

Принята на педагогическом  
совете МБДОУ  
«Детский сад «Колобок»  
Протокол № 1  
от «29» августа 20 19 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Колобок»  
Насибуллина Р.З.  
Приказ № 13 от «28» августа 20 19 г.



Программа  
по здоровьесбережению  
воспитанников  
МБДОУ "Детский сад «Колобок»"

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи Программы.....	4
3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников...4	
4. Содержание работы МБДОУ «Детский сад «Колобок» по здоровьесбережению воспитанников.....	5
5. Организация двигательного режима детей.....	7
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....	10
7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ « Детский сад «Колобок».....	13
8. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	14
9. Словарь терминов.....	16
10. Список литературы.....	17
11. Приложение.....	18

## 1. Пояснительная записка

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя».

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДООУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДООУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

**Ожидаемый результат:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

### **3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:**

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьесберегающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода.** Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

#### 4. Содержание работы МБДОУ «Колобок» по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<b>Обеспечение высокого качества медико - педагогического сопровождения воспитанников</b>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра, Педагоги, Младшие воспитатели	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра, воспитатель Лодоркина В.Н.	Сентябрь 2019г.- 2022г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Воспитатель Лодоркина В.Н.	2019-2022г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Воспитатель Лодоркина В.Н.	2019-2022г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных	Педагогический	2019-	Повышение интереса детей

праздников и развлечений	коллектив ДОУ	2022г.г.	к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2019-2022г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты ДОУ для родителей «Мы – за здоровое питание»	Медсестра, воспитатель Мустафина С.М.	2019г.-2022г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	2019-2022г.г.	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	2019-2022г.г.	Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Воспитатель Лодоркина В.Н.	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий, Воспитатель Лодоркина В.Н., Ответственный за сайт	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте, в газете ДОО
<b>Оценка качества результатов деятельности</b>			

Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Воспитатель Лодоркина В.Н., воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.
--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------	-------------------------------------------------------------------------

## 5. Организация двигательного режима детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

### Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Традиционная гимнастика</li> <li>Ритмическая гимнастика</li> <li>Корригирующая гимнастика</li> </ul>	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Традиционные занятия</li> <li>Игровые и сюжетные занятия</li> <li>Занятия тренировочного типа</li> <li>Тематические занятия</li> <li>Контрольно-проверочные занятия</li> <li>Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	Занятия в физкультурном зале. Длительность 15-35 мин.
Физкультминутки  Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>Упражнения для кистей рук</li> <li>Гимнастика для глаз</li> <li>Гимнастика для улучшения слуха</li> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корригирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж</li> <li>Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам</li> <li>Контрастные ножные ванны</li> <li>Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации</li> </ul>	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры средней и низкой интенсивности</li> <li>Народные игры</li> <li>Эстафеты</li> <li>Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках)</li> </ul>	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игры, которые лечат</li> <li>Музыкальные игры</li> </ul>	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятия по валеологии</li> <li>Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>Спортивные игры и упражнения</li> <li>Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу.</li> <li>Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей</li> <li>Развлечения.</li> </ul>	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровые</li> <li>Соревновательные</li> <li>Сюжетные</li> <li>Творческие</li> <li>Комбинированные</li> <li>Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.</li> </ul>	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц,



прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

*Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, и т.д.

**Оздоровительные занятия** проводятся регулярно.

#### **Музыкальные занятия**

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

#### **Динамические паузы**

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

#### **Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

#### **Логоритмическая гимнастика**

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

#### **Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

#### **Профилактическая гимнастика**

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

#### **Самомассаж**

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

#### **Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

#### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

#### **Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке**

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников:

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и не соревновательный характер.

### **Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика**

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

**Бодрящая гимнастика** проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

Применять точечный массаж.

В осенне-зимний период применять чесночные бусы, чесночно - солевой раствор.

