</b>	<b>Название</b>	<b>упражнения</b>
1.	«Солнышко просыпается»	<i>И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо(4 раза)</i>
2.	«Солнышко купается»	<i>и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок (4 раза)</i>
3.	«Солнечная зарядка»	<i>и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед (4 раза)</i>
4.	«Солнышко поднимается»	<i>и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати (4-5 раз)</i>
5.	«Солнышко высоко»	<i>и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги (4 раза)</i>
6.	«Я – большое солнышко»	<i>и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки (4 раза) Обычная ходьба босиком.</i>

**3. «Ветерок»**

<b>п/№</b>	<b>Название</b>	<b>упражнения</b>
1.	«Ветерок»	<i>и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».</i>

2.	«Полет ветерка»	<i>и. п.: то же. Развести руки в стороны.</i>
3.	«Ветерок гонит тучи»	<i>и. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад.</i>
4.	«Ветер дует на полями, над лесами и садами»	<i>обычная ходьба на месте и выход из спальни.</i>

#### **4. «Лесные приключения»**

<b>п/№</b>	<b>Название</b>	<b>упражнения</b>
1.	«Медведь в берлоге»	<i>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.</i>
2.	«Зайчики – побегайки»	<i>и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.</i>
3.	«Зайчишки – трусишки»	<i>и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».</i>
4.	«Любопытные вороны»	<i>и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».</i>
5.	«Белочки на веточках»	<i>и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пужинкой.</i>
6.	«Благородные олени»	<i>и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.</i>

#### **5. «Путешествие снежинки»**

<b>п/№</b>	<b>Название</b>	<b>упражнения</b>
1.	«Снежинки просыпаются»	<i>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.</i>
2.	«Снежинки-пушинки»	<i>и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.</i>
3.	«Снежинки-балеринки»	<i>и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.</i>
4.	«Снегопад»	<i>и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.</i>
5.	«Танец снежинок»	<i>и. п. то же. Кружение на месте на носках.</i>

#### **6. «Веселый зоопарк»**

<b>п/№</b>	<b>Название</b>	<b>упражнения</b>
6.	«Звери проснулись»	<i>лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный. В-ль. Отгадайте загадку: В лесу зимой холодной Ходит злой, голодный. Он зубами щелк! Это серый... (волк)</i>
7.	«Приветствие вол-	<i>И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.</i>

	чат»	<i>Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.</i>
8.	«Филин»	<i>И. п. – лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.</i>
9.	«Ловкие обезьянки»	<i>И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.</i>
10.	«Сделать вдох носом»	<i>На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.</i>

### Комплексы для детей 3-4 лет.

#### **1. Петушок**

##### 1. Петушок спит

И.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе.

1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок;

2-И.п.

##### 2. Петушок ищет зернышки

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 - наклон головы влево;

2-И.п.;

3 - наклон головы вперед;

4-И.п.

То же вправо.

##### 3. Петушок пьет водичку

И.п. сидя на пятках, руки опущены.

1. - встать на колени, руки вверх;

2. - наклониться вперед вниз с вытянутыми руками;

3. - выпрямится, руки вверх;

4-И.п.

##### 4. Петушок поехал на велосипеде

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Имитировать ногами езду на велосипеде.

#### **2. «Дружба»**

##### 1. Делаем дружно

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

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

3. - руки вверх, ноги вверх;

4. - И.п.

## 2. Дружно повернулись

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

## 3. Дружно наклонились"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1. - руки через стороны вверх;

2. - наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться кровати;

3. - выпрямиться, руки вверх;

4-И.п.

## 4. Велосипед

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади.

Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

## 5. Дружно подышали

И.п. о.с.

1. - руки через стороны вверх, вдох

2. - И.п. выдох

## **3. «Котята»**

### 1. Котята проснулись

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

1. - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;

2. - И.п.

### 2. Котятки ищут мышку

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

1 – поворот головы влево; 2-И.п.

то же в правую сторону.

### 3. Лапки - царапки

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной.

1 - вытянуть руки вперед; 2-И.п.

### 4. Котятки спрятались

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, наклонить голову, "спрятались"; 2-И.п.

## **4.«Потянулись»**

### 1.Потянулись

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх, потянулись; 2-И.п.

### 2. Наклоны

И.п. стоя на коленях, руки на голове.

1 - руки вверх, наклон туловища вперед; 2-И.п.

### 3. Ракушка открывается

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1 - выпрямить ноги, руки вниз; 2-И.п.

#### 4. Улитка ползет

И.п. лежа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1. - руки в стороны, ноги врозь;
2. - И.п.

#### 5. Повернись на бочок

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

#### 5. «Котята»

##### 1. Котята проснулись

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

- 1 - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;
- 2-И.п.

##### 2. Котятки ищут мышку

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

- 1 – поворот головы влево;
- 2-И.п.
- 3 - 4 - то же в правую сторону.

##### 3. Лапки - царапки

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной.

1. – вытянуть руки вперед;
2. - И.п.

##### 4. Котятки спрятались

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1. - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, наклонить голову, "спрятались";
2. - И.п.

#### 6. «Хлопушки»

##### 1. Хлопушки вверху

И.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища:

1 - хлопок в ладоши над головой смотреть на руки; 2-И.п.

##### 2. Хлопок за ногой"

И.п. тоже

1 - поднята нога, хлопнуть в ладоши за ногой; 2-И.п.

##### 3. Хлопок за спиной

И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 - встать на колени, хлопнуть в ладоши за спиной;

2-И.п.

##### 4. Хлопок перед собой

И.п. то же

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши; 2-И.п.

#### Комплексы для детей 4-5 лет

##### 1. Прогулка по городу

п/№	текст	упражнения
1	Здравствуй, город мой родной, Ты любимый, дорогой.	И. п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

2	Вы, ребятки, просыпайтесь, На прогулку собирайтесь.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: повороты голо- вы в стороны.
3	Мы на этих улицах Знаем каждый дом.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: приподнимаем плечи и голову.
4	По широкой улице из садика идём. Улица широкая, красиво всё кругом.	И.п: лёжа на спине, правая рука вверх, левая вдоль ту- ловища. Выполнение: меняем поло- жение рук.
5	Деревья словно великаны Стоят по сторонам. И тянут свои ветви Прямо к небесам.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднимаем по- очередно ноги вверх.
6	Посмотрите впереди Зебра белая лежит. Белыми полосками на солнышке бле- стит. Эта зебра не идёт. Это зебра – переход.	И.п: лёжа на спине, с опорой на локти. Выполнение: выгибаем спи- ну вверх.
7	Ты к зебре подойди. Направо и налево скорее посмотри.	И.п: сидя, руки на поясе. Выполнение: повороты в стороны.
8	Вот фарами сверкая бежит машина грузовая.	И.п: сидя, руки на поясе. Выполнение: наклон вперед.
9	Вот автобус впереди, Переполненный людьми.	И.п: сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях воз- ле груди. Выполнение: выгнув спину, топтанье на руках.
10	Будем здесь мы дружно жить. Город свой родной любить. Будем дружно подрастать И свой город украшать.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: руки вверх, подняться на носках.
15	Мы по городу шагаем Восхищенья не скрываем.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: поочередно подтягиваем ноги к груди.
16	Раз, два, три, четыре, пять. Как приятно здесь шагать.	Выполнение: ходьба на ме- сте.
17	Раз, два – вдохай. Три, четыре – выдыхай.	Дыхательное упражнение.

