

Совместная деятельность

Мероприятия	Цель	Периодичность выполнения	Старший подготовительный возраст	
			Название игр, досугов – (оборудование)	Спортивное оборудование
Утренняя гимнастика, упражнения после дневного сна, закалывающие процедуры, точечный массаж Упр-я «Хатха – Йога» комп. 2,3	III кв. Оздоровление	Ежедневно		
Оздоровление нетрадиционными методами				
Психогимнастика Этюд «Смотри на руки»	Помочь успокоится возбужденным детям, учить детей регулировать своё поведение	В свободное время		
Музыка – терапия «Вокруг нас всё звучит»	Учить детей улавливать разные звуки, развивать умение быстро сосредотачиваться	В свободное время		
Пеше – оздоровительная прогулка в лес	оздоровление			
Физкультурные досуги	Приобщение детей к традициям большого спорта	1 раз в мес		«Мы весёлые ребята» «Ребята и зверята» «Малыши на старте»

Совместная деятельность

Мероприятия	Цель	Периодичность выполнения	Старший подготовительный возраст	
			Название игр, досугов – (оборудование)	Спортивное оборудование
Утренняя гимнастика, упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры, точечный массаж	IV кв. Оздоровление	Ежедневно		
Психогимнастика Игра-Этюд «Каждый спит»	На тренировку отдельных групп мышц		На дворе встречается он Тьму людей, и каждый спит. Тот, как в копаный стоит, Тот не двигаясь сидит Тот идет раскрывший рот. «Воробышки и автомобиль» «Не наступи на линию» «Куры в огороде» «Найди свой цвет» «Волк ворву» «Чей мяч дальше» «Бурятские богатыри»	
Подвижные игры: Игры разминки Повторение всех комплексов «Хатха – йога» Пешеходная экскурсия к реке	Воспитывать потребность в двигательной активности Оздоровление Привлекать детей к малому туризму	В свободное время На прогулке Ежемесячно		Всего 7 комплексов
Физкультурные досуги Спортивный праздник	Приобщение детей к большого спорта	1 раз в мес		«Здравствуй спортландия» «День Нептуна»

Свободно - самостоятельная деятельность (все возраста)

Мероприятия	Цель	Периодичность выполнения
Подвижные игры по желанию детей Сюжетно - ролевая игра	Учить детей в играх, укреплять своё здоровье	В течение года
Спонтанные танцы	Учить детей самовыражаться в свободном танце	В свободный от занятий время
Спортивные упражнения	Приобщение к спорту	В течение года
«Минуты тишины»	Учить освобождаться от стрессов, перенапряжении	В течение дня
«День – смеха»	Учить детей проживать день по своему желанию «что хочу, то творю»	1 раз в мес.
Точечный массаж (простой)	Прививать необходимые навыки самостоятельного проведения точечного массажа	В течение дня
Музыкальные паузы	Учить слушать музыку по желанию детей	В течение дня
Психогимнастика -Я «Непоседа» - Я «Мямлик» - Я «Шустрик»	Эмоциональная регуляция, владение мимикой, дети с помощью движений и мимики изображают характеры	В течение дня
Каникулы здоровья	Учить детей самовыражаться проявлять своё «Я»	В летние и зимние периоды

Стратегический план улучшения здоровья детей

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<p>Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима</p> <p>Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей</p>	1-11	Ежедневно	Воспитатели, психолог, врач	В течение года
2	<p align="center">Организация двигательного режима</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Прогулки с включением подвижных игровых упражнений</p> <p>Музыкально – ритмические занятия</p> <p>Спортивный досуг</p> <p>Гимнастика глаз</p>	1-11	В 2 раза в неделю	Инструктор по физическому воспитанию	В течение года
			Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
			Ежедневно	Воспитатели	В течение года
			В 2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатели	В течение года
				Инструктор по физвоспитанию, воспитатели	В течение года
			Во время занятий на физкульт-	Воспитатель медработник	В течение года

