

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-  
РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ  
ВОСПИТАННИКОВ  
№100 «ЖАР-ПТИЦА»

Ул. Ахметшина, дом 109, город Набережные  
Челны, 423814



ЯР ЧАЛЛЫ ШӘҺӘРЕНЕҢ «100 НЧЕ «АЛТЫН  
КАУРЫЙЛЫ КОШ» БАЛАЛАРНЫҢ ТАНЫП  
БЕЛУ, СӨЙЛӘМ ҮСЕШЕН ӨСТЕНЛЕКЛЕ  
ГАМӘЛГӘ АШЫРУЧЫ  
ГОМУМУСТЕРЕЛЕШЛЕ БАЛАЛАР  
БАКЧАСЫ» МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ  
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРУ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ»

Әхмәтшин урамы, 109, Яр Чаллы шәһәре, 423814

Телефон (8552) 58-40-15, Факс (8552) 58-41-30. E-mail: sad100@list.ru

Рассмотрено и принято  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №100 «Жар-птица»  
Протокол от « 29 » августа 2023 г. №1



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №100 «Жар-птица»  
Техавиева И.Х.  
Приказ от «29» августа 2023 г. №198-ОД

## ПРОГРАММА здоровьесбережения в рамках реализации ФГОС «Тропинки к здоровью»

г. Набережные Челны  
2023 г.

## Пояснительная работа

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. 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 ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты,

ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. В результате этого в нашем ДОУ разработана программа «Тропинки к здоровью» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Данная программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- ✓ анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- ✓ научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- ✓ материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- ✓ финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- ✓ комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа, разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы

и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Тропинки к здоровью» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

**Цель:** создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ

**Задачи:**

1. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.
2. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья детей с учетом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.
3. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ, установить взаимодействие педагогов, специалистов ДОУ и родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.
4. Расширить знания педагогов и родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

**Объекты программы:**

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

**Срок реализации:** 5 лет

**Ожидаемые результаты:**

- ✓ Снижение уровня заболеваемости детей.
- ✓ Овладение детьми навыками самооздоровления, здорового образа жизни.
- ✓ Повышение компетентности родителей и педагогов в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста.
- ✓ Создание программы оздоровления детей дошкольного возраста.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей

воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

### **Перечень направлений здоровьесберегающей деятельности**

1. Проведение мероприятий по оздоровлению персонала и их образованию в сфере здоровьесберегающих технологий.
2. Разработка и внедрение здоровьесберегающей направленности.
3. Оптимизация санитарно-гигиенических условий работы.
4. Совершенствование медицинского обслуживания.
5. Рациональная организация учебного процесса.
6. Обеспечение полноценного питания персонала и сотрудников в образовательном учреждении.
7. Совершенствование системы физического воспитания.

8. Обеспечение психологического комфорта участников образовательного процесса.
9. Совершенствование материально-технической базы для работы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.
10. Проведение мониторинга здоровья.

## Схема оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в период адаптации, создание Комфортного режима	1-13 группы	Ежедневно	Старшая медсестра, м/с оздоровления, инструктор по физкультуре, воспитатели, психолог	В период адаптации
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (диагностика по МКР)	1-12 группы	Сентябрь апрель	Старшая медсестра, м/с оздоровления, инструктор по физкультуре,	В течении года
2	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	1-13 группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре	В течении года
	Гимнастика после дневного сна «Гимнастика побудка»	1-13 группы	Ежедневно по 5-10 минут	Старшая медсестра, м/с оздоровления, воспитатели	В течении года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-13 группы	Ежедневно	Воспитатели	В течении года
	Музыкально-ритмические занятия «Здоровячок»	1-13 группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течении года
	Спортивные кружки «Таэквандо»	Ст, под. группы	1 раз в неделю 25-30 минут	Инструктор по физкультуре, воспитатели	В течении года
	Фитнес для малышей	1-13 группы	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели	В течении года
	Гимнастика глаз	1-13	Во время занятий, на	Старшая медсестра, воспитатели	В течении года