## 2. Осень в лесу

п/№	текст	упражнения
1	Краса осень в лес пришла	И.п: лёжа на спине, руки вдоль



	И порядок навела.	туловища. Выполнение: поднимаем голову вверх.
2	Берёзки жёлтою резьбой Блестят в глазури голубой.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: руки вверх.
3	Сегодня на пустой поляне Клён и граб, стоит сосна. Воздушной паутины ткани Блестят на ней из серебра.	И.п: лёжа на спине, руки перед грудью. Выполнение: наклоны в стороны, с лёгким поворотом корпуса в стороны.
4	Как вышки ёлочки темнеют. И между клёнами синеют.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поочередно поднимаем ноги вверх.
5	То там, то здесь в листве сквозной Просветы в небо, что оконца. Лес пахнет дубом и сосной. За лето высох он от солнца.	И.п: на четвереньках Выполнение: повороты в стороны.
6	Вот ёжик медленно ползёт Под тяжестью лесных грибочков.	И.п: на четвереньках Выполнение: прогибаем, выгибаем спинку.
7	Там белка быстро промелькнёт.	И.п: на четвереньках. Выполнение: поочередно вытягиваем ногу назад
8	Зайчонок меж берёз проскочит.	И.п: на четвереньках. Выполнение: покачивание вперёд-назад.
9	Вот к солнцу тянутся грибы, Уже поспевшие для сбора.	И.п: сидя, руки на поясе. Выполнение: руки вверх, спинка прямая.
10	Среди засохшей вдруг травы, Увидеть можно и бобрёнка. Который за лето окреп И стал похожим на слонёнка.	И.п: сидя, руки на поясе. Выполнение: повороты в стороны.
11	А вот смотрите, серый волк Принёс бобряткам много дичи.	И.п: сидя, руки на поясе. Выполнение: наклон вперёд, руки касаются кончиков пальцев.
12	Вы тут, волчата, не шумите, Скорее лапы разомните.	И.п: сидя, руки упор сзади. Выполнение: поочередно поднимаем ноги вверх.
13	Лес точно терем расписной Стоит над солнечной поляной.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: руки вверх, тянемся на носках вверх.
14	Лишь только ветер озорной Деревья старые качает.	И.п: стоя, руки вверх. Выполнение: наклоны в сто-

		роны.
15	А молодые деревца Он низко-низко наклоняет.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: наклон вперёд.
16	И тучки по небу гоняет. По лесу дружно мы шагали И много нового узнали.	Ходьба на месте.
17	Ты запах леса вновь вдохни. И в памяти его храни.	Дыхательное упражнение. Ходьба по дорожке здоровья.

### 3. «Пушистые котята».

п/№	текст	упражнения
1	Мы сегодня не ребята, А пушистые котята. Будем, как котята жить: Спать, мяукать и шалить.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.
2	Как у нашей кошечки Подросли ребята, Подросли ребята, Пушистые котята.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: повороты головы в стороны.
3	Утром котики проснулись. Сладко-сладко потянулись.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: руки назад за голову, вытягиваем позвоночник.
4	Раз, два, три, четыре, пять. Время котикам вставать.	И.п: лёжа на спине, руки в стороны. Выполнение: перекрёстные движения руками перед грудью.
5	С боку на бок повернулись. Потягушки, потягушки, Где любимые игрушки?	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поворот в стороны, руки в ту же сторону.
6	Лапки мыли?	И.п: лёжа на спине, руки перед грудью согнуты в локтях. Выполнение: вращение руками «карусель».
7	Щёчки мыли?	И.п: лёжа на спине, руки возле щёк. Выполнение: «трём» щёчки.
8	Хвостик мыли? Всё помыли.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поочередно поднимаем ноги вверх.
9	А теперь мы чистые. Чистые, пушистые.	И.п: на четвереньках Выполнение: повороты в стороны.
10	Котики играют, Спинку выгибают.	И.п: на четвереньках Выполнение: прогибаем, выгибаем спинку.

11	А у нас на лапках Острые царапки.	И.п: на четвереньках Выполнение: поочерёдно вытягиваем руки вперёд.
12	Очень любим умываться. Лапкой ушки почесать.	И.п: сидя. Выполнение: массаж ушей.
13	И животик свой пушистый Очень любим полизать.	И.п: сидя. Выполнение: массаж животика.
14	Кошка хвостиком играла. Веселилась, хохотала.	И.п: стоя. Выполнение: отводим поочерёдно ноги назад.
15	Мягко по полу шагала.	И.п: стоя. Выполнение: ходьба на месте.
16	Мышек по углам искала. Мышек не нашла. Вздохнула и пошла.	Дыхательное упражнение «Где мышка». Вдох – плечи вверх, выдох – плечи вниз. Ходьба по дорожке здоровья.

#### 4«Игры с солнечным зайчиком».

п/№	текст	упражнения
1	В группе дети тихо спали И тихонько почивали.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.
2	Вот в окошко заглянул солнечный зайчик и стал заглядывать в лица детей. От яркого цвета девочки и мальчики отворачивали голову в сторону.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: повороты головы в стороны.
3	Скучно стало зайке. Стал он с ними играть. То ножки поднимет.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднимаем ноги на 30-40°.
4	То на бочок перевернёт.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: повороты на бок.
5	Проснулись ребята и стали играть с солнечным зайчиком.	И.п: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Выполнение: сгибаем попеременно голени в колене.
6	Затаился зайчик, спрятался.	И.п: низкие четвереньки. Выполнение: поза эмбриона.
7	Вот зайка превратился в маленького котёнка.	И.п: на четвереньках. Выполнение: сгибаем и выгибаем спинку.
8	А вот уже зайка похож на маленького щенка, который ищет свой хвост.	И.п: на четвереньках. Выполнение: повороты в стороны.

9	А вот зайка решил пощекотать пяточки.	И.п: сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях. Выполнение: поочерёдно выпрямляем ноги вперёд.
10	Потемнело вдруг в спальне. Это солнышко закрыла большая тёмная туча. И опять спрятался зайка. Где же он?	И.п: сидя, руки на поясе. Выполнение: повороты в стороны.
11	Расстроились ребятишки девчонки и мальчишки.	И.п: сидя, ноги сложены «птурецки», руки к щекам. Выполнение: наклоны в стороны.
12	Но вот снова солнышко выглянуло из-за тучи. И зайка стал опять резвиться. Вокруг головы проскакал.	И.п: стоя на коленях. Выполнение: вращение головой в одну и другую стороны.
13	С руками снова поиграл.	И.п: стоя на коленях, руки в стороны. Выполнение: вращение вытянутыми руками.
14	Закружил, завертел, и опять улетел.	И.п: стоя на коленях, руки на поясе. Выполнение: вращение туловищем по кругу в одну и другую сторону.
15	А детки уже совсем проснулись и сладко потянулись.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: тянемся вверх, руки вверх.
16	Хорошо поиграли с шустрым зайчиком. Жалко с ним расставаться.	Дыхательная гимнастика.
17	Но он снова вновь к нам вернётся.	Дорожка здоровья.

### 5. «Вальс осенних листочков».

п/№	текст	упражнения
1	Осень в гости к нам пришла Ярких красок принесла. Посмотри по сторонам Сколько красок здесь и там.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.
2	Ветер плавно проплывает И листочки все качает. Вправо-влево наклоняет.	И.п: лёжа на спине, руки вытянуты вперёд. Выполнение: наклоняем обе руки попеременно в одну и другую сторону.
3	Заиграла на флейте волшебника осень. И танцуют листья вальс осенний. То согнутся, то разогнутся.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: подтягиваем ноги к груди.
4	То вправо, влево повернутся,	И.п: лёжа на спине, руки вдоль ту-

		ловища, ноги согнуты в коленях. Выполнение: ноги поворачиваем в одну сторону, руки в другую.
5	То вдруг, кажутся, сидят.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: принимаем положение сидя.
6	То на корточках стоят.	И.п: средние четвереньки. Выполнение: вращение головой.
7	Руки выпрямляют.	И.п: на четвереньках. Выполнение: выпрямляем поочередно руку вперёд.
8	Спину выгибают.	И.п: на четвереньках. Выполнение: выгибаем спинку.
9	То медленно качаются.	И.п: на четвереньках. Выполнение: покачивания вперёд-назад.
10	То сидя распрямляются.	И.п: сидя, руки упор сзади. Выполнение: поочередно выпрямляем ноги вперёд.
11	То закружатся в вальсе.	И.п: сидя, ноги сложены «постурецки», руки в стороны. Выполнение: махи руками вверх-вниз.
12	То наклонятся в танце.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: наклоны в стороны.
13	То, вдруг, к земле согнутся.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: наклоны вниз, руки вниз.
14	То прямо разогнутся. То будто все шагают.	Выполнение: ходьба на месте.
15	То ножки загибают.	И.п: стоя, руки на поясе. Выполнение: сгибаем ногу в колене назад.
16	Медленно вдыхаем, Запах листьев запоминаем.	Дыхательная гимнастика.
17	Листья падают, кружатся И под ноги нам ложатся. Все ходят по дорожкам, Шуршат по листьям ножки.	Ходьба на месте.