3	Пальчиковая гимнастика	1-11	минутах	Воспитатель, логопед	В течение года	
	Занятие плаванием в бассейне	3-11	3-4 раза в день	Инструктор по плаванию, медработник	В течение года	
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная	2 раза в неделю для каждой возрастной группы Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	С апреля по ноябрь на улице. С декабря по март в помещении	
4	Охрана психического здоровья					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1-11	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года	
	Профилактика заболеваемости					
	Массаж «9 волшебных точек» и «аурика» по методике А.А. Уманской	1-11	3-4 раза в день	Воспитатели, контроль медработника	С октября по апрель	
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-11	3-4 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года	
Профилактика гриппа - дибазол	Все группы с	Ежедневно, через	Медработник	Ноябрь -		

		согласия родителей	2 часа после завтрака, 1 месяц		декабрь
	Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	Медработники, воспитатели	Ноябрь – декабрь Март-апрель
5	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно – луковые закуски	1-11	Перед прогулкой, перед обедом	Диетсестра	
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	1-11	В течение дня ежедневно	Младшие воспитатели, контроль медработника	Октябрь - апрель
6	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребёнка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	1-11 группа	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	1-11 группа	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожжение босиком по траве	1-11 группа	Ежедневно	Воспитатели	Июнь - август
	Хожжение босиком по «дорожке здоровья»	1-11 группа	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	1-11 группа	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
✓	Водный душ	1-11	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь - август
✓	Контрастное обливание ног	1-11	После сна	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года

Игры с водой	1-11		Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь - август
Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	1-11		После каждого приёма пищи	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года
Лечебно – оздоровительная работа					
Лечебное полоскание горла					
Фурацилином	ЧБД, дети, состоящие на учёте у лора		После дневного сна по 2 недели с 2 недельным перерывом	Медработник, воспитатель	Ноябрь - апрель
Противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	1-11		После сна	Медработник, младший воспитатель	Октябрь - апрель
витаминотерапия					
«Ревит», поливит	1-11		По 1 разу в течение 10 дней	Медработник	Декабрь – февраль
Настойка шиповника	1-11		По 1 разу в день в 10.00 3 раза в неделю	Диетсестра	Октябрь, ноябрь, январь, март
Витаминизация третьего блюда	1-11		Ежедневно	Диетсестра	В течение года
Физиопроцедуры					
Тепловые прогревания лампой «соллюкс»	ЧБД		По назначению врача 1 раз в день перед обедом	Медработник	В течение года
Ингаляции УЗ – аппаратом «Муссон»	ЧБД		По назначению	Медработник	В течение года

		врача 1 раз в день перед обедом			
Природные адаптогены					
?	Элеутеркокк	1-11	Ежедневно после завтрака	Диетсестра	Октябрь - апрель
8	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушения осанки				
	Корригирующая гимнастика	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю по 30 минут после дневного сна	Врач, медсестра	В течение года
	Группа «Дельфиненок»»	Старшая и подготовительная группы	1 раз в неделю по расписанию работы бассейна	Инструктор по плаванию, медсестра, врач	В течение года
	Фитотерапия. Кислородный фитококтейль	1-11	До обеда за 20 минут 1 месяц	Медработник	3-4 раза в год
	«Оздоровительный сон» ароматизация спален травами (душица, пустырник)	1-11	Во время дневного сна	Медработник	В течение года

Методические рекомендации

к программе

*«Физкультурно – оздоровительная работа в
условиях санаторного дошкольного учреждения»*



Содержание

- Организация рационального двигательного режима в детском саду
- Система закаливающих процедур
- Подвижные игры для оздоровления дошкольников (специальный подбор игр для детей бронхо - лёгочным заболеваниями)
- Дыхательные упражнения
- Создание психологического и эмоционального комфорта как залог здоровья детей
- Психогимнастика – составная часть комплекса воспитательного и оздоровительного процесса
- Приложение №1 «Дифференцированные игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности»
- Приложение №2 «Подготовительный комплекс к физкультурному занятию, направленный на оздоровление детей, как один из методов закаливания»
- Приложение №3 «Комплекс дыхательной гимнастики для детей с туберкулёзной интоксикацией»
- Речитативы для дошколят
- Гимнастика пальцев как один из приёмов оздоровления детей
- Приложение №4
- Подвижные игры для детей с бронхо – лёгочными заболеваниями
- Комплекс упражнений игрового характера
- Приложение №5 «Организация приёма пищи в детском саду.
- Организация сна (методические рекомендации)
- Практический материал по использованию психогимнастики в работе с дошкольниками.
- Список использованной работы

Схема закаливание детей в санаторном дошкольном учреждении

Группа	Осень	Зима	Весна	Лето
1,5-2г.				
2-3 г.				
чбд 2-3 г.				
3-4 г.				
чбд 3-4 г				
4-5 г.				
5-6 г.				
6-7 г.				