		группы	физкульт минутах		
3	<b>Нетрадиционные методы оздоровления</b>				
	Комплекс динамических растяжек «Ромашка»	Ст., подгруппы	В течении 2-х недель 1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре	В течении года
	Комплекс игр по профилактике заболеваемости «Игры, которые лечат»	1-13 группы	1 раз в неделю	Старшая медсестра, м/с оздоровления, воспитатели	В течении года
	Су-Джок терапия	Все группы	1 раз в неделю	Старшая медсестра, воспитатели	В течении года
	Ароматерапия	1-13 группы	1 раз в неделю	Медсестра, м/с оздоровления	Октябрь-март
	Чесночные амулеты	1-13 группы	Ежедневно	Медсестра, м/с оздоровления воспитатели	Октябрь, февраль
	Самомассаж	1-13 группы	Ежедневно	Медсестра, м/с оздоровления, воспитатели	В течении года
	Музыкатерапия	1-13 группы	Ежедневно	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течении года
	Танцетерапия	1-13 группы	Ежедневно	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течении года
	«Гимнастика маленьких волшебников»	Все группы	3 раза в неделю после сна	Старшая медсестра	В течении года
	Двигательная активность в режиме дня ДОУ	1-13 группы	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели	В течении года
	Закаливание • <i>Воздушные ванны</i> • <i>Утренний прием на улице</i>	1-13 группы 1-13 группы	Ежедневно Ежедневно	М/с оздоровления воспитатели	В течении года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Хожжение по траве в летний период</i></li> <li>• <i>Игры с водой в летний период</i></li> <li>• <i>Хожжение босиком по «дорожке здоровья» и использование массажного коврика</i></li> <li>• <i>Пробежки босиком</i></li> <li>• <i>Обливание прохладной водой: лица, руки, локтя и доводим до плеча</i></li> </ul>	<p>1-13 группы</p> <p>1-13 группы</p> <p>1-13 группы</p> <p>10-13 группы</p> <p>10-13 группы</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Старшая медсестра, воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитател</p> <p>Воспитатели</p>	<p>В течении года</p> <p>Июнь-август</p> <p>Июнь-август</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p>
4	<b>Лечебно-профилактическая работа</b>				
	Лечение по назначению врача	1-13 группы	Ежедневно	Старшая медсестра, м/с оздоровления	В течении года
	Кислородный коктейль под наблюдением специалиста.	1-13 группы	10 дней перед обедом 2 раза в год	М/с оздоровления	Весна - осень
	Лечебное полоскание горла солевым раствором.	1-12 группы	После сна	М/с оздоровления	Октябрь-апрель
	Полоскание рта водой (профилактика кариеса)	1-12 группы	После каждого приема пищи	Воспитатели Мл.воспитатели	В течении года
	Санация полости рта	1-12 группы	Во время школьных прогулок	Старшая медсестра, воспитатели	В течении года
	Осмотр узкими специалистами	10,11,12 группы	По графику	По плану поликлиники № 2	В течении года

Диспансеризация	1-13 группы	При поступлении детей в детский сад	Врач- педиатр	В течении года
«Волшебная приправа» чесночно- луковичные закуски	1-13 группы	Перед обедом	Воспитатели Мл.воспитатели	Ноябрь-март
Игровой массаж	1-13 группы	1 раз в неделю	Старшая медсестра, воспитатели	В течении года
Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-13 группы	3 раза в день во время утренней зарядки , на прогулке, после сна	Старшая медсестра, воспитатели	В течении года
Профилактика гриппа оскалиновой мазью	1-13 группы	Ежедневно перед прогулками	М/с оздоровления	Ноябрь-декабрь
Кварцевание групп	1-13 группы	1 раз в неделю по эпид. показ.	Старшая медсестра, м/с оздоровления	В течении года
Вакцинация от гриппа	1-13 группы	1 раз в год	Старшая медсестра, врач	Ноябрь-март
Недели здоровья	1-13 группы	2-3 раза в год каникулы зимой-весной	Воспитатели Мл.воспитатели	В течении года
Спортивные праздники с участием родителей	1-13 группы	2-3 раза в год 50-60 минут	Воспитатели Инструктор по физкультуре	В течении года
Оздоровительный бег	10,11,12 группы	Ежедневно на прогулке	Воспитатели	В течении года
Упражнение на развитие мелкой моторики	1-13 группы	Ежедневно 10-15 минут	Воспитатели	В течении года
Самостоятельная	1-13	Ежедневно	Воспитатели	В течении