#### 6. «Как животные готовятся к зиме».

п/№	текст	упражнения
1	Осень славная пришла И заботы принесла.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища.
2	Посмотрите-ка кругом.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль

	Кто как готовит здесь свой дом.	туловища. Выполнение: повороты головы в стороны.
3	Мышке полёвке некогда спать. Ей пора домик свой утеплять.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднимаем прямые руки за голову.
4	Мышка зёрна собирала И в кладовку запасала.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: разводим руки в стороны.
5	Ёжик не сидел без дела. Норку утеплял умело.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: сгибаем ноги к груди в позу эмбриона.
6	Чтоб зимою крепко спать Надо листья притоптать.	И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поочередно подтягиваем колени к груди.
7	А в берлоге мишка спит. Головой своей вертит. Летом, осенью питался Своим жиром запасался.	И.п: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Выполнение: вращение головой.
8	А енот хоть будет и спать, Но корм ему надо запастись.	И.п: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Выполнение: поочередно выпрямляем руку вперёд-вверх.
9	Ведь проснётся он среди зимы холодной. Будет очень злой и голодный.	И.п: лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Выполнение: поочередно сгибаем ноги в коленях.
10	А у зайки нет берлоги, Не нужна ему нора. От врагов спасают ноги, А от голода кора.	И.п: на четвереньках. Выполнение: повороты головы в стороны.
11	Волк не делает запасов, Кормят его ноги. А на сытый желудок не страшны морозы.	И.п: на четвереньках Выполнение: отжимаемся на руках.
12	Лисе зимой добычу Найти бывает трудно. Но шерстка тёплая, густая. Посмотрите - вот какая.	И.п: на четвереньках. Выполнение: покачивания вперёд-назад.
13	Кабану мороз не страшен. У него под шерстью жир. Он его в мороз спасает. И замёрзнуть не даёт.	И.п: на четвереньках. Выполнение: повороты в стороны.

14	И бобёр жир нагуляет. Он его зимой спасает.	И.п: на четвереньках. Выполнение: выгибаем спинку.
15	В своей хатке порядок наведёт. И спокойно зиму переждёт.	И.п: на четвереньках. Выполнение: поочерёдно ноги отводим назад.
16	Белка без спешки Запасла орешки. Шубку на зиму сменила, Дупло быстро утеплила.	Исходное положение: стоя, руки на поясе. Выполнение: наклоны в стороны.
17	Осень в лес опять пришла. Много красок принесла. Воздух лесной вдыхаем. Память о лесе сохраняем.	Дыхательное упражнение. Дорожка здоровья.

### Комплексы для детей 5-7 лет.

#### 1. Дружные ребята

содержание	действия
Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись,	<i>Движения соответствующие тексту</i>
Подышали ловко	<i>Дышат носом</i>
Погудели громко	<i>у-у-у-у</i>
Поднимайте плечики, как в траве кузнечики	<i>Энергичные движения плечами вверх-вниз</i>
1,2,3,4 –шевелим ногами	<i>Стопы на себя, от себя</i>
1,2,3,4 – хлопаем руками	<i>Хлопки руками</i>
Руки вытянуть пошире 1,2,3,4	<i>Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет</i>
Наклонились 3,4	<i>Наклониться вперед касаясь ног руками</i>
И педали покрутили	<i>Велосипед</i>
На животик повернуться	
Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильней, Чтобы были здоровей	<i>Лодочка</i>
Мы становимся все выше, Достаем руками крышу	<i>Лежа на животе, руки вперед, потянуться</i>
На два счета поднялись 1,2	
3,4 – руки вниз	<i>Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам</i>

#### 2. Поход в лес

Вместе по лесу идем Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки	<i>Лежа в постели. Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Мы готовимся к походу Разминаем свои ноги	<i>Движение «велосипед»</i>
Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг Тысяча цветов вокруг!	<i>Встают с кровати, ходьба на месте</i>
Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковер И направо и налево.	<i>Наклоны, имитируют срывание цветов</i>
Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает	<i>Имитируют полет бабочки</i>
- Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать!	<i>Указательным пальцем ведут счет</i>
За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла!	<i>Машут руками-крылышками</i>
К небу ручки потянули, Позвоночник растянули.	<i>Потягивание, руки вверх</i>

### 3. «Мы готовы для похода»

Мы готовы для похода, Поднимаем выше ноги.	<i>Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги</i>
Птицы учатся летать, Плавно крыльями махать	<i>Руки к плечам, машут «крыльями»</i>
Сделали глубокий вдох, Отправляемся в поход.	<i>Глубокий вдох, выдох</i>
Полетели, полетели И на землю тихо сели	<i>Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки</i>
Взвились мы под облака И земля нам не видна	<i>Встали, машут руками «крыльями»</i>
Сделали наклон вперед, Кто носочки достает?	<i>Выполняют наклоны с касанием носочков ног</i>
Руки ставим перед грудью. Развивать их резко будем. С поворотом раз, два, три, Не бездельничай, смотри!	<i>Рывки руками перед грудью</i>
Приседаем – раз, два, раз, Ножки разомнем сейчас. Сели- встали, сели – встали.	<i>Движения в соответствии с текстом</i>
Головой теперь покрутим- Лучше мозг работать будет.	<i>Круговые вращения головой</i>
Крутим туловищем бодро- Это тоже славный отдых.	<i>Круговые движения туловищем</i>



Мы в походе устали что-то, Приземлимся на болото.	<i>Садятся на стульчики и одеваются</i>
------------------------------------------------------	-----------------------------------------

#### 4. «Тик-так все часы идут вот так»

Тик-так, тик-так- Все часы идут вот так: Тик-так, тик-так.	<i>Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу</i>
Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться.	<i>Руки вверх-потягивание</i>
Носом вдох, а выдох ртом	<i>Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить</i>
Дышим глубже животом	<i>На вдох поднимают живот, на выдох – опускают</i>
Чтобы сильным стать и ловким Приступаем к тренировке.	<i>Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны</i>
Потянули мы носочки, По коленям три хлопочка	<i>Движения по тексту</i>
Распрямылись, потянулись	<i>Руки вверх – потягивание</i>
А теперь на пол вернулись	<i>Встают около кроватей</i>
Спину тоже разминаем, Взад-вперед ее сгибаем	<i>Руки на пояс, наклоны вперед-назад</i>
А потом шаги на месте Выполняем не спеша	<i>Ходьба на месте</i>
Ноги выше поднимаем И как цапля, опускаем	<i>Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене</i>
Окончательно проснулись И друг другу – улыбнулись!	

#### 5. «Весна»

Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге.	<i>Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево</i>
Потянулся он со сна К нам опять пришла весна	<i>Руки вверх – потянулись</i>
Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил	<i>Движение «велосипед»</i>
Почесал медведь за ухом, Повилял слегка хвостом	<i>Имитируют движение медведя По тексту</i>
Наклонился взад-вперед И ногами еле-еле Он выходит за порог	<i>Наклоны из положения лежа Встают с кровати</i>
По лесу медведь идет Это мишка ищет мед.	<i>Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево</i>
Он голодный, невеселый,	<i>Выходят медвежьим шагом из</i>

Разговор ведет с весною:	<i>спальни и рычаг</i>
Ну, а меда не найдет.	<i>Вращение прямыми руками взад, вперед</i>
Приседал он ниже, глубже, Отыскал пчелиный рой	<i>Присели, встали, потянулись вверх, погладили живот и садятся на стульчики одеваться</i>

## 6. «Зеленые стихи»

Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд	<i>Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны</i>
И зеленые лягушки Песенки поют Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек	<i>Руками изображают елку</i>
Мох-зеленый пол	<i>Руками изображают поверхность пола</i>
И зелененький кузнечик Песенку завел...	<i>Изображают игру на скрипке</i>
Над зеленой крышей дома	<i>Сомкнули руки над головой «кры- ша»</i>
Спит зеленый дуб	<i>Закрыли глаза, «спят»</i>
Два зелененькие гнома Сели между труб	<i>Сели в кровати</i>
И сорвав зеленый листик	<i>Имитируют срывание листьев</i>
Шепчет младший гном:	<i>Дети произносят слова текста шепотом</i>
«Видишь? Рыженький лисенок Ходит под окном. Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» (Эту строчку говорят вслух) Старший гном зевает сонно: (Дети зевают, издавая звук а-а-а-а) «Цыц! Не приставай»	<i>Грозят указательным пальцем, встают с кровати и выходят в группу</i>
По зелененькой дорожке Ходим босиком и хорошее настроение в группу мы несем	<i>Ходят по ковру босиком</i>

**Комплексы «Дыхательной гимнастики»**

*Комплексы для детей 2-3 лет*

**1.«Пой со мной»**

Цель: развитие правильного речевого дыхания посредством пропевания на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

Ход игры: педагог предлагает детям вместе с ним спеть «песенки»

-Давайте споём песенки. Вот первая песенка А-А-А-А. Набирайте побольше воздуха, сделайте глубокий вдох, песенка должна быть длинная.