Условные обозначения:

- утренний приём на свежем воздухе и гимнастика.
- воздушные ванны.
- воздушные ванны с упражнениями.
- контрастные воздушные ванны.
- сон с доступом свежего воздуха ($t^{\circ} +19^{\circ} - +17^{\circ}$).
- прогулка в группе в холодную погоду
- солнечные ванны
- умывание в течении дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- топтание по мокрой дорожке
- ходьба по гальке, залитой соленой водой
- контрастное обливание ног
- контрастное обливание под душем

Работая в условиях санаторного дошкольного учреждения для детей с туберкулёзной интоксикацией, воспитатель должен оказывать помощь медицинским работникам в оздоровлении своих воспитанников, ибо только система лечебно – профилактических мер и средств физического воспитания может дать положительный результат.

Эту главную для работников дошкольного учреждения задачу необходимо решать в комплексе, который включает в себя:

- организацию рационального двигательного режима;
- систему закаливающих процедур;
- специальный подбор подвижных игр;
- дыхательные упражнения;
- психогимнастику, создание психологического и эмоционального комфорта.

1. Организация рационального двигательного режима

Оптимальный двигательный режим предполагает проведение на высоком методическом уровне комплекса организационных форм физического воспитания дошкольников: утренней гимнастики, физкультурных занятий с высокой моторной плотностью (60%-80% во всех возрастных группах), физминуток в ходе специально - организованной деятельности, гимнастики после дневного сна, занятий физическими упражнениями во время прогулок и широкого использования упражнений спортивного характера согласно «Программы воспитания и обучения в детском саду».

Двигательная активность – это биологическая потребность в движениях. От степени её удовлетворения во многом зависит развитие организма ребёнка. Нельзя лишать его естественной двигательной активности, ограничивая её рамками специальных занятий. Поэтому правильна организация самостоятельной двигательной деятельности –

неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы. При этом необходимо соблюдать следующие принципы:

- дети должны иметь достаточно времени для самостоятельной двигательной деятельности;
- помещение или площадка должны иметь просторные для движений, игр;
- необходимо использовать в работе стандартное и нестандартное, спортивное оборудование с учётом техники безопасности.

Таким образом, планируя и организуя деятельность детей в течение дня, нужно стараться, чтобы дети не находились долгое время в статичной позе. Особое внимание следует уделить малоподвижным и стеснительным воспитанникам. Для стимуляции самостоятельной двигательной деятельности в каждой групповой комнате необходимо иметь специальный уголок двигательной активности с различными атрибутами и пособиями по физическому воспитанию. Для детей младшего дошкольного возраста рекомендуется поместить в такой уголок любимую игрушку (мишутку, зайку, белочку), которые вместе с малышами «учатся» выполнять то или иное основное движение, «играют» в различные подвижные игры.

При организации двигательного режима необходимо учитывать особенности наших воспитанников, большинство из которых относится ко второй группе здоровья (дети, имеющие функциональные нарушения, часто болеющие, отстающие в развитии). Осуществляя дифференцированный подход в организации физического воспитания, необходимо разделить детей на подгруппы с учётом развития и здоровья, а так же времени посещения дошкольного учреждения, т.е. длительности пребывания ребёнка в санаторном детском саду. Для каждой подгруппы намечается определённая дифференцированная работа.

Один из примеров использования дифференцированных игр – упражнений приведен в Приложении №1.

2. Система закаливающих процедур

Система закаливающих процедур предусматривает:

в зимнее время –

- воздушные ванны при подготовке ко сну, к физиопроцедурам, а также во всех физкультурно – оздоровительных мероприятиях (дети в плавках);
- мытьё лица, шеи, рук до локтей прохладной водой во время гигиенических процедур;
- игры с водой свободной деятельности (каждый ребёнок должен поиграть 2-3 раза в неделю) с использованием игрушек, пальчиковых игр;
- ходьба босиком на занятиях гимнастикой (дети в трусиках);
- специальные упражнения «Погреем руки» - потереть ладошки; «Ушки спрятались» - ладонями отогнуть уши вперёд, прикрыть вернуть в исходное положение;
- прогулки в холодное время года 2 раза в день, летом – 3 раза.