## **6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ**

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в музыкальном зале.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3. Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
5. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал

### 3. Коррекционные технологии

1. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

3. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

### 7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ «Детский сад «Колобок»

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>			
<b>Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей</b>			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	воспитатели
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
6	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
8	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
9	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
10	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
11	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
13	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
14	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
15	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
16	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
17	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра

2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра

### 8. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
<b>I этап</b>			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение медицинских карт;</li> <li>• ведение адаптационных листов;</li> <li>• анкетирование родителей;</li> <li>• беседы с родителями;</li> <li>• наблюдение за ребенком;</li> </ul>	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
<b>II этап</b>			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<b>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</b> «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании»	Сентябрь 2019-2022г.г.  Сентябрь, май 2019- 2022г.г.

		<p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p><b>2. Анкетирование родителей.</b></p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p><b>3. Памятки для родителей:</b></p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p><b>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</b></p>	<p>Постоянно</p> <p>Сентябрь, май 2019- 2022г.г.</p>
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
<b>III этап</b>			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разъяснительная работа с родителями;</li> <li>• проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни</li> </ul>	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение занятий вместе с родителями;</li> <li>• участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;</li> <li>• походы в теплое время года;</li> <li>• проведение совместных с родителями</li> </ul>	По годовому плану ДОУ

		<p>праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</li> </ul>	
<b>IV этап</b>			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика физического развития детей;</li> <li>- проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</li> <li>- анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</li> <li>- составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования</li> </ul>	<p>Май 2019-2022 г.г.</p> <p>Май 2022г.</p> <p>Апрель-май 2019-2022 г.г.</p> <p>Июнь 2019-2022г.г.</p>

## 9. Словарь терминов

**Воспитатель** – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

**Детство** – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

**Дошкольное воспитание** – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

**Закаливание детей** – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Зарядка (утренняя гимнастика)** – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка - одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.



**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Осанка у детей** - привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

**Охрана здоровья воспитанников** – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

## 10. Список литературы.

1. К.Ю. Беляя «Формирование основ безопасности у дошкольников» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
  2. Н.Н. Ефименко, Н.Д. Мога «Адаптивное физическое воспитание и оздоровление детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата» Томск 2014
  3. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2014
  4. И.В. Константинова «Логоритмика в развитии детей дошкольного возраста» г. Набережные Челны 2010
  5. М.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5- 6 лет», Москва, 2007
  6. М.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», Москва, 2007
- Интернет ресурсы:  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/10/21/zanimatelnaya-fizkultura-dlya-razvitiya-tvorchestva-v-dvizhenii>  
<https://www.maam.ru/detskij-sad/sozдание-zdorovesberegayuschego-prostranstva-v-grupe-v-sotvetstvi-s-trebovanijami-fgos.html>  
<https://moluch.ru/conf/ped/archive/101/5168/>

## 11. Приложение.

### Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

**Осанка** формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Гиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения,

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Воспитатель рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Их учат элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Частыми гостями на таких занятиях бывают медицинская сестра. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, в самостоятельной деятельности.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Важно знать **плоскостопие** необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы постоянно напоминаем родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которая проводится в детском саду.

Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от их интересов, желания заниматься различными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в разных соревнованиях. Однако родители не должны руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получаются хуже. Мы рекомендуем родителям, в какие игры играть с детьми (описание игр выставляются в родительском уголке).

На период летних каникул для сохранения достигнутых результатов в укреплении опорно-двигательного аппарата и навыков правильной осанки родителям выдаются описания комплексов упражнений и методические рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастикой дома. В основе всех комплексов упражнений лежат игры.

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников. Перед началом игры мы доходчиво объясняем воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением. После каждой игры оцениваем действия играющих.

Цели нашей работы: оздоровление подрастающего поколения; создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через ортопедическую игру.

Задачи ортопедических игр:

- воспитывать сознательное отношение к занятиям;
- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
- обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
- обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
- обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;

В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп.

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).

2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
4. Направленные на развитие физических качеств.
5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

В нашей практике мы успешно используем оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.

#### **"Цветочная поляна"**

На плотную ткань (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы и т.д.).