Потом вторая песенка со звуком О, и так далее.

Во время игры педагог следит за чётким произношением.

**2.«Сдуй снежинку»**

Цель: формирование плавного длительного выдоха, активизация губных мышц

Ход игры: педагог раскладывает на столе кусочки ваты и предлагает детям подуть на неё

- Представьте что сейчас зима, на улице падает снежок. Давайте подуем на снежинки!

**3.«Часики»**

-Часики вперёд идут, за собою нас ведут

И.П. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

1. взмах руками вперёд - «тик» - вдох

2.взмах руками назад - «так» - выдох

**4.«Петух»**

-Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг!

И. п. встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1. Поднять руки в стороны - вдох

2. хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» - выдох

**5.«Удивимся»**

-Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть!

И. п. встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох

1. медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох

2. и .п.

**6.«Вырасти большой»**

-Вырасти хочу скорей, добро делать для людей!

И. п. основная стойка

1. поднять руки вверх, потянуться, подняться на носочки - вдох

2. опустить руки в низ, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «У-х-х»

*Комплексы для детей 3-4 лет*

**1.Пузырьки**

Ребенок делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза

**2.Насос**

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. По-

степенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза

### **3.Говоруша**

Вы задаёте вопросы, ребенок отвечает.

Как разговаривает паровозик?

*Ту – ту – ту - ту.*

Как машинка гудит? *Би – би. Би – би.*

Как « дышит» тесто? *Пых – пых – пых.*

Можно ещё попеть гласные звуки:

*о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.*

### **4.Курочки**

Стоя поднять руки вверх – вдох , наклон, свободно свесить руки-«крылья» и опустить голову. На выдохе произносим: «*Так-так-так*» и одновременно похлопываем по коленкам. Повторить 5 раз.

### **5.Самолёт**

Ребенок выполняет движения в ритме стиха:

*Самолёттик - самолёт* (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

*Отправляется в полёт* (задерживает дыхание)

*Жу- жу -жу* (делает поворот вправо)

*Жу-жу-жу* (выдох, произносит ж-ж-ж)

*Постою и отдохну* (встает прямо, опустив руки)

*Я налево полечу* (поднимает голову, вдох)

*Жу – жу – жу* (делает поворот влево)

*Жу- жу –жу* (выдох, ж-ж-ж)

*Постою и отдохну* (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза.

### **6.Ветерок**

*Я ветер сильный, я лечу,*

*Лечу, куда хочу* (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

*Хочу налево посвищу* (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

*Могу подуть направо* (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

*Могу и вверх* (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

*И в облака* (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

*Ну а пока я тучи разгоняю* (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

*Комплексы для детей 4-5 лет*

### **1.Ладочки**

Ребёнок стоит прямо, руки согнуты в локтях, а ладочки повернуты от себя. В течение коротких шумных вдохов руки крепко сжимаются в кулачки, на выдохе – разжимаются. Между сериями из 4 вдохов делается маленький перерыв (до 5 секунд). За одну тренировку нужно выполнить 2-4 подхода.

### **2.Лови-бросай**

Исходное положение, стоя, руки слегка согнуты перед собой сжаты в кулачки и направлены вниз. Громкие короткие вдохи выполняются одновременно с резким

разжиманием кулаков и выпрямлением рук вниз, словно что-то бросается на пол. 12 серий, каждая 8 вдохов перерыв по 5 сек.

### **3.«Воздушный шар».**

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль тела. На раз надувают животы-шарики, на два - выдох

### **4.«Огнедышащий дракон».**

Дети закрывают любую ноздрю, через другую медленно втягивают воздух. Выдыхается он уже через другую ноздрю.

### **5.«Трубочка».**

Ребята вытягивают губы трубочкой и резко вдыхают много воздуха. Затем нужно задержать дыхание и выдохнуть уже через нос, подняв голову вверх.

### **6 «Ёжик».**

При каждом повороте головы вправо или влево ребята быстро и с шумом вдыхают и выдыхают воздух, напрягая мышцы носоглотки.

## *Комплексы для детей 5-7 лет*

### **1.«Разминка».**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1–2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

### **2.«Маятник».**

И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1–2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

### **3.«Наклоны вперед».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1–2–3 – пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 – вернуться в и.п.

**4.«Наклоны в сторону»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1–2–3 – тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой – «накрылись зонтиком» – выдох. 4 – вернуться в и.п.

### **5.«У кого дольше колышется ленточка».**

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

### **6.«Задуй свечку».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**Комплексы «Динамических пауз»**

Комплексы для детей 2-3 лет

<b>1. Веселые ручки</b>	
Мы ручками похлопаем – Хлоп хлоп, хлоп,	
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,	
Мы руки все подняли	
И дружно опустили.	
И сели все в волшебный самолёт,	
Мы ручками похлопаем – Хлоп хлоп, хлоп,	
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ	
Мы руки все подняли, завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж	<i>руки, согнутые в локтях, перед грудью, крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп</i>
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у	<i>руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо</i>
Полетели	
<b>2. Руки в стороны в кулачок</b>	
Руки в стороны, в кулачок,	
Разжимаем и на бочок	
Левую вверх	
Правую вверх	
В стороны, накрест,	
В стороны, вниз	
Тук-тук, тук-тук-тук	<i>стучим кулаком об кулак</i>
Сделаем большой круг	<i>«нарисовали» руками круг</i>
<b>3. Мы топаем ногами</b>	
Мы топаем ногами топ, топ, топ	
Мы хлопаем руками хлоп, хлоп, хлоп	
Качаем головой	
И вертим головой	
Мы руки поднимаем	
Мы руки опускаем	
Мы руки подаем	
И бегаем кругом	
<b>4. Солим капусту</b>	
Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем, мнем капусту.	
Есть у нас капуста большая, преболь-шая	
Мы капусту режем, режем	
Мы капусту солим, солим	

Мы капусту трем, трем	
Мы капусту мнем, мнем	
<b>5. Отдохнули все немножко</b>	
А теперь всем детям встать	
Руки медленно поднять	
Пальцы сжать, потом разжать	
Руки вниз и так стоять	
Отдохнули все немножко	<i>наклониться вперёд и покачать руками</i>
И отправились в дорожку	<i>шаги на месте</i>
<b>6. По ровненькой дорожке</b>	
По ровненькой дорожке	<i>ходьба на месте</i>
Шагают наши ножки раз-два, раз-два,	
По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам,	<i>прыгаем, слегка продвигаясь на месте</i>
В яму - бух	<i>приседаем на корточки</i>
По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке.	<i>Встают, маршируют на месте</i>
Вот наш дом - здесь мы живем.	<i>Идут садятся на стульчики</i>
<b>7. Гномики</b>	
Утром гномы в лес пошли	<i>шаг на месте</i>
По дороге гриб нашли	<i>наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе</i>
А за ним-то раз, два, три	<i>наклоны туловища из стороны в сторону</i>
Показались ещё три	<i>руки вперёд, затем в сторону</i>
И пока грибы срывали	<i>наклоны вперёд, руки к полу</i>
Гномы в школу опоздали	<i>руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону</i>
Побежали, заспешили	<i>бег на месте</i>
И грибы все уронили!	<i>присесть</i>
<b>8. Обезьянки</b>	
Рано утром на полянке	<i>хлопаем</i>
Так резвятся обезьянки правой ножкой топ, топ	
Левой ножкой топ, топ	
Руки вверх, вверх, вверх	
Кто поднимет выше всех	<i>встаем на носочки и тянемся вверх</i>
<b>9. Совушка-сова</b>	
Совушка-сова	<i>машем руками «крылья</i>
Большая голова	<i>нарисовали» руками круг</i>
На пеньке сидит	<i>присели</i>
Головой вертит	
Крыльями хлоп-хлоп	<i>прямыми руками хлопаем по бокам</i>
Ножками топ-топ	
<b>10. Сидит ворон на дубу</b>	