В летнее время:

Система закаливающих процедур дополняется солнечными ваннами, ходьбой босиком по земле, мокрой траве, играми в плескательницах. Необходимо помнить, что при играх с водой температура не должна быть ниже 28 градусов.

3. Подвижные игры для оздоровления дошкольников

Подвижные игры в педиатрии широко используются как самостоятельная форма лечебной физической культуры и как обязательный элемент в занятиях лечебной гимнастикой.

Для оздоровления больных и ослабленных воспитанников нашего дошкольного учреждения необходим специальный подбор подвижных игр. При их использовании в практике работы воспитатель должен знать и ясно себе представлять задачи, которые должны быть решены в ходе игры.

Итак, в задачи использования подвижных игр при бронхолегочных заболеваниях входят:

1. поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной функции бронхов, восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;
2. профилактика нарушения осанки, адаптации дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение жизненного тонуса, оздоровление нервно – психической сферы.

Для осуществления этих задач рекомендуются игры и упражнения игрового характера с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пением песенок и такт ходьбе и такт ходьбе – звуко – речевая гимнастика, которая является своеобразным вибро – массажем, способствующим уменьшению бронхоспазма. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Это способствует улучшению функции терморегуляции, внешнего дыхания. При бронхолегочных заболеваниях надо также включать игры, способствующие улучшению осанки, и игры, содействующие нормализации прикуса.

Подбор Подвижных игр и их описание даны в Приложении №2.

4. Дыхательные упражнения

Организуя занятия физической культурой, желательно в первую очередь широко использовать общеразвивающие упражнения, активизирующие разные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов.

Особая роль принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры.

Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения – дозированные ходьба и бег. Для правильного выполнения детьми дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: руки на поясе – способствует созданию благоприятных условий для вентиляции легких; положение или движение рук на уровне головы и выше – содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы.

Укрепление дыхательной мускулатуры достигается использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднятие рук вверх, вперед, отведение из назад, вращение руками с разной амплитудой как в плавном темпе, так и рывками из разных исходных положений. Упражнения для мышц туловища, живота, нижних конечностей также развивают и укрепляют дыхательную мускулатуру: сгибание и разгибание ног, маховые движения ногами из разных исходных положений; разнообразные движения туловища - наклоны в стороны, вперед, пригибание назад, вращения и т.д. Значительное повышение внутрибрюшного давления, которое наблюдается при напряжении мышц живота, вызывает ответную реакцию со стороны диафрагмы – это один из путей повышения её тонуса.

Большое значение для укрепления дыхательной мускулатуры, а значит и для увеличения сопротивляемости организма брон – легочным заболеваниям, имеют дыхательные упражнения.

Образец дыхательной гимнастики и подбор речетативов дан в Приложении №3.

5. Создание психологического и эмоционального комфорта

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Именно поэтому наша работа

не должна сводиться к узкопедагогическим и лечебным мерам. Она включает так же и организацию предметной и социальной среды, которая предполагает следующее:

- создание уютного интерьера в групповой комнате; наличие ширм, уголков, с помощью которых ребёнок при необходимости может уединиться сам с собой или с приятными для него детьми;
- создание развивающей среды и реальных условий для развития личности каждого ребёнка;
- построение общения с детьми, ориентированного на признание и уважения к личности каждого ребёнка;
- использование дифференцированного режима дня;
- создание благоприятной обстановки во время приёма пищи и подготовки ко сну.

Рассмотрим подробнее эти важные аспекты, подчеркнув, что они направлены на осуществление прав ребёнка, законодательно закреплённых в международной «Конвенции о правах ребёнка», а так же в Законах Российской Федерации и Республики Бурятия «Об образовании».

Говоря о создании уютного интерьера в групповой комнате, нельзя сказать для детей *уголком психологического разгрузки*. Красота и свежесть комнатных растений, иллюстрации с видами природы, поделки из природного материала, живые объекты (особенно рыбки в аквариуме), звучание классической музыки благотворно действуют на психику ребёнка, помогают ему преодолеть возникший дискомфорт.