	двигательная активность	группы			года
--	----------------------------	--------	--	--	------

### План оздоровления сотрудников

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>Спортивно-оздоровительные мероприятия</b>			
	Малый сабантуй	По графику Управления образования	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, профком	Май- июнь
	Кросс наций	По графику Управления образования	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, ст. воспитатель, профком	Сентябрь- октябрь
	Велоспорт	По графику Управления образования	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, ст. воспитатель, профком	Май
	Плавание	По графику Управления образования	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, ст. воспитатель, профком	Март
	Лыжные гонки	По графику Управления образования	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, ст. воспитатель, профком	Февраль
	Настольный теннис	По графику Управления образования	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, ст. воспитатель, профком	Декабрь
	Посещение сауны, бассейна	1 раз в неделю	Ст. медсестра, профком	В течение года
2	<b>Нетрадиционные методы оздоровления</b>			
	Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре	В течение года
	Психотерапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог	В течение года
	Су-Джок терапия	1 раз в неделю	Старшая медсестра, воспитатели	В течение года
	Ароматерапия	1 раз в месяц в течение 10 дней	Медсестра оздоровления	Октябрь-март
	Элементы йоги	1 раз в неделю	Педагог-психолог	В течение года
	Фитнес для взрослых с элементами ЛФК	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Дыхательная гимнастика	2 раза в неделю	Медсестра оздоровления	В течение года
	Кислородный коктейль	1 раз в квартал	Медсестра оздоровления	В течение года

	Полоскание горла солевым раствором.	Осень-весна	Медсестра оздоровления	В течение года
3	<b>Лечебно-профилактическая работа</b>			
	100 % вакцинация	1 раз в год	Старшая медсестра.	Октябрь
	Витаминотерапия	2 раза в год	Медсестра оздоровления	Весна - осень
	Тубус – кварц ЛОР органов	По назначению врача	Медсестра оздоровления	В течение года
	Оздоровительный массаж.	Осень-зима	Старшая медсестра.	Осень-зима
4	<b>Оздоровление фитонцидами</b>			
	«Волшебная приправа» чесночно-луковая	Перед обедом	Медсестра оздоровления	Ноябрь- март
5	<b>Клуб здоровья ЗОЖ</b>			
	Консультация «Принципы построения оздоровительно - развивающей работы»	1 раз в месяц	Медсестра оздоровления	Сентябрь
	Консультация «Организация здоровьесберегающего пространства для профилактики физических и эмоциональных перегрузок»	1 раз в месяц	Медсестра оздоровления	Октябрь
	Презентация «Использование нетрадиционных и здоровьесберегающих технологий в оздоровлении детей»	1 раз в месяц	Медсестра оздоровления	Ноябрь
	Консультация «Быть здоровыми хотим»	1 раз в месяц	Медсестра оздоровления	Декабрь

## **Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

### **Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.

### **Методы, используемые педагогами в работе:**

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.

5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми. С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

### **План работы с родителями на ближайшие 5 лет**

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

## **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Тропинки к здоровью»**

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга совместно с воспитателями специалистами
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребенок»

Педиатр:

- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
  - ✓ упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
  - ✓ упражнения релаксации
- закаливающих мероприятий
  - ✓ снижение температуры воздуха
  - ✓ облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни.