Аи, ду-ду, ду-ду, ду-ду!	<i>поиграть на «дудочке»</i>
Сидит ворон на дубу	<i>руки на пояс, присесть и встать, руки вверх</i>
Он играет во трубу во серебряную	<i>поиграть на «дудочке»</i>

*Комплексы для детей 3-4 лет*

<b>1. Тучи дождевые</b>	
Приплыли тучи дождевые Лей, дождь, лей! Дождинки пляшут, как живые. Пей, рожь, пей! И рожь, склонясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт. А дождь такой неугомонный, Льёт, льёт, льёт.	<i>Шагают на месте. Хлопают в ладоши. Шагают на месте. Прыгают на месте. Шагают на месте. Хлопают а ладоши. Шагают на месте. Прыгают на месте.</i>
<b>2. Физкультминутка</b>	
Отдых наш – физкультминутка. Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой Рая и два, раз и два! Прямо спину все держите, Раз и два, раз и два! И под ноги не смотрите, Раз и два, раз и два!	<i>Шагаем на месте Движения руками: в стороны, Вверх, в стороны, вниз.</i>
<b>3. Листопад</b>	
Падают, падают листья, В нашем саду листопад. Жёлтые, красные листья По ветру вьются, летят.	<i>Взмахи руками. Повороты вокруг себя.</i>
<b>4. Детский сад</b>	
Детский сад, детский сад, Он всегда детям рад. Буду в садике играть И конструктор собирать, И игрушки за собой убирать. Буду бойко танцевать И лепить, и рисовать, Буду песни каждый день напевать.	<i>Хлопки на каждое слово. Развороты кистей в разные стороны, Пальцы кистей соприкасаются. Рука двигается вправо – влево. Приседание. Танцевальные движения. Имитировать лепку, рисование. Руки «замок» перед собой.</i>
<b>5. Яблоко</b>	
Вот так яблоко! Оно- Соку сладкого полно. Руки протяните, Яблоко сорвите. Ветер ветку стал качать, Трудно яблоко достать Подпрыгну, руку протяну	<i>Встали, руки в стороны. Руки на пояс. Протянули руки вперёд. Руки вверх. Качают верху руками. Подтянулись, Подпрыгнули.</i>



И быстро яблоко сорву! Вот так яблоко! Оно- Соку сладкого полно.	<i>Хлопок в ладоши над головой. Встали. Руки в стороны. Руки на пояс.</i>
<b>6. Апельсин</b>	
- Ты откуда, жёлтый, круглый? - Прямо с солнечного юга. Сам на солнышко похож. Сможешь съесть меня, но только Раздели сперва на дольки. Как меня ты назовёшь?	<i>Руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо. Руки в стороны – на пояс. Прыжки на месте. Хлопки в ладоши.</i>
<b>7. Фрукты</b>	
Будем мы варить компот. Фруктов нужно много. Вот. Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмём лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	<i>Маршировать на месте. Показать руками – «много». Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают сахар. Повернуться вокруг себя. Хлопать в ладоши.</i>
<b>8. Часы</b>	
Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах Отбивает каждый такт, А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время. Снова прячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга. Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут. Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встают.	<i>Наклоны влево - вправо. Дети садятся в глубокий присед. Приседания. Вращение туловищем вправо. Вращение туловищем влево Ходьба на месте. Замедление темпа ходьбы. Бег на месте. Дети останавливаются.</i>
<b>9. В лесу</b>	
А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. Нагулялся я в лесу, Корзинку с ягодой несу.	<i>Поднимаясь на носочках, Руки тянуть вверх, затем плавно опу- стить, встать на всю ступню. Приседания. Ходьба на месте.</i>
<b>10. Ветер</b>	

Ветер тихо клён качает, Вправо – влево наклоняет: Раз – наклон и два – наклон, Зашумел листвою клён.	<i>Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

### Комплексы для детей 4-5 лет

<b>1. Отдых наш – физкультминутка.</b>	
Отдых наш физкультминутка. Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой, Раз и два, раз и два! Прямо спину все держите, Раз и два, раз и два!	<i>Шагаем на месте.</i>
И под ноги не смотрите, раз и два, раз и два!	<i>Движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз.</i>
<b>2. Детский сад.</b>	
Детский сад, детский сад,	<i>Хлопки на каждое слово</i>
Он всегда детям рад. Буду в садике играть	<i>Развороты кистей в разные стороны,</i>
И конструктор собирать	<i>пальцы кистей соприкасаются.</i>
И игрушки за собой убирать.	<i>Рука двигается вправо-влево.</i>
Буду бойко танцевать	<i>Приседание. Танцевальные движения.</i>
И лепить и рисовать,	<i>Имитировать лепку и рисование</i>
Буду песни каждый день напевать.	<i>Руки «замком» перед собой.</i>
<b>4. Фрукты.</b>	
Будем мы варить компот.	<i>Маршировать на месте</i>
Фруктов нужно много. Вот.	<i>Показать руками «Много».</i>
Будем яблоки крошить, грушу будем мы рубить, отождем лимонный сок	<i>Имитировать как крошат, рубят, отжимают,</i>
Слив положим и песок.	<i>Кладут, насыпают песок.</i>
Варим, варим мы компот,	<i>Повернуться вокруг себя.</i>
Угостим честной народ	<i>Хлопать в ладоши</i>
<b>5. Часы.</b>	
Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах Отбивает каждый такт,	<i>Наклоны вправо- влево.</i>
А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка.	<i>Дети садятся в глубокий присед.</i>
Прокукует птичка время, снова спрячется за дверью	<i>Приседания.</i>
Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга.	<i>Вращение туловищем вправо</i>
Повернемся мы с тобой Против стрелки часовой	<i>Вращение туловищем влево.</i>

А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают.	<i>Ходьба на месте</i> <i>Замедление темпа ходьбы.</i>
А бывает, что спешат, Словно убежать хотят!	<i>Бег на месте.</i>
Если их не заведут, То они совсем встают	<i>Дети останавливаются.</i>
<b>6. Ягоды</b>	
А в лесу растет черника, земляника, голубика.	<i>Поднимаясь на носочках, руки тянуть вверх, затем плавно опустить,</i>
Чтобы ягоду сорвать	<i>встать на всю ступню.</i>
Надо глубже присесть.	<i>Приседания.</i>
Нагулялся я в лесу, Корзинку с ягодой несу	<i>Ходьба на месте.</i>
<b>7. Дни недели</b>	
В понедельник я купался	<i>Изображаем плавание.</i>
А во вторник –рисовал.	<i>Изображаем рисование</i>
В среду долго умывался,	<i>Умываемся.</i>
А в четверг в футбол играл.	<i>Бег на месте.</i>
В пятницу я прыгал, бегал,	<i>Прыгаем. Кружимся на месте.</i>
Очень долго танцевал.	<i>Хлопки в ладоши.</i>
А в субботу, воскресенье целый день я отдыхал.	<i>Дети садятся на корточки, руки под щеку засыпают.</i>
<b>8. Вверх рука и вниз рука.</b>	
Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки.	<i>Одна правая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки</i>
Приседания с хлопками: Вниз - хлопок и вверх – хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок!	<i>Приседания, хлопки в ладоши над головой.</i>
Крутим головой, разминаем шею.	<i>Вращение головой вправо и влево.</i>
Стой!	<i>Останавливаются.</i>
<b>9. Нам размяться захотелось</b>	
Мы устали, засиделись, нам размяться захотелось	<i>Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.</i>
То на стену посмотрели, То в окошко поглядели.	
Вправо, влево поворот, а потом наоборот.	<i>Повороты корпусом.</i>
Приседанья начинаем,	<i>Приседания.</i>

Ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз, вверх и вниз, Приседать не торопись! И в последний раз присели,	
А теперь на место сели.	<i>Дети садятся</i>
<b>10. Богатыри</b>	
Дружно встали Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри!	<i>Руки в стороны.</i>
Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим.	
Поворачиваясь вправо, оглядимся величаво,	<i>Поворот вправо.</i>
И налево надо тоже поглядеть из-под ладошек.	<i>Поворот влево.</i>