Обстановка в групповой комнате должна нравиться ребёнку, вызывать у него желание находиться в данных условиях. Предметная среда у вдумчивого педагога всегда имеет развивающий характер и направлена на создание условий, благоприятных для более полного проявления творческих способностей воспитанников. Атрибуты, пособия, игрушки, материал для изобразительной деятельности, труда, дидактические игры доступны детям и соответствуют их возрасту. В старших и

подготовительных группах рекомендуется иметь уголки умственной активности, более разнообразные дидактические игры.

Насыщенная и интересная познавательная деятельность во всех её проявлениях помогает воспитателю создать для каждого ребёнка благоприятный психологический климат, помочь ему меньше переживать по причине отсутствия близких людей в течение недели.

Созданию благоприятного эмоционального климата содействует без всякого сомнения, стиль общения с детьми, имеющий гуманистическую направленность. Если воспитатель видит в каждом своем воспитаннике личность и постоянно проявляет к ней уважительное отношение, то успех работы обеспечен, т.к. ребенок, любящий самого себя и чувствующий свою значимость, непременно будет проявлять любовь и к окружающим. Такая самооценка поможет более ярко раскрыться творческим способностям детей.

Удовлетворяя потребность дошкольников в эмоционально - личностном общении, воспитатель должен предусмотреть в течение дня 10-15 минут для общения «глаза в глаза», чтобы у ребёнка появилось чувство личной принадлежности, уверенность в том, что он интересен и является желанным в детском коллективе и для взрослого.

При организации жизни дошкольников режимные процессы должны быть настроены на снятие всех эмоциональных неудобств и максимально направлены на удовлетворение физиологических потребностей детей. В связи с этим рекомендуется продумывать режим дня дифференцированно, с проекцией на конкретного ребёнка. В таком случае гибкий режим организации жизни будет способствовать, наряду с другими мерами, оздоровлению воспитанников.

Следует подчеркнуть, что большое значение имеет создание благоприятной обстановки при приеме пищи и во время подготовки ко сну. Рекомендуемая методика проведения указанных режимных процессов предлагается в Приложении №5.

При организации режима, включающего в себя так же и все виды двигательной деятельности, нужно учитывать специфику санаторного дошкольного учреждения. Содержание двигательной деятельности ослабленных и часто болеющих детей должно быть щадящим: вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной нагрузкой и мышечными условиями. Это относится в основном к таким упражнениям, как бег, прыжки, интенсивные подвижные игры, игры-соревнования (игры-эстафеты), упражнения, выполняемые в быстром темпе, и упражнения преимущественно со статической нагрузкой. При выполнении обычных упражнений, не требующих большого напряжения сил, темпа и число повторений их должны быть умеренными. Подобные ограничения устанавливаются врачом индивидуально после тщательного обследования ребёнка: общего медицинского осмотра, проведения функциональной пробы с дозированной нагрузкой.

Многие наши воспитанники приходят из неблагополучных семей. Это обстоятельство накладывает определённый отпечаток на поведение детей, их эмоциональную сферу, характер, настроение – в целом, на состояние психики.

Доля создания психологического комфорта и коррекции эмоциональной сферы можно использовать методы игровой психотерапии, которой являются составной частью комплекса воспитательного и оздоровительного процесса.

Рассмотрим по подробнее данный вопрос, т.к. психогимнастика помогает детям сохранить психическое здоровье; при необходимости корректировать недостатки, научиться справляться с жизненными трудностями; понять и осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь, и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. У дошкольников появляется хоть и небольшой, но социальный опыт, который имеет влияние на психологический комфорт. И так, психогимнастика - это

специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как её познавательной, так и эмоционально – личностной сферы). Основной акцент в ней сделан на обучение элементом техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоции и высших чувств, на приобретение навыков в саморасслаблении.

Кроме этого используются вспомогательные средства общения, способствующие коррекции настроения, поведения и психомоторики детей.

В первую очередь, это метод использования изобразительной деятельности в лечебных целях – рисуночная психотерапия или изотерапия.

Рисование помогает снимать напряжение. «Графическое отреагирование» особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего словаря. Рисунок – это и средство зрительной связи между воспитателем и ребёнком.