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
  - облегченная одежда детей
  - проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
  - пропаганда здорового образа жизни
  - проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- иммунопрофилактика
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений



- закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - самомассажа

Завхоз:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Список литературы:**

1. В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
2. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
3. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
4. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
5. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
6. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
7. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

8. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 10.М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- 11.Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
- 12.О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- 13.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
- 14.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
- 15.Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
- 16.П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровыми, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
- 17.Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
- 18.Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «НОСОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

**Цель:** профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.
2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд
3. Повторить 1 упражнение.
4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.
5. Повторить упражнение 1.
6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного и спокойного ритма нужно перейти к форсированному носовому дыханию, При этом желательно, чтобы активно работали мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание.

Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день.

Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

7. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.

8. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание).

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ГОРЛА»**

Цель: профилактика ЛОР – заболеваний, уменьшение застоя крови в носовой части глотки, гортани, трахеи. Вовлечение в работу мышц спины, груди, ног и рук. Дыхательные упражнения чередовать с общеразвивающими.

1. «Наклон головы назад - вперед» ИП – стоя (сидя). Ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища (лежат на коленях). Откинуть голову назад – вдох, наклонить голову вперед – выдох. 5 – 7 раз.
2. Поглаживание правой рукой шеи спереди в направлении к левому уху до затылка, поворачивая голову вправо. Меняем направление и руку. 8 – 10 раз
3. «Гордый поворот головы» ИП – то же. Поднять подбородок, повернуть голову вправо, посмотреть вверх – назад – через плечо – вдох. То же – в другую сторону. 4 – 6 раз в каждую сторону.
4. «Сжатие губ». ИП – то же. Плотно сжать губы, чуть округлив их в трубочку (будто удерживаете ими карандаш) На 1 – 2 минуты прижать их к передним зубам, особенно нижнюю губу. После этого губы расслабить на несколько секунд и снова сжать. 7 – 8 раз.
5. Поглаживайте горло и верх груди то левой, то правой рукой вверх и вниз. Вверх чуть сильнее, вниз – слабее. 8 – 10 раз.
6. «Полукруговые движения головой». ИП – то же. Повороты головы: вправо – назад - исходное положение – влево – назад. Дыхание произвольное. Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.
7. Слегка похлопывайте ладонью шею и верх груди.
8. «Подъем и опускание плеч» ИП – стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе ладонями вперед. Поднять плечи вверх – вдох, вернуться в ИП – выдох. 6 – 8 раз.
9. Опустив руки, расслабьтесь. Повторить громко гласные звуки «А – Я», О – Е, У – Ю, Ы – И, Э – Е. Повторить упражнение 5 – 6 раз

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР – ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета - выдох

2. Наклон вперед. ИП – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох носом, сделать низкий поклон туловища вперед – выдох ртом. Повторить 6 – 8 раз.

3. «Дотянемся до пяток». ИП- сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп – вдох носом. Вернуться в ИП – выдох. Повторить 5 – 6 раз.

4. «Кошечка». ИП – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна. Повторить 4 – 6 раз.

5. «Жук». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох). Согнуть ноги в коленях и, обхватив их руками, наклонить голову вперед – произносить «ж – жу – жжу - у» (выдох). Повторить 3 – 4 раза.

6. «Сдувание бумажки». ИП – сидя на стуле. Положив на ладонь согнутой руки кусочек бумажки, энергичным выдохом через сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки. Повторить 5 – 8 раз.

7. «Мишка косолапый». ИП – стоя на четвереньках. Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же выполнить в правую сторону. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

8. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6 – 8 раз.

9. «Прямая спинка». ИП 0 сидя на стуле, руки вдоль туловища. Глубокий вдох полной грудью с выпрямлением спины. Лопатки и плечи опустить вниз – плавный выдох носом. Повторить 6 – 8 раз.

