

Рекомендовано к утверждению  
педсовет № 1 от 01.09.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ ДС № 46  
«Кот в сапогах»  
Г.Н. Федотова \_\_\_\_\_  
Приказ от 01.09.2016 г. № 150



**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**  
**МИНИ-ПРОГРАММА**  
**по пропаганде здорового образа жизни и оздоровления воспитанников**  
**группы младшего дошкольного возраста №5**

Воспитателей:  
Елпашева Т.Н.

2016-2017 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Режим двигательной активности детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности с 12 часовым пребыванием	6
Основные направления реализации мини-программы	9
Взаимодействие с детьми	9
Взаимодействие с медицинским персоналом ДООУ и поликлиники	14
Взаимодействие участников оздоровительного процесса в ДООУ	14
Взаимодействие с семьей	15
Содержание программы	16
Методы реализации программы	18
Тематический план образовательной деятельности в режиме дня	19
Планируемые результаты освоения мини-программы	20
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения мини-программы	20
Диагностика уровня знаний и умений детей по формированию начальных представлений о ЗОЖ	21
Методика выявления	22
Протокол обследования сформированности уровня интегративных качеств «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками», «Овладевший необходимыми умениями и навыками»	23
Список литературы	24
<i>Приложения</i>	
План оздоровительных мероприятий на 2016-17 учебный год (приложение № 1)	25
План мероприятий по реализации мини-программы (приложение № 2)	26
Индивидуальный маршрут оздоровления детей (приложение № 3)	28
Дидактические игры развивающей направленности (приложение № 4)	40
Примерный перечень произведений художественной литературы (приложение № 5)	42
Оздоровительные мероприятия с детьми дошкольного возраста (приложение № 6)	44
Тетрадь здоровья (приложение № 7)	46

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная мини программа является приложением к программе «Здоровья» МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 46 «Кот в сапогах» и строится с учетом психофизических возможностей детей, степени отставания от возрастной нормы, динамики всех коррекционных процессов, раскрывает содержание обучения образовательной области «Физическое развитие».

Статистика приема детей в наше учреждение показывает, что речевая патология носит многообразный характер. К нам поступают дети с диагнозом «Общее недоразвитие речи» I, II, III уровней (моторная алалия и выход из нее), осложненным разными типами дизартрий.

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Патология в психической сфере, прежде всего, проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия.

Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной.

Низкие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Литературный текст (стихи, потешки, рассказ) запоминается ими лишь при наличии наглядно-демонстрационного материала. Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности.

Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям. Из-за речевых недостатков затруднено общение со сверстниками.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с общим недоразвитием речи позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- замедленное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации оздоровительно-профилактических мероприятий, создании определенных условий.

**Целью** данной **мини-программы** является обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников путем создания целостной системы работы по формированию у них привычек и потребностей к здоровому образу жизни.

Для ее достижения необходимо решить следующие **задачи**:

1. Формирование у детей элементарных знаний о культуре здорового образа жизни, навыков поддержания и укрепления своего здоровья путем внедрения современных форм, методов обучения и воспитания.

2. Проведение оздоровительных и профилактических мероприятий, основанных на соблюдении санитарно-гигиенического режима.
3. Обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода в оздоровлении детей, используя маршруты здоровья.
4. Разработка механизма взаимодействия с родителями в вопросах формирования у детей потребности в соблюдении привычек здорового образа жизни.

Реализация программных задач не требует дополнительных часов, она осуществляется как в процессе непосредственно образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие», плавание в бассейне (ОО «Физическое развитие»), так и в образовательной деятельности с детьми в режиме дня (занятие по формированию начальных представлений о ЗОЖ), оздоровительные игры, дыхательные упражнения, элементы массажа и самомассажа, пальчиковая гимнастика и т.д.)

Наиболее эффективно образовательные задачи решаются при целенаправленном использовании интегративного подхода во время организации образовательного процесса.

### **Интеграция образовательных областей**

<b>Образовательная область</b>	<b>Интеграция с другими образовательными областями</b>
<b>Физическое развитие</b>	Познавательное развитие Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие Социально-коммуникативное развитие

Программа рассчитана на 1 года обучения и предназначена для детей младшего дошкольного возраста. Работа по формированию у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни и основах безопасности собственной жизнедеятельности может проводиться как фронтально, так и индивидуально.