На занятиях психогимнастики рекомендуется применять такие виды изобразительной деятельности, как рисование с помощью шаблонов и условных фигурок, игру в кляксы, тематическое и свободное рисование.

Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим является музыка. *Музыкотерапия* с давних пор используется как лечебный фактор. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы, умерить слишком возбуждённые темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения.

Практический материал по использованию психогимнастики предлагается в Приложении №6.

Таким образом, педагогам необходимо в своей деятельности по воспитанию детей дошкольного возраста осуществлять комплексный

подход, направленный на создание благоприятных условий для развития личности каждого ребёнка, на поддержание психологического комфорта и эмоционального благополучия, и являющийся важнейшим фактором оздоровления воспитанников санаторного дошкольного учреждения.

Приложение №1

Дифференцированные игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности на развитие быстроты движения
(старший дошкольный возраст)

Не урони мяч

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Даётся задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить от земли и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребёнок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения. Каждый ребёнок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша – 5-8 м.

Кто дальше бросит мяч

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его, делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от линии.

Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребёнок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3,5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встаёт, поворачивается кругом, ловит брошенный ему партнёром мяч, снова принимает исходное положение.

Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг другу мяч внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть от себя мяч рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребёнок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока остается «неосаленным» один ребёнок.

Задержи Мяча

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих в кругу. Тот, в свою очередь должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

Кто дальше прокатит обруч

Дети в шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребёнок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

Цапля

Обручи (7-10 штук) разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дальше всех продержался на одной ноге.

Я впереди

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу воспитателя дети бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейке, пролезают через обручи.

Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт и конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.

Дошколята

Все дети встают у линии. Ребёнок – водящий находится посередине зала (площадки). Дети вместе с воспитателем говорят:

Мы ребята – дошколята,
Любим бегать и играть,
Ну – попробуй нас догнать!

После этих слов дети быстро бегут на противоположную сторону. Водящий старается осалить как можно больше детей. Те, которых коснулся водящий, останавливаются, держа руки в стороны. Игре повторяется снова, во время пробежки дети стараются выручить осаленного ребёнка, дотронувшись до него, тогда тот снова играет со всеми. После повторения игры (2-3 раза) назначают нового ведущего.

Удочка

Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, который вращает верёвку по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через верёвку, стараясь не коснуться её. Тот ребёнок, которого коснулась веревка, выбывает из игры. Выигрывает те, кого веревка не коснулась.

Прыгни и повернись

Дети выполняют 5-7 на месте, по сигналу воспитателя резко делают поворот на 360°.

Приложение №2

Одним из средств закаливания детского организма являются физкультурные занятия на воздухе. Рекомендуется проводить их регулярно и в разное время года. Прежде чем выводить детей на улице, перед каждым занятием необходимо проводить специальную подготовительную работу, так же направленную на оздоровление дошкольников.

Один из таких подготовительных комплексов и предлагается Вашему вниманию.

1. Растирание носа кулачками.
2. Закрывать одну ноздрю, другую продуть. Повторить с другой ноздрей.
3. Греем руки (подтирание, растирание рук)
4. Растирание горла (снизу к ушам расправленными ладонями)
5. Греем руки.
6. Растирание щек (от носа к ушам)
7. Греем руки
8. Растирание лба (от середины к ушам)
9. Греем руки
10. Растирание лба круговыми движениями
11. Растирание ушей (пальцы «вилочкой»)
12. Играем с ушами (открыть и закрыть слуховые проходы ушами)

После проведения комплекса необходимо обмыть лицо прохладной водой, промыть нос, прополоскать горло.

Приложение №3

Комплекс дыхательной гимнастики

(выполняется в положении сидя на скамейке)

1. Вдох носом одновременно с подъёмом рук вверх, выдох – достали руками носки ног. (повторить 6-7 раз).
2. «Курочки». Подняли крылышки, сделали вдох, на выдохе похлопали по телу крылышками от груди до пояса, говоря «ко-ко-ко». (10 раз).
3. «Паровоз». Руки согнуть в локтях, спину выпрямить, вдох носом, выдох – одна рука выпрямляется вперёд, затем другая, проговаривая «Чух-чух-чух» (20 раз).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Налетова Наталья Ивановна

Действителен с 07.12.2021 по 07.12.2022