*Комплексы для детей 5-7 лет.*

<b>1. «Слушай и показывай»-</b> динамическая пауза с элементами психогимнастики	
Дети встают в круг, выполняют задание в соответствии с текстом:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раз - два – три – четыре – встаньте в круг пошире,</li> <li>• Посмотрите друг на друга. А сейчас внимание, Даю посложнее задания!</li> <li>• Быстро на пол сели.</li> <li>• А теперь команда «Встать!».</li> <li>• Руку правую поднять.</li> <li>• Опускается рука,</li> <li>• Вправо смотрит голова.</li> <li>• А сейчас присели.</li> <li>• Влево посмотрели.</li> <li>• И опять команда «Встать!».</li> <li>• Все вперед должны шагать.</li> <li>• Собрались мы в центре круга.</li> <li>• Взявши за руки друг друга.</li> <li>• А на счет 2-3-4 встаньте в круг пошире!</li> </ul>	
<b>2. «Наши пальцы» - динамическая пауза с элементами пальчиковой гимнастики</b>	
Дружно пальцы встали в ряд	<i>Показываем ладони</i>
10 крупненьких ребят	<i>Сжимаем пальцы в кулак</i>
Эти 2 - всему указка всё покажут без подсказки.	<i>Показываем указательные пальцы</i>
Пальцы - 2 середнячка, 2 здоровых бодрячка.	<i>Показываем средние пальцы.</i>
Ну, а эти безымянны, молчуны, всегда	<i>Показываем безымянные пальцы</i>

упрямы	
2 мизинца-коротышки непоседы и плутишки	<i>Вытягиваем мизинцы</i>
Пальцы главные средь них 2 больших и удалых.	<i>Показываем большие пальцы</i>
<b>3. – « Ворона» динамическая пауза с элементами артикуляционной гимнастики</b>	
<p><u>Загадка:</u>  Окраской – сероватая,  Повадкой – вороватая,  Крикунья хриповатая –  Известная персона.  Кто она? ... (Ворона)  Села ворона на забор и решила развлечь всех прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону. И всюду слышно её карканье. Дети произносят протяжно звук ка-а-ар (5-6 раз), так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).</p>	
<b>4. «Слоник» динамическая пауза с элементом гимнастики для глаз</b>	
1,2 – Слоник вправо идет, 3,4 – а теперь налево,	<i>Движение глаз вправо – влево 4-5 раз</i>
5,6 – дорожка лежит прямо, 7,8 - все начнем сначала	
Идет Слоник по дорожке Глядит вниз, как на картинке. Смотрит вверх, по сторонам, Ну- ка, сделай также сам.	<i>Движение глаз вверх – вниз, вправо – влево 5-6 раз</i>
Сел наш Слоник отдохнуть. Только он решил уснуть,	<i>Глаза закрыть, открыть.</i>
Вдруг откуда не возьмись – В лесу пчелка появись. И, кружа, кружа, жужжит. Как её остановить?	<i>Круговые движения глазами 4-5 раз</i>
Посмотрел наш Слоник вдаль	
И зажмурил глазки:	
Шел навстречу ему царь Царь зверей из сказки.	<i>Широко раскрыть глаза 5-6 раз</i>
Вдруг слоненку в глаз попал Маленький сучок Как же нам ему помочь, Подскажи дружок. Пусть Слоненок поморгает, Будет все в порядке. Вот и глазки не болят - Спасибо ей, зарядке.	<i>Моргание глазами 4-5 раз.</i>
<b>5. «Слушай внимательно» динамическая пауза с элементами корригирующей гимнастики</b>	
дети и дут по кругу и выполняют действие, соответствующее указаниям ведущего	

«Лисички»	ходьба на носках, руки вверх.
«Кабанчики»	ходьба на пятках, руки за спину.
«Медведи»	ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе
«Цапли»	ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны.
«Лошадки»	ходьба в захлест, руки на поясе
«Гуси»	ходьба в полуприсяди, руки на коленях
<b>6. «Я позвоночник берегу»</b>	
Я позвоночник берегу, И сам себе я помогу. Все выполняю по порядку:	<i>Наклонить корпус вправо – влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен.</i>
Сначала сделаю зарядку,	<i>Руки на пояс поднимать и опускать плечи.</i>
Нагнусь	<i>Наклоны вперед</i>
Прогнусь,	<i>Слегка прогнуться назад</i>
И выпрямлюсь. .	<i>Встать прямо</i>
И вправо, и влево наклонюсь	<i>Наклонить корпус вправо – влево,</i>
С друзьями поиграю в мяч,	<i>Бег на месте</i>
Он весело помчится вскачь.	<i>Поскоки на месте</i>
И за столом я посижу,	<i>Полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью</i>
И телевизор погляжу	<i>Встать прямо, руки в стороны.</i>
Но буду помнить я всегда: Должна прямою быть спина.	<i>Положить правую руку за правое плечо, левую руку за спину и сцепить пальцы рук за спиной.</i>
<b>7. «Утром встал гусак на лапки»</b>	
Утром встал гусак на лапки,	Потянулись, руки вверх – вдох-выдох
Приготовился к зарядке.	Рывки рук перед грудью
Повернулся влево, вправо,	Повороты влево-вправо
Приседанье сделал справно,	Приседания
Клювиком почистил пух,	Наклоны головы влево-вправо
Поскорее в воду – плюх!	Присели на стулья
<b>8. «Моя семья»</b>	
1, 2, 3, 4 – кто у нас живет в квартире?	<i>Дети топаят на месте</i>
9, 8, 7, 6, 5 – их могу я посчитать.	<i>ритмично хлопают в ладоши</i>
Мама, папа, брат, сестренка,	<i>ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед</i>
кошка Мурка, три котенка,	<i>наклоняются вправо – влево</i>
мой щенок, хомяк и я –	<i>делают повороты туловища в сторо-</i>

	<i>ны</i>
это вся моя семья.	<i>широко расставляют руки.</i>
<b>9. «Снеговик» -динамическая пауза с элементами кинезиологической гимнастики</b>	
<p>Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.</p>	
<b>10. «Сорви яблоко»</b>	
<p>Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.</p> <p>Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.</p>	

Перспективный план реализации образовательной программы  
«Сибирячок-Здоровячок».  
(младший дошкольный возраст)

№ пп	Месяц.	Тема.	Задачи.	Литература.
1	Сентябрь.	Беседа «Что такое здоровье и что нужно делать, чтобы быть здоровым».	Формировать представление детей о том, что такое здоровье. Формировать элементарные знания детей о действиях содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 12 с. 16с.
2	Сентябрь.	Чтение отрывка из произведения К. И Чуковского «Мойдодыр».	Формировать умение эмоционально воспринимать поэтическое произведение. Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении.	В. Н. Волчкова. Н.В. Степанова. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. 357 с.
3	Октябрь.	Игра-занятие «Водичка-водичка».	Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении.	В. Н. Волчкова. Н.В. Степанова. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. 354 с.
4	Октябрь.	Ситуация общения «Режим дня нарушать нельзя».	Формировать элементарные знания детей о режиме дня.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 18 с.
5	Ноябрь.	Беседа «Садимся за стол».	Формировать элементарные правила поведения за столом во время еды и навыки аккуратного приема пищи.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 50 с.



6	Ноябрь.	Чтение С. Я. Маршака «Дремота и зевота». Беседа «Ложимся спать».	Формировать элементарные знания детей о режиме дня, алгоритме умывания перед сном.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 65 с. 62 с. «Тело человека» Энциклопедия для детского сада. (Сон) 42 с.
7	Декабрь.	Игра-занятие «Таблетки растут на ветке».	Познакомить детей с понятием «Витамины». Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.	В. Н. Волчкова. Н.В. Степанова. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. 227 с.
8	Декабрь.	Ситуация общения «Надо, надо умываться. А зачем?».	Формировать элементарные знания детей об культурно-гигиенических процедурах, их значимости для здоровья человека (Умывание, купание).	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 30 с.
9	Январь.	Беседа «О глазах».	Формировать элементарные знания детей о действиях содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья и ситуациях, угрожающих здоровью: От чего устают глаза? Гимнастика для глаз.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 66 с С А Козлова. О.А Князева. Программа приобщения ребенка к социальному миру «Я человек. Мой организм». 54 с.
10	Январь.	Чтение стихотворения А Шибеев «Звуки».	Формировать элементарные знания детей о действиях содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья и ситуациях, угро-	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 73 с. 70 с. С А Козлова. О.А Князева. Программа приобщения ребен-