#### **"Извилистая дорожка"**

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

### **Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

**Цели:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

#### **"Рыбки и акулы"**

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

#### **Правила:**

1. разбежаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

#### **"Морская фигура"**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

#### **Правила:**

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

#### **"Футбол"**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

#### **"Кораблики"**

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

**Цель** игр для детей, имеющих разные степени плоскостопия, — закрепить навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

**Задачи**, решаемые при использовании оздоровительно-развивающих игр при плоскостопии у детей дошкольного возраста:

(сидя, на коленях, на четвереньках).

Виды оздоровительно-развивающих игр:

1. Соревновательная игра.
2. Кооперативная игра.
3. Соревновательная игра.

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ ИГР**

**Соревновательные игры (СИ)** непосредственно связаны с соперничеством, состязанием.

**Главная цель** — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения участников игр-эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на занятиях по лечебной гимнастике в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый ловкий, самый сильный и т. д., но и потому, что были другие, которые проиграли. Проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать, — побеждает.

### **Соревновательная игра**

**Цель:** Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

**Инвентарь:** Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

**Содержание игры.** Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

**Правила.** Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

**Кооперативные игры (КИ)** — игры сотрудничества, в которых может условно присутствовать командное соперничество (по времени, в сравнении с предшествующим результатом и т. д.). При проведении таких игр учитываются не личные достижения отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а достижения команд или всех участников, объединенных в единую команду. Это игры, призванные уничтожить боязнь личного поражения и ощущения неудачи.

**Главная цель** — взаимодействие всех участников в достижении общего результата или определение лучшего показателя (время, дистанция и т. л.) всех игроков (например, перед детьми, играющими в волейбол, ставится задача как можно дольше продержат мяч в воздухе).

### **Кооперативная игра**

**Цель.** Передать эстафету за наиболее короткое время.

**Инвентарь.** Модульные поролоновые бревна.

**Содержание игры.** Участники двух разных команд образуют смешанные пары. Первая пара перед линией старта принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед согнуты в коленях. Пары выстраиваются друг напротив друга. По сигналу воспитателя пара перемещает стопами модульное бревно и перелает эстафету второй паре, которая продолжает движение в обратном направлении. Затем бревно передается третьей паре, и так до тех пор, пока последняя пара не финиширует.

Правила. Фиксируется общее время всех игроков, затраченное на прохождение дистанции. С этим временем сравнивается командный результат в последующих повторениях данной игры.

**Несоревновательные игры (НИ)** — игры, в которых отсутствует разделение участников на соперничающие команды. В этих играх всемерно поощряются рыцарское поведение, красота действий и поступков, взаимопомощь, творчество, фантазия, юмор, что ориентирует детей на сотрудничество, исключает проявление агрессивности.

**Главная цель** — получить удовольствие от самого процесса игры.

В несоревновательных играх могут участвовать на равных дети с разным уровнем физической подготовки, здоровые дети и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Несоревновательная игра**

Цель. Совместная работа, взаимопомощь и удовольствие.

Инвентарь. Платочки из газовой ткани.

Содержание игры. Все участники, лежа на животе, пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки каракатицы плавают, не теряя платочков. По сигналу воспитателя «Опасность!» игроки переворачиваются на спину, принимая положение седа, и бегом ножками вперед прячутся в ущелье.

Правила. Игрок (игроки), потерявший платочек, поднимает его пальцами стоп, ложится на спину. В это время игроки из ущелья замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут платочками, отгоняя нападающего. Игра повторяется несколько раз

#### **Игры по профилактике плоскостопия**

##### **Сидя по-турецки.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения – впереди другая нога.

##### **Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно ( можно в 2 шеренгах).

##### **Увези машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. ( можно в 2 шеренгах).

##### **Поймай рыбку**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки. детки пальцами ног ловят рыб.

Прошнуровано,  
пронумеровано и  
скреплено печатью  
22 (двадцать два) листа  
З.в. М.Е. ДЮВ