10. «Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой и затем обеими одновременно. Рот закрыт.

11. Ходьба по комнате, делая руками хлопки спереди, сверху и сзади туловища. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

## ДЕТСКАЯ ЙОГА.

Упражнения выполняются под легкую приятную музыку.

**Цель:** спокойный и плавный переход от сна к бодрствованию. Привести все группы мышц к рабочему состоянию.

### «Загораем».

Дети лежат на спине с закрытыми глазами. «Представьте себе как вы лежите под теплым солнцем, а по ясному голубому небу плывут белые пушистые облака.

Упражнение выполняется две минуты.

#### 1. «Здравствуй, солнышко»

Встанем на коленки.

Вдох – потянуться, ручки вверх, выдох – опустить ручки, расслабиться.

Повторяя упражнение, на вдохе отводим ножку назад, вдох – исходное положение.

Упражнение выполняется два - три раза.

#### 2. «Киска просыпается»

Ляжем на животик. Вдох – подтянуть под себя согнутую ножку, выдох – встать на четвереньки, подняв голову и выгнув спинку.

Упражнение выполняется два - три раза.

#### 3. «Мы – цветочки»

Сядем, скрестив ноги, руки на коленях ладонками вверх, глазки закроем, расправим плечики, потянемся вверх (будто тянут за веревочку, привязанную к затылку).

Упражнение выполняется три раза.

#### 4. «Березки»

Ляжем на спинку. Поднимая ножки вверх, сделаем стойку на лопатках. И тянем ножки к солнышку.

Упражнение выполняется два - три раза.

#### 5. «Мостик»

Делаем мостик из положения, лежа на спине.

Упражнение выполняется два раза.

#### 6. «Птички»

Стоя, слегка согнув колени, руки в стороны. Вытянем шею – птичка летит. Вдох – выпрямить ножки, опустить ручку (спинку тянем). Выдох – согнуть ножки, поднять крылышки.

Упражнение выполняется три раза.

Улыбнемся – денек замечательный, настроение – прекрасное!

### **«ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ» (комплекс точечного массажа в игровой форме).**

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиаци, ребенок здесь



не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу

## ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

*(проводятся во всех группах)*

### **I. Потягивание**

#### **И. п.- из позиции лежа на спине.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

*Цель:* почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

*Цель:* почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

*Цель:* почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

### **II. Массаж живота**

#### **И. п. - лежа на животе.**

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

*Цель:* улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

*Цель:* воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

### **III. Массаж грудной области**

#### **И. п. - сидя по-турецки.**

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

*Цель:* воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

*Цель:* воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

#### **IV. Массаж шеи**

##### **И. п. - сидя по-турецки.**

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

*Цель:* почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

#### **V. Массаж ушных раковин**

##### **И. п. - сидя по-турецки.**

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

*Цель:* вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

## **VI. Массаж головы**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

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

## **VII. Массаж лица**

### **Лепит красивое лицо.**

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

*Цель:* предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

## **VIII. Массаж шейных позвонков**

### **Игра "Буратино"**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

*Цель:* почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

## **IX. Массаж рук**

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

*Цель:* оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду".

*Цель:* возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук

### **Игра "Солнечные зайчики"**

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любят цвет и блеском. Тянут ладонки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

*Цель:* ощутить внутреннюю радость.

### **Игра "Птичка"**

1. Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

*Цель:* воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

*Цель:* почувствовать радость освобождения и полета.

## **Х. Массаж ног**

### **И. п. - сидя по-турецки.**

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

*Цель:* воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

### **Игра "Покачай малышку"**

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

*Цель:* развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения

ПРОШНУРОВАНО  
ПРОНУМЕРОВАНО

Листа(ов)

Заведующий МАДОУ «Детский сад №100

«Жар-птица» г. Жар-Птица, ул. Тахавиева

