

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №11»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол №1 от 24.08.2023 года



ПРОГРАММА
оздоровительной группы
«Здоровячок»

г. Нижнекамск

Программа по оздоровлению детей «Здоровячок», адаптированная к нашему детскому саду, была составлена на основе использования программы ДОО «Здоровый ребенок», разработанной для выполнения государственной программы «Образование и здоровье», технологии «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т. Кудрявцева. В оздоровительную программу «Здоровячок» вошли также элементы современных технологий, таких как «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, «Здоровячок» Г.С. Никаноровой, Е.М. Сергиенко, «Расти здоровым малыш!» П.А. Павловой, И.В. Горбунова, а также собственные разработки авторов (программа составлена совместно с воспитателем второй квалификационной категории, стаж педагогической работы 20 лет, Миннегареевой Т.В.). В программу входят комплексы упражнений, подвижных игр, корригирующих, дыхательных, бодрящих гимнастик, пальчиковые упражнения, упражнения для мышц стопы, варианты закаливающих мероприятий; работа с родителями.

Целью программы стало создание в группе всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, необходимых для развития здорового ребенка, так как только здоровый ребенок может усваивать то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.
2. Создание условий для полного удовлетворения основных потребностей ребенка.
3. Становление полноценной личности.
4. Формирование у детей и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Приобретение навыков самообслуживания в деле сохранения здоровья (формирование полезных привычек).
3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
4. Формирование потребности в движениях (бег, игры с предметами, использование спортивного инвентаря).
5. Повышение уровня физического развития (ходьба по дорожке, прыжки на двух ногах, спрыгивание с высоты).
6. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Принципы:

1. Качественный уход за детьми, своевременное оказание помощи в обслуживании, самообслуживании детей.
2. Тесный контакт с детьми.

3. Принятие ребенка таким, каков он есть.
4. Сотрудничество с родителями (совместные действия, одинаковые требования).
5. Постепенность и последовательность в приобретении навыков и полезных привычек детьми.
6. Обеспечение здорового сна.
7. Систематизация физкультурно-оздоровительной работы и педагогического процесса.
8. Создание благоприятного психологического и эмоционального микроклимата группы.
9. Обеспечение безопасности детей.

Формы и методы работы с детьми:

1. Обеспечение здорового ритма жизни:
 - а) щадящий режим (адаптационный период).
 - Б) организация микроклимата жизни группы.
2. Развивающие упражнения на :
 - А) утренней гимнастике,
 - Б) физкультурно-оздоровительных занятиях,
 - В) профилактической гимнастике (дыхательная, звуковая, осанки, зрения, плоскостопия),
 - г) прогулке.
3. Гигиенические и водные процедуры:
 - А) регулярное умывание,
 - Б) мытье рук,
 - В) игры с водой,
 - Г) чистая среда
4. Свето-воздушные ванны:
 - А) проветривание (сквозное),
 - Б) прогулки на свежем воздухе,
 - В) обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5. Арома – и - фитотерапия.

Перспективный план педагогических и медицинских работников максимально дополняет друг друга при проведении оздоровительных и профилактических мероприятий с детьми. Построение работы в программе идет по месяцам. Работа планируется в комплексе с узкими специалистами (музыкальные руководители, инструктором по физической культуре), родителями.

СЕНТЯБРЬ			
Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по звуковой дорожке</u> Цель: развивать координацию движений</p>	<p><u>Игровое упражнение «Молоточки-звоночки»</u> Цель: развивать кисти рук.</p>	<p><u>«Бодрячки»</u> - бодрящая гимнастика в постели</p>	<p><u>Упражнение на укрепление стоп «Идем, бежим, прыгаем!»</u> Цель: упражнять в движении по специальной дорожке А) ходьба по дорожке с камушками Б) бег по дорожке с палочками, В) прыжки через мешочки</p>
<p><u>Игровое упражнение «Зайка беленький сидит...»</u> (в комплексе утренней гимнастики) Цель: упражнять в умении выполнять движения под речь воспитателя</p>	<p><u>Чтение потешки «Баба сеяла горох»</u> Цель: учить выполнять движения текста потешки</p>	<p>Закаливание – <u>йодно-солевая дорожка</u></p>	
<p><u>Игровое упражнение «Листья летят»</u> Цель: развивать координацию движения в правильной постановке стоп.</p>	<p><u>Упражнение на дыхание «Пушинка»</u> (под спокойную музыку) Цель: упражнять в умении вдыхать воздух носом, выдыхать через рот.</p>	<p><u>Пальчиковые игры «Пальчик, пальчик, где ты был?...»</u> Цель: развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>Игровое упражнение на развитие слуха «Повтори за мной, «Кто сказал мяу?» Цель: развивать слуховое внимание; оборудование – мелкие игрушки</p>
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поливитамины: 10 дней по 1 драже (все дети); 2. Иммунал: 1 капля на год жизни – 3 недели (все дети); 3. Фиточай «Липовый цвет» 50 г. 1 раз в день № 10 (все дети); 4. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 5. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети) 6. «Учимся дышать правильно» - дыхательная гимнастика по Стрельниковой – 10 дней (все дети) 7. «Чистый нос» - промывание носа настоем трав – 10 дней (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – подбор музыкального репертуара для дыхательного упражнения, Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>1. Беседы о состоянии здоровья детей. 2. Консультация шеф-повара о питании 3. Знакомство с режимом группы.</p>		

ОКТАБРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом «Босоножье»</u> Цель: укреплять здоровье детей,развивать координацию движений</p>	<p>Упражнение на развитие навыков одевания, раздевания <u>«Мы – ребята-молодцы!»</u> Цель: учить последовательности одевания, раздевания, аккуратности</p>	<p><u>«Птички прилетели»</u> - бодрящая гимнастика Цель: учить плавно двигать руками</p>	<p>Игровое упражнение «Кто пришел, кто ушел?» - имитация движений животных по оздоровительной дорожке. Цель: учить повторять движения за взрослыми</p>
<p><u>Игровое упражнение «Носик, носик»</u> Цель: учить правильно вдыхать воздух через нос (упражнение № 1)</p>	<p>Перед обедом: <u>Чтение потешки «Три сороки»</u> Цель: развивать внимание, умение слушать. <u>Упражнение «Поиграем с ручками»»</u> Цель: укреплять мышцы рук.</p>	<p>Закаливание – <u>йодно-солевая дорожка</u></p>	
<p>Перед прогулкой – упражнение на развитие координации движений «Где это?» Цель: развивать слуховое внимание, координацию движений.</p>	<p>Перед сном: <u>Игра в кругу «Вот мы какие!»</u> Цель: развивать интерес к детям своей группы</p>		
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ингаляции щелочные – по назначению врача; 2. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме; 3. Массаж грудной клетки – 10 дней (все дети); 4. Смазка носа оксолиновой мазью – профилактика вирусных инфекций (все дети) 5. Массаж миндалин раствором хлорофиллипта - № 10 (все дети) 6. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 7. Иммунопрофилактика – вакцинация гриппом - 1 раз по назначению врача (не менее 70%) 8. УФО зева, носа – по назначению врача 9. Аевит – 1 кап. 1 раз в день (все дети) 10. Фитотерапия – отвар липового цвета 50 г.1 раз в день № 10. (все дети) 11. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – подбор музыкального репертуара для прослушивания во время сна Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Наглядная агитация, стенды, памятки, консультации, пропаганда здорового образа жизни.</p>		

НОЯБРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Упражнение «Паровозик»</u> (передвижение мелким шагом по означенной дорожке) Цель: учить выполнять заданное движение, упражнять в ходьбе мелким шагом.</p>	<p><u>Упражнение на дыхание «Дружок»</u> Цель: учить правильному дыханию</p>	<p>Бодрящая гимнастика <u>«Птички прилетели»</u></p>	<p><u>Игровое упражнение «Петушок»</u> Цель: учить выполнять движения под каждый вдох и выдох <u>Игровое упражнение «Лисички»</u> Цель: учить бесшумно передвигаться по комнате</p>
<p><u>Игровое упражнение «Курносики»(дыхание)</u> Цель:укрепление дыхательных путей</p>	<p>Перед обедом: <u>Чтение стихов «Игрушки»</u> с имитацией движений Цель: упражнять в умении повторять движения</p>	<p>Закаливание – <u>йодно-солевая дорожка</u></p>	
<p><u>Упражнение «Наши ушки»</u> Цель: массаж «волшебных» точек</p>	<p>Перед сном: <u>Упражнение на дыхание «Дует ветерок»</u> Цель: упражнять в умении регулировать дыхание</p>		
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Интерферонопрофилактика – профилактика гриппа – 1 раз в день по 5 капель № 10 (все дети); 2. «Волшебная приправа» - салат из лука и чесночные гренки – 1 блюдо (все дети); 3. Фиточай «Целебный букет» (шиповник + рябина) – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 4. Тубус-кварц миндалин – 1 раз в день № 5 (все дети) 5. Закаливание горла. Рассасывание замороженных ягод черной смородины – 10 дней (все дети) 6. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети) 7. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – проведение психогимнастики Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Повышение правовой, психолого-педагогической культуры родителей (памятки, консультации, беседы)</p>		

ДЕКАБРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Игровое упражнение «Дождик кап-кап...»</u> Ходьба по оздоровительной дорожке Цель: укрепление стоп ног</p>	<p><u>Упражнение на дыхание «Кошечки»</u> (по Стрельниковой) Цель: учить выдыхать воздух через нос при движении головой вправо-влево.</p>	<p>Закаливающий массаж подошв ног «Поиграем с ножками»</p>	<p><u>Игровое упражнение «Повтори за мной»</u> Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание</p>
<p><u>Массаж «Курносики»</u> Цель: укрепление дыхательных путей носа.</p>	<p>Перед сном: <u>Игровое упражнение «Ладони»</u> (под музыку)</p>		<p><u>Чтение «Водичка-водичка...»</u> с имитацией движений Цель: учить последовательности при умывании</p>
<p>Перед прогулкой: <u>Игра «Как мы гуляем?»</u> Цель: упражнять в сохранении правильной осанки во время ходьбы, бега, при играх сидя.</p>	<p>Цель: развивать чувство ритма, умения выполнять соответствующие движения</p>		
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Интерферонопрофилактика – профилактика гриппа – 1 раз в день по 5 капель № 10 (все дети); 2. Витаминопфилактика: ревит, витамин С – ежедневно № 10 (все дети); 3. Чай «Здоровье» с солодкой, с шиповником – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 4. Ингаляции с минеральной водой - №5. (все дети) 5. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 6. «Волшебная приправа» - салат из лука и чесночные гренки - ежедневно (все дети) 7. Настойка женьшеня – 1 капля на год жизни - ежедневно (все дети) 8. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – развлечение тематическое «Как у нашего кота...» Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация на тему «Оздоровление детей 2-3 лет в условиях детского сада»</p>		

ЯНВАРЬ			
Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Упражнение «Волшебная дорожка»</u> - ходьба мелким, широким шагом. Цель: укрепление стоп ног, массаж стопы</p>	<p><u>Ритмичное упражнение «Молоточки-звоночки»</u> Цель: Развивать подвижность кисти рук.</p>	<p><u>Закаливающий массаж ног «Колени-пятки»</u> Цель: укрепление мышц ног <u>Чтение-повторение за воспитателем «Ай, качи, качи, качи...»</u> Цель: упражнять в слушании, умение повторять фразы.</p>	<p><u>Игровое упражнение «Повтори за мной»</u> Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание</p>
<p><u>Упражнение на дыхание «Ветерок»</u> (Стрельникова) Цель: научить дышать через нос.</p>	<p><u>Игровое упражнение «Ушки-ушки»</u> Цель: развивать слуховое внимание</p>	<p><u>Игровое упражнение «Снежинки и ветерок»</u> Цель: научить вдыхать через нос, а выдыхать ртом. Оборудование – снежинки-игрушки.</p>	<p><u>Чтение «Водичка-водичка...»</u> с имитацией движений Цель: у</p>
<p><u>Игровое упражнение «Поиграй на трубе»</u> Цель; укрепление осанки, развивать мелкую моторику рук</p>	<p><u>Упражнение для внимания «Лисички»</u> Цель: учить бесшумной ходьбе, учить быть внимательными.</p>		<p>чить последовательности при умывании</p>
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Свекольные капли» - 2 раза в день, ежедневно № 10 (все дети); 2. УФО носа, зева – 1 раз в день № 5 (все дети); 3. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 4. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 (все дети) 5. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме 6. Смазка носа оксолиновой мазью – профилактика вирусных инфекций (все дети) 7. Фиточай «Целебный букет» (шиповник + рябина) – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 8. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – тематическое занятие «Движение под музыку». Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Индивидуальные беседы по занятиям. Ответы на интересующие темы.</p>		

ФЕВРАЛЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Упражнение «Ровным кругом»</u> - ходьба по круговой дорожке с перешагиванием через предметы Цель: научить сохранять равновесие при перешагивании через предметы.</p> <p><u>Упражнение «Смешные глазки»</u> Цель: укрепление мышц глаз.</p> <p><u>Игровое упражнение «Сердитый ежик»</u> Цель: укрепление мышц спины.</p>	<p><u>Игровое упражнение «Умывай-ка»</u> Цель: прививать КГН. Формировать последовательность процедуры.</p> <p><u>Упражнение «Упрямый ослик»</u> Цель: укрепление мышц гортани со звуком й-а, предотвращение храпа</p> <p>Чтение «Все люди спят» Гербовой Цель: формировать привычку успокоиться перед сном.</p>	<p><u>Бодрящая гимнастика «Ручки-ножки»</u> Цель: создать бодрое, эмоционально-приподнятое настроение при подъеме</p> <p>«Босоножье» - закаливание, йодно-солевая дорожка</p> <p><u>Игровое упражнение «Куклы играют в снежки»</u> Цель: укрепление мышц спины, развивать движение рук.</p>	<p><u>Игровое упражнение «Чебурашка»</u> Цель: учить слушать внимательно, реагировать эмоционально (весело - грустно), укрепление мышц лица</p> <p><u>Массаж лица</u> (упражнение № 1) Цель: укрепление мышц лица, предотвращение простудных заболеваний</p> <p><u>Игровое упражнение «Покачай малышку»</u> Цель: укрепить мышцы рук, ног, спины</p>
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 2. Фиточай «Лесная сказка» (малина, мята, смородина, земляника) – 50 г ежедневно (все дети); 3. «Лимонная долька с медом» - профилактика простудных заболеваний – 1 ч. Ложка 2 раза в день (все дети); 4. Массаж миндалин раствором хлорофиллипта 10 дней (все дети); 5. Лечебная физкультура – профилактика плоскостопия - ежедневно. (все дети) 6. Глюконат кальция – ½ таб. 3 раза в день № 10 (все дети) 7. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме (все дети) 9. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 8. Йодомарин – 1 раз в день 0,5. (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – сказкотерапия Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>«Круглый стол» на тему решение проблем, связанных с оздоровлением детей.</p>		

МАРТ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по звуковой дорожке</u> Цель: укрепление мышц стоп ног.</p> <p><u>Игровое упражнение «Зайка беленький сидит...»</u> (в комплексе утренней гимнастики) Цель: учить выполнять действия по слову воспитателя.</p>	<p><u>Ритмическое упражнение «Хлоп-хлоп, топ-топ...»</u> Цель: научить согласовывать и чередовать движение рук и ног.</p> <p><u>Чтение потешек с имитацией движений героев «р.н.п.»</u> Цель: формировать навыки ходьбы, бега, и др. движений</p> <p><u>Упражнение на дыхание «Кошечки»</u> Цель: развивать дыхательную мускулатуру.</p>	<p><u>«Хлопушки и топотушки»</u> - бодрящая гимнастика в постели Цель: развивать подвижность рук и ног.</p> <p>Закаливание – йодно-солевая дорожка</p>	<p><u>Игровое упражнение «Попрыгунчики»</u> Цель: развивать гибкость суставов</p> <p><u>Игра «Буратино»</u> Цель: научить выполнять круговые движения головой, чувствовать и осознавать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела</p> <p><u>Чтение и инсценирование «Баба сеяла горох»</u> Цель: научить выполнять движения по слову воспитателя, развивать навыки движений</p>
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 2. «Чай «Здоровье» с солодкой, с шиповником – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 3. Витаминотерапия «Ревит» - 1 драже 2 раза в день ежедневно (все дети); 4. Обучение точечному массажу – ежедневно (все дети) 5. Профилактический осмотр (анализы: кровь на гемоглобин, РОЭ, соскоб на яйца остриц) 6. Йодомарин – 1 раз в день 0,5. (все дети) 7. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети) 8. «Волшебные капли» - иммунал – повышение иммунитета – 1 кап. На год жизни 3 нед. (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – подбор муз. репертуара для интегрированных занятий. Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Проведение совместного оздоровительного праздника с детьми.</p>		

АПРЕЛЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом (поролоновые шарики)</u> Цель: профилактика простудных заболеваний</p> <p><u>Упражнение на развитие мышц ног «Босоножье»</u> Цель: закалывать ноги</p> <p><u>Игровое упражнение «Носик-носик»</u> Цель: закреплять умение дышать через нос.</p>	<p><u>Игровые упражнения «Птички», «Обними себя»</u> - на развитие плечевого пояса. Цель: учить манипулировать руками в свободном парении, развивать ловкость рук, пальцев.</p> <p><u>Игровое упражнение «Внимательные глазки»</u> Цель: укреплять мышцы глаз.</p>	<p><u>Чтение стихов «Игрушки»</u> <u>А.Барто</u> с показом (мелкие игрушки) Цель: развивать интерес к слушанию стихов, манипуляции с игрушками.</p>	<p><u>Бодрящая гимнастика «Птички прилетели»</u> Цель: развивать подвижность мышц рук и плечевого пояса.</p> <p><u>Закаливание</u> (йодно-солевая дорожка)</p> <p><u>Игровое упражнение «Веселый язычок»</u> Цель: развивать подвижность языка</p> <p><u>Упражнение «Прогулка»</u> - ходьба с перешагиванием через предметы. Цель: развивать устойчивость, координацию движений.</p>
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж грудной клетки - № 10 (все дети) 2. Полезный напиток – душица, ромашка – 50 г. ежедневно 2 раза в день 3. Лечебная смазка носика оксолиновой мазью – ежедневно перед прогулкой (все дети) 4. «Чистый нос» - промывание носа соленой водой 1 раз в день после прогулки № 7, ежедневно по мкг 1 (все дети) 5. «Здоровый сон» - сон при аэризаторе (дневной сон – все дети) 6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 7. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 (все дети) 8. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины улучшение работы дыхательной системы (все дети) 9. Обучение массированию биологических точек – ежедневно (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий. Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Показ занятия для родителей с использованием оздоровительной технологии. 2.Досуг с татарскими национальными играми. 		

МАЙ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Упражнение «Ловкие ребята»</u> - дорожка препятствие (перешагивание, перелезание) Цель: развивать ловкость.</p> <p><u>Игровое упражнение «Паровозик»</u> Цель: развивать умение дышать медленно для насыщения организма кислородом.</p> <p><u>Пальчиковая игра «Это пальчик...»</u> Цель: развивать мелкую моторику рук.</p>	<p><u>Чтение потешек «На горе, горе...»</u> Цель: учить воспроизводить текст в движении.</p> <p><u>Упражнение для осанки «Ровные спинки»</u> Цель: укреплять мышцы спины.</p> <p><u>Игровое упражнение «Ладони-ладушки»</u> Цель: научить хлопкам в ладоши под музыку.</p> <p><u>Игровое упражнение «Ветерок»</u> Цель: закреплять навыки правильного дыхания – вдыхать и выдыхать воздух через нос.</p>	<p><u>Закаливающий массаж подошв ног.</u> Цель: Воздействовать на биологически активные центры, развивать гибкость суставов.</p> <p><u>Закаливание</u> – йодно-солевая дорожка Цель: профилактика простудных заболеваний</p>	<p><u>Чтение стихов о весне с имитацией природных явлений.</u> Цель: развивать двигательную активность</p>
<p>Работа медперсонала</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети) 2. «Витаминный чай с рябиной» - 50 г. 1 раз № 10 (все дети) 3. Массаж миндалин раствором люголя – 1 раз в день № 10 (все дети) 4. «Здоровый сон при аэронизаторе» - ежедневно (все дети) 5. Поливитамины – аевит, витамин С – 1 драже 1 раз в день № 10 (все дети) 6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 7. Массаж биологически активных точек – ежедневно (все дети) 		
<p>Работа узких специалистов</p>	<p>Муз.руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий. Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>1.Проведение праздника «Мы – здоровая семья». 2.Анкетирование на тему «Здоровы ли мы?» 3. Рекомендации для летнего оздоровительного сезона.</p>		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
4. «Большой и маленький». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову (Какой я маленький!»)
5. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить; «Чух – чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
6. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет; на вдохе руки – крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося; «Г-у-у» (8-10 раз)
7. «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з», представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

МАССАЖ РУК

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение лёгкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга.

МАССАЖУШНЫХ РАКОВИН

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

1. Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона – поглаживает ушные раковины по краям.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильны нажатием пальцев ребёнок имитирует мытьё головы.
2. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расчёской, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе прическа».

МАССАЖ ЛИЦА

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет её, чтобы она стала упругой.

Используемая литература:

1. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДООУ. Под редакцией З.И. Бересневой
2. «Здоровячок» Г.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко
3. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях» Под редакцией В.И. Орля, С.Н. Агаджановой
4. «Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская
5. «Расти здоровым, малыш» программа оздоровления детей раннего возраста. П.А. Павлова, И.В. Горбунова
6. «Здоровьесберегающее пространство в ДООУ. Проектирование, тренинги, занятия»
Составитель Н.И. Крылова
7. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» Т.Л. Богина
8. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
9. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», составители: Зарипова З.М., Хамитов И.М., Лучихина В.Н.