Решением педагогического совета № 4 от 15.05.2003 г. занятия по формированию у детей элементарных представлений о ЗОЖ вынесены в совместную деятельность. Фронтальное занятие проводится 1 раз в месяц, в первую или во вторую половину дня. Длительность занятия 15 минут. В остальные дни допускается проведение практических занятий (дидактические, подвижные и творческие игры развивающей направленности, беседы, проблемные ситуации (ОО «Социально-коммуникативное развитие»); чтение художественной литературы (ОО «Речевое развитие ») и т.п.).

#### **Ожидаемые результаты:**

1. У детей будут сформированы элементарные знания о культуре здорового образа жизни, навыки поддержания и укрепления своего здоровья
2. Снизится уровень заболеваемости на 0,3 %.
3. Будет осуществлен дифференцированный подход к каждому ребенку через разработанные индивидуальные маршруты оздоровления.
4. Уровень знаний родителей в вопросах укрепления здоровья ребенка в семье повысится на 5%.

Организация двигательной активности детей на занятиях по физическому развитию и плаванию осуществляется инструкторами по физической культуре и плаванию в соответствии с их рабочими учебными программами.

#### **Основные принципы организации двигательной активности в ДОУ:**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

детей младшего дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности с 12 часовым пребыванием

Режимные моменты	Образовательные области	Вид деятельности	Особенности организации	Формы организации детей	Время проведения
<i>Утренний прием в группе и на прогулке:</i> -игры, -индивидуальная работа с детьми, - самостоятельная двигательная деятельность детей	Социализация	Подвижная игра	Ежедневно, не менее 2-4 раз в день	Подгрупповая (фронтально)	6-10 мин
	Физическая культура	Игры с различным физкультурным оборудованием	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя.	Индивидуально-подгрупповая	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.
<i>Утренняя гимнастика</i>	Здоровье	ОРУ	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.	Фронтально	5-6 мин
<i>Образовательная деятельность в режиме дня</i>	Социализация Здоровье	Подвижная игра / Лечебно-оздоровительная игра	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре	Подгрупповая Индивидуально-подгрупповая	6-10 мин
<i>Двигательная разминка во время перерыва между занятиями</i>	Социализация Здоровье	Хороводная игра / Подвижная игра	Ежедневно. В младшей группе проводится одно занятие утром, одно – вечером	Фронтально	
<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>	Физическая культура  или Музыка	Физическое развитие Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице. 2 раза в неделю в музыкальном зале	Фронтально	15 мин

	или Здоровье	Плавание	2 раза в неделю. В холодное время года проводятся после прогулки.	Подгрупповая	15 мин
<i>Физкультминутка (динамическая пауза)</i>	Здоровье Физическая культура	Подвижная игра / ОРУ	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.	Фронтально	1-2 мин
<i>1 Прогулка:</i> - игры -индивидуальная работа  - самостоятельная двигательная деятельность детей	Социализация Здоровье  Физическая культура	Подвижные игры		Фронтально- подгрупповая	3-4 мин
		Спортивные упражнения	Ежедневно с использованием имеюще- гося физкультурного оборудования: зимой – санки, летом – велосипед, самокат.	Индивидуально- подгрупповая	8-10 мин
		Прохождение полосы препятствий	Ежедневно, в зависимости от сезона, когда спортивные снаряды нехолодные	Индивидуально- подгрупповая	5 мин
		Игры с мячами, скакалками, обручами		Индивидуально- подгрупповая	Продолжител ьность зависит от индивидуальн ых особенностей детей, состояния их здоровья.
<i>Подъем воздушные, водные процедуры</i>	Здоровье	Упражнения на кроватях	Ежедневно, после дневного сна	Фронтально	5-10 мин
		Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	Ежедневно, после дневного сна	Фронтально	3-5 мин
<i>Образовательная деятельность в режиме дня</i>	Социализация / Здоровье	Подвижная игра / Лечебно- оздоровительная игра	Ежедневно	Подгрупповая  Индивидуально- подгрупповая	7-10 мин

2 Прогулка: - игры  - индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД - самостоятельная двигательная деятельность детей	Социализация	Подвижная игра		Подгрупповая	7-10 мин
	Физическая культура	Основные движения	Ежедневно, во время вечерней прогулки	Индивидуально-подгрупповая	5-8 мин
	Физическая культура	Самостоятельные игры	Ежедневно. В младших группах – игры с каталками, машинами, велосипедами, шарами	Индивидуально-подгрупповая	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.
Итого времени: из них -Непосредственно образовательная деятельность -Образовательная деятельность в режиме дня -Самостоятельная деятельность детей -Прогулка					91мин-100%  15мин-16% 29мин-32% 20мин-22% 27мин-36%



## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МИНИ ПРОГРАММЫ

Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов, медицинского персонала дошкольного учреждения и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДООУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Настоящая программа основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях:

1. Взаимодействие с детьми
2. Взаимодействие с медицинским персоналом ДООУ и поликлиники
3. Взаимодействие участников оздоровительного процесса в ДООУ
4. Взаимодействие с семьей

Данная программа ориентирована на удовлетворение потребностей:

**личности ребенка** – в приобретении элементарных представлений о здоровом образе жизни, навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья;

**медицинского персонала** – в снижении уровня заболеваемости воспитанников и повышении индекса их здоровья;

**педагогов** – в более полном использовании педагогического потенциала для создания у дошкольников фундамента культуры ЗОЖ, включающего в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера;

**родителей** – в гармонизации, преемственности воспитательно-образовательного процесса, позволяющего изменить некоторые семейные установки, сам стиль жизни и взаимодействия с детьми.

### Взаимодействие с детьми

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация оздоровительно-профилактических мероприятий.

Основными направлениями в работе с детьми являются:

#### **воспитательно-образовательное:**

- организация рациональной двигательной активности детей;
- воспитание культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к ЗОЖ;
- психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия;

#### **оздоровительно-профилактическое:**

- совершенствование системы оздоровительно-профилактических мероприятий.

### Воспитательно-образовательное направление

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации задачи по воспитанию культуры здоровья и формированию привычек к здоровому образу жизни предполагается продолжение целенаправленной работы через такие формы взаимодействия с детьми, как:

- режимные моменты,
- непосредственно образовательная деятельность по ЗОЖ,
- занятия по физическому развитию и плаванию,
- закаливающие процедуры после дневного сна,
- организацию и проведение «Дней Здоровья».

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов.

*Профилактику эмоционального благополучия детей* в ДОУ необходимо осуществлять в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации) и т.д.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

*Новым подходом в профилактике эмоционального благополучия* является обучение детей приемам релаксации.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству наших воспитанников свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному

воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им, молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

### **Оздоровительно-профилактическое направление**

Оздоровительно-профилактическая работа в ДОУ в первую очередь направлена на выполнение правил СанПиН.

Оздоровление воспитанников осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**, цель которой — усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Активная профилактическая вакцинация детей проводится медицинскими работниками в определенные периоды жизни и направлена на выработку общего специфического иммунитета;

2) **неспецифической иммунопрофилактикой**. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (приложение 1),
- закаливающие мероприятия,
- нетрадиционные методы — дыхательная гимнастика,
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

**Закаливание** — это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастное обливание ног;
- босохождение, являющееся эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках;
- душ — сильнодействующее закаливающее средство, оказывающее стимулирующий эффект на нервную систему;
- полоскание горла прохладной водой;
- дневной сон при открытых фрамугах (температура воздуха медленно снижается от +18 до +15 градусов);
- фитонцидопрофилактика (применение чесночно-масляных растворов), повышающая сопротивляемость организма ребенка.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому должны соблюдаться:

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения;

- ношение детьми рациональной не перегревающей одежды;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одним из компонентов в оздоровительно-профилактической работе нашего ДООУ является использование индивидуального маршрута оздоровления воспитанников (приложение 3), цель которого – восстановление сдвигов функционального состояния детского организма. Составляющие маршрута оздоровления: оздоровительные игры и упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, релаксационные упражнения.

**Формирование и коррекция осанки.** Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят:

- укрепление опорно-двигательного аппарата,
- усиление мышечного «корсета» позвоночника,
- улучшение функций дыхания,
- улучшение функций сердечнососудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение.

**Профилактика плоскостопия.** Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания подбираются таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

**Релаксационные упражнения** способствуют стабилизации и активизации энергетического потенциала организма ребенка и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

### **Взаимодействие с медицинским персоналом ДООУ и поликлиники**

Одним из направлений работы по формированию навыков здорового образа жизни является воспитание здорового ребенка усилиями ДООУ и медицинского персонала поликлиники.

Совместная работа с медицинским персоналом ДООУ позволяет осуществлять:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития воспитанников;
- санитарно-педагогический контроль над местами, где проводятся оздоровительные мероприятия;
- контроль влияния физкультурно-оздоровительной работы на динамику физического развития и состояния здоровья детей;
- реализацию лечебных и оздоровительно-профилактических мероприятий согласно годовому планированию;
- пропаганду здорового образа жизни.