			жающих здоровью (громкий и тихий звук). Формировать представление о гигиене органов слуха.	ка к социальному миру «Я человек. Мой организм». 61 с.
11	Февраль.	Игра-занятие «Глазки-подсказки»	Дать детям представление об одном из органов чувств – зрении, объяснить меры предосторожности и правила ухода за глазами.	Н О Сизова «Валеология» Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). 11 с.
12	Февраль.	Ситуация общения «Когда ты заболел, как вести себя во время болезни».	Формировать элементарные знания детей о действиях содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья и ситуациях, угрожающих здоровью.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 74 с. Г Зайцев «Уроки Айболита. Расти здоровым» 10 с.
13	Март.	Беседа «Про еду». Здоровое питание.	Формировать элементарные знания детей о действиях содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья (правильное питание).	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 44 с. «Тело человека» Энциклопедия для детского сада. 38 с.
14	Март.	Чтение А Барто «Девочка чумахая».	Способствовать формированию привычек к чистоте.	Н. С. Голицина. Конспекты комплексно-тематических занятий 2-я младшая группа. 197 с.
15	Апрель.	Игра-занятие «Как лечили Жирафика».	Вызвать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь.	В. Н. Волчкова. Н.В. Степанова. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. 229 с.

16	Апрель.	Ситуация общения «Зубы! Зубы! Зубы!».	Формировать элементарные знания детей об культурно-гигиенических процедурах, их значимости для здоровья человека: Что полезно и что вредно для зубов? Учимся правильно чистить зубы.	Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья».36-38 с.
17	Май.	Ситуация общения «О микробах». Чтение «Пугалки».	Формировать элементарные знания детей об культурно-гигиенических процедурах, их значимости для здоровья человека (Умывание). Формировать представления детей о том, кто такие микробы и о их опасности для человека. Формировать элементарные знания детей о том, как защититься от микробов.	Г Зайцев «Уроки Айболита. Расти здоровым» 4 с. Л.В. Баль. В.В Ветрова «Букварь здоровья». 32 с. 40с.
18	Май.	Игра-занятие «Если хочешь быть здоров».	Закреплять знания о частях тела и их функциях, о том, как надо беречь здоровье и для чего. Обобщить представление о необходимости содержать тело в чистоте, гулять на свежем воздухе, тепло одеваться в холодную погоду, лечиться, если заболел.	Н. С. Голицина. Конспекты комплексно-тематических занятий 2-я младшая группа. 194 с.

**Перспективный план по образовательной  
программе «Сибирячок-Здоровячок».  
(средний дошкольный возраст)**

<b>№ пп</b>	<b>Тема.</b>	<b>Задачи.</b>	<b>Литература.</b>
<b>1</b>	Алгоритм «Как правильно мыть руки»	Закрепить с детьми знания о том, «как правильно мыть руки».	Н.Л Сидова «Валеология» Стр.16
<b>2</b>	Игра – составь рассказ, как я могу сохранить здоровье?»	Учить детей составлять рассказ используя карточки-модели	Н.О Сидова «Валеология»
<b>3</b>	Мнемотаблица «Для чего нужна вода»	Закрепить знания детей о важности воды для жизни людей	Н.О Сидова «Валеология» стр. 15-16
<b>4</b>	Практическое задание на рабочем листе «Дружим с водой»	Найти и раскрасить карандашами тот рисунок, который подходит для людей на тему «Дружим с водой»	Н.О Сидова «Валеология» стр.17
<b>5</b>	Игра-эксперимент «Слушай во все уши!»	Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста стр.211-214
<b>6</b>	Игра- беседа «Наши руки»	Дать понятие о важности человеческих рук, рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста стр.214-216
<b>7</b>	Теневой театр «Осторожно, ядовиты!»	Учить детей внимательно относиться к растениям во время отдыха на природе.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста стр.110-111
<b>8</b>	Игра –анализ: «Как сделать, чтобы зайчик кушал овощи и фрукты»	Развивать у детей логическое мышление.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста стр.7
<b>9</b>	Практическое задание «Какие витамины растут на деревьях, а какие на грядках»	Закреплять знания детей о пользе фруктов и овощей.	Рабочие листы с деревом и с грядками; цветные карандаши (можно аппликацию)
<b>10</b>	Чтение стихотворения С. Маршака "Рассказ о неизвестном герое"	Познакомить детей с таким явлением, как пожар: воспитать уверенность в своих действиях.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Стр.161

<b>11</b>	Должностная инструкция "Электроприборы"	Познакомить детей с электроприборами, их значением и правилами пользования ими.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста (планирование работы). Стр.169
<b>12</b>	Нарисовать плакат "Учимся любить себя"	Закрепляем знания по ОБЖ.	Сигимова "Кто я? Какой я?" Стр.117
<b>13</b>	Занятие "У Мишки в гостях"	Воспитать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.	Как обеспечить безопасность дошкольников. Стр.48
<b>14</b>	Знай и выполняй правила уличного движения	Запоминать с детьми знания правил уличного движения: знать, что люди ходят по тротуарам, переходят улицу по переходам	Как обеспечить безопасность дошкольников. Стр.67
<b>15</b>	Беседа "Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми"	Предостеречь детей от контактов с незнакомыми людьми, способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми.	Как обеспечить безопасность дошкольников. Стр.83
<b>16</b>	Занятие "Скорая помощь"	Учить детей в случае серьезного заболевания взрослого или ребёнка быстро реагировать на ситуацию, не теряться и позвать взрослого или вызвать "Скорую помощь".	Как обеспечить безопасность дошкольников. Стр.21
<b>17</b>	Игра - беседа "Контакты с животными"	Объяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасны.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседа - игра. Стр.113
<b>18</b>	Развлечение "День здоровья"	Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закалистыми, умение в случае заболеваний не бояться лечиться; принимать лекарства, делать уколы; воспитывать уважительное отношение к докторам.	Как обеспечить безопасность дошкольников. Стр.57

**Перспективный план по образовательной  
программе «Сибирячок-Здоровячок».  
(старший дошкольный возраст)**

№ пп	Тема	Задачи	Литература
1	Беседа «Для чего человеку нос?»	Познакомить детей с важным органом чувств – носом? и его функциями. Учить бережно относиться к своему здоровью	Воронкевич О. А. «Добро пожаловать в экологию!» Стр 226-227
2	Беседа «Здоровье – наше богатство»	Закрепить представление о правилах поведения на улице города, уточнить знания некоторых дорожных знаков, сигнала светофора и действий пешеходов. Способность формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.	Голицына. Н. С. Конспекты комплексно-тематических занятий старшей группы Стр 410
3	Чтение стихотворения Ю. Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»	Закрепить представление о необходимости культурно-гигиенических навыков. Упражнять в составлении загадок-описаний о туалетных принадлежностях. Побуждать вспомнить знакомые потешки по теме.	Н. С. Голицына. Конспекты комплексно-тематических занятий Старшая группа Стр 415-417 Книга для чтения в детском саду и дома 5-7 лет Гербова В. В., Ильчук М. П.
4	Ситуативный разговор «Слушай во все уши!»	Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные. Учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков. Закрепить знания о правилах ухода за ушами	Волочкова В. Н., Степанова Н. В. Конспекты занятий в старшей группе д/с. Стр 68-70
5	«Внешность человека» (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)	Формировать у детей осознанное отношение к здоровому образу жизни. Развитие умений бере-	Бодрящая гимнастика для дошкольников. Харченко Т. Е.