### **Взаимодействие участников оздоровительного процесса в ДООУ**

**Педагог-психолог** – внедрение здоровьесберегающих технологий, охранительный режим, выявление особенностей детей и ознакомление с ними педагогического коллектива в целях учета в работе, коррекция отклонений в психическом развитии детей, методы психологической разгрузки.

**Воспитатели** – учет особенностей детей, внедрение здоровьесберегающих технологий, пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, проведение с детьми оздоровительных мероприятий: закаливающих процедур, дыхательной гимнастики, релаксационных и кинезиологических упражнений, самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

**Учитель-логопед** – учет особенностей детей, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс, использование коррекционной работы для исправления недостатков речи, как следствие, повышение уверенности ребенка в себе, соответственно, повышение его социального статуса, психоэмоциональной устойчивости.

**Музыкальный руководитель** - учет особенностей детей, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс, повышение психоэмоциональной устойчивости через объяснение особенностей музыки, ее влияния на эмоциональное состояние человека.

**Младший обслуживающий персонал** – соблюдение санитарно-охранительного режима, помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Взаимодействие с семьей**

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ и ОБЖ, вовлечение в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ и ОБЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, Дни здоровья (см. Приложение 8).

Для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организация и проведение специальных практических занятий для родителей: «Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье», «Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни» и т.д. В ходе этих занятий в качестве наглядного материала могут быть использованы видеозаписи – наблюдения за разнообразной деятельностью дошкольников в детском саду.

Развитию представлений родителей о месте специально организованного активного отдыха в структуре ЗОЖ, а также делового сотрудничества педагогов и родителей, совместной работы взрослых с детьми способствует вовлечение родителей в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада – подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений.

Семья и детский сад имеют свои особые функции и не могут заменить друг друга. Наблюдения последних лет показывают, что в жизнь входит новое поколение родителей, понимающих значение здорового образа жизни, хорошего образования и воспитания и стремящихся обеспечить его для своего ребенка. Совместная работа образовательного учреждения и семьи способствует решению этих важных задач.

### **СОДЕРЖАНИЕ МИНИ-ПРОГРАММЫ**

Учитывая активно развивающиеся потребности детей в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, содержание работы предусматривает следующие направления:

- ***Я и мое тело***
- ***О навыках личной гигиены***
- ***О роли лекарств и витаминов***
- ***Движение – это жизнь***
- ***Закаляйся, если хочешь быть здоровым***
- ***Профилактика заболеваний и травматизма***

В каждом направлении выделены два компонента:

- Обучающий — получение первоначальных сведений о здоровом образе жизни и основах безопасности собственной жизнедеятельности.

- Воспитывающий — понимание значения ведения здорового образа жизни и соблюдения основ безопасности, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Обучающий компонент		Воспитывающий компонент	
«Я и мое тело»			
Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья		Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым	
«О навыках личной гигиены»			
Формирование представлений о правилах гигиены тела		Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки	
«О роли лекарств и витаминов».			
Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.		Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленных.	
«Движение – это жизнь»			
О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.		Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.	
«Закаляйся, если хочешь быть здоровым»			
Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма		Положительное отношение к закаливающим процедурам.	
«Профилактика заболеваний и травматизма»			
Правила безопасного поведения в быту, на улице.		Сознательное отношение у дошкольников к безопасности жизнедеятельности.	
Кол-во часов	Задачи		
Я и мое тело			
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</li><li>• Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</li><li>• Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.</li></ul>		
О навыках личной гигиены			
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.</li><li>• Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li></ul>		
О роли лекарств и витаминов			
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах; молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</li></ul>		
Движение – это жизнь			
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</li><li>• Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы</li></ul>		

	<p>организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>Закаляйся, если хочешь быть здоровым</b>	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать представление о необходимости закаливания.</li> </ul>
<b>Профилактика заболеваний и травматизма</b>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать объяснять детям, что нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши и нос.</li> <li>• Учить умению соблюдать правила безопасного передвижения в помещении: осторожно спускаться и подниматься по лестнице; держаться за перила.</li> <li>• Формировать представление о том, что следует одеваться по погоде (в солнечную погоду носить панаму, в дождь - надевать резиновые сапоги и т.д.).</li> </ul>

Реализация программных задач осуществляется в процессе как повседневного общения с детьми, так и на теоретических занятиях, проводимых в совместной деятельности.

Всего в каждой группе в течение года проводятся по 12 занятий.

### МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ МИНИ-ПРОГРАММЫ