		<p>гать и сохранять здоровье.</p> <p>Развитие правильного дыхания.</p> <p>Развивать потребность в необходимости укреплять здоровье с помощью самомассажа.</p>	Стр 57-60
6	Беседа «Пожалей свою бедную кожу»	<p>Продолжать знакомить детей с организмом человека.</p> <p>Дать сведения о коже человека, о ее назначении.</p> <p>Учить предотвращать возможные ситуации, опасные для здоровья.</p> <p>Расширять знания детей об оказании элементарной помощи в случае травмы, пореза.</p> <p>Развивать внимание, зрительную память.</p> <p>Воспитывать бережное заботливое отношение к своему телу, коже;</p>	Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра» Стр 13-16
7	Ситуативный разговор «Как нужно ухаживать за собой»	<p>Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках.</p> <p>Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья.</p> <p>Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.</p>	Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Стр 25-28
8	Беседа «Осторожно, грипп!»	<p>Учить заботиться о своем здоровье.</p> <p>Познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой.</p> <p>Учить детей самостоя-</p>	Полынова В.К., Дмитренко З.С «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» Стр 223-225

		тельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.	
9	Чтение сказки «Алиса в слуховом царстве»	Вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова.	Колмыкова Н. Е. Волшебный мир Физиология человека в сказках Стр 55-60
10	Ситуативный разговор «Руки и ноги тебе еще пригодятся!»	Формировать представление о взаимодействии рук и ног при осуществлении различных действий. Подвести к пониманию, насколько важны для детей руки и ноги. Дать элементарные представления ухода за ними. Познакомить с упражнениями для укрепления мышц рук и ног, с упражнениями для профилактики плоскостопия. Воспитывать бережное отношение к своему телу.	Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра Стр 17-20
11	Чтение стихотворения Н. Орлова «Ребятишкам про глаза»	Формировать знания о функции органа зрения, его роли в жизни человека. Развивать интерес детей к изучению своего организма. Вызвать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Орлова Н. «Ребятишкам про глаза»
12	Беседа «Откуда берутся болезни?»	Формировать представления детей об инфекционных болезнях и их возбудителях: микробах и вирусах. Развивать самостоятельность и умения испол-	Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Стр 74-76



		<p>зовать полученные знания на практике.</p> <p>Воспитывать у детей ценностное отношение к здоровому образу жизни, внимательное и бережное отношение к своему здоровью.</p>	
<b>13</b>	Игра-беседа «Спорт – это здоровье»	<p>Дать детям представление об Олимпийских играх.</p> <p>Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься физкультурой.</p>	<p>Полынова В. К.</p> <p>Основы безопасности жизнедеятельности для детей дошкольного возраста.</p> <p>Стр 220-222</p>
<b>14</b>	Беседа «Витамины укрепляют организм»	<p>Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.</p> <p>Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.</p>	<p>Волчкова В. М., Степанова Н. В.</p> <p>Конспекты занятий в старшей группе детского сада</p> <p>Стр 66-68</p>
<b>15</b>	Игра-занятие «Осанка – красивая спина»	<p>Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.</p>	<p>Волчкова В. М., Степанова Н. В.</p> <p>Конспекты занятий в старшей группе детского сада</p> <p>Стр 78-81</p>
<b>16</b>	Чтение худ. литературы Рассказ В. Голявкин «Про Вовкину тренировку»	<p>Формировать представление о пользе физических упражнений для здоровья.</p> <p>Формировать основы здорового образа жизни через художественное слово.</p> <p>Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p>	
<b>17</b>	Чтение стихотворения С. Михалкова «Про мимозу»	<p>Формировать позитивное отношение к занятиям физкультурой и спорта.</p> <p>Формировать представление о необходимости</p>	<p>Голицына Н. С.</p> <p>Конспекты комплексно-тематических занятий старшей группы</p>

		<p>закалять свой организм. Развивать слуховое внимание, память в процессе прослушивания и обсуждения содержания произведения.</p> <p>Воспитывать культуру поведения во время коллективных бесед, обсуждений.</p>	Стр 92
<b>18</b>	Развлечение «Путешествие в страну «Здоровья»	<p>Закреплять знания о здоровом образе жизни, понимании того, что занятия физкультурой, закаливание, правильное питание и соблюдение режима способствуют хорошему физическому развитию. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>Полынова В. К., Дмитренко З. С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» Стр 175-180</p>
<b>19</b>	Игра-занятие «Приятного аппетита!»	<p>Формировать представление детей о питании как о необходимом условии жизнедеятельности человека.</p> <p>Закрепить знание этикета во время еды за столом.</p>	<p>Волчкова В. М., Степанова Н. В. Конспекты занятий в старшей группе детского сада Стр 148-150</p>
<b>20</b>	Ситуативный разговор «Крепкие-крепкие зубы»	<p>Формировать представления детей о зубах, их строении и роли в организме человека.</p> <p>Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способы ухода за зубами.</p> <p>Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью, потребность соблюдать личную гигиену.</p> <p>Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.</p>	<p>Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра» Стр 26-28</p>

**Перспективный план по образовательной  
программе «Сибирячок-Здоровячок».  
(подготовительная к школе группа)**

В течение года чтение произведения Натальи Орловой «Ребятишкам про глаза»

№	Тема	Задачи	Литература
1	Беседа «Если хочешь быть здоров»	Познакомить детей с использованием факторов природной среды для укрепления здоровья человека. Познакомить детей с правилами поведения при простудном заболевании.	О.А.Воронкевич «Добро пожаловать в экологию». С.389
2	Беседа «Как и для чего человек дышит»	Познакомит детей с дыхательной. Продолжать воспитывать познавательный интерес к человеку.	О.А.Воронкевич «Добро пожаловать в экологию» С.338 Л.В. Ключник Энциклопедия «Тело человека» с.20
3	Беседа «Для чего человек ест»	Дать детям представление о том, что пища необходима для человека, закрепить знания об основных процессах пищеварения»	О.А. Воронкевич «Добро пожаловать в экологию» С.359 Л.В. Ключник Энциклопедия «Тело человека» с.24
4	Обсуждение ситуации «Осторожно лекарства»	Формировать представление детей, что не всегда лекарства могут быть полезны.	Г. Зайцев «Уроки Айболита» с.12 Л.Ф. Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» с.78
5	Беседа «Как растет человек»	Учить различать проявление возрастных и половых особенностей во внешнем облике людей»	О.А. Воронкевич «Добро пожаловать в экологию» С.412
6	1.Беседа «Как мы чувствуем запахи» 2.Опыт 7.	Продолжать знакомить детей с особенностями работы органа обоняния-носа.	С.А Козлова Методические рекомендации «Мой организм» С.70 Л.В. Ключник Энциклопедия «Тело человека» с.34
7.	Беседа «Зубы»	Продолжать формировать представление детей о здоровье зубов, что для этого необходимо.	Л.В. Ключник Энциклопедия «Тело человека» с.18,38 Л.В. Баль Букварь здоровья» С.36

8.	Досуг «Дорога к доброму здоровью»	Формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	В.К. Плынова «ОБЖ Детей дошкольного возраста» С.227
9	1.Игра - беседа «Смотри во все глаза» 2. Опыт 1.	Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека, познакомить детей со строением глаза.	В.К. Плынова «ОБЖ Детей дошкольного возраста» С.234 С.А Козлова Методические рекомендации «Мой организм» С.51
10	Беседа «Я человек»	На основе исследовательской деятельности развивать представления о том, что человек часть природы, и одновременно существо мыслящее.	Т.М. Бондаренко «Комплексные занятия в подготовительной группе детского сада» с.361
11	Беседа «Сохрани свое здоровье»	Учить детей, следить самостоятельно за своим здоровьем, знать не сложные приемы само оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.»	В.К. Плынова «ОБЖ Детей дошкольного возраста» С.232
12	Обсуждение ситуации «Что бы кожа была здорова»	Дать представления о защитных свойствах кожи. Уточнить и закрепить некоторые навыки ухода за кожей.	Л.Ф.Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» с.28
13	Обсуждение ситуации «Твой режим дня»	Формировать у детей понятие, что при соблюдении режима дня, укрепляется здоровье, организм предохраняется от переутомления, повышается работоспособность, успешно осуществляется разнообразная деятельность.	Л.Ф.Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» с.31
14	Обсуждение ситуации «Почему заболели ребята?»	Продолжать учить детей сопереживанию и состраданию. Обозначить причины заболевания.	Л.Ф.Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» с.72

15	Самомассаж от простуды	Создать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта. Формировать у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.	Л.Ф. Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» с.69
16	Обсуждение ситуации «Правила поведения в случаи болезни»	Продолжать знакомить детей с правилами поведения при простудном заболевании.	Л.Ф. Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» с.76
17	ЧХЛ Чтение рассказа И.Туричина «Человек заболел»	Познакомить детей с рассказом, продолжать учить детей правильно понимать нравственный смысл рассказа. Воспитывать желание быть сильными, быстрыми, ловкими.	О.М. Ельцова. «Сценарии образовательных ситуаций по ознакомлению дошкольников с литературой» 6-7 лет С.41
18	Консультации для родителей	Повысить компетентность родителей	С.А Козлова Методические рекомендации «Мой организм» с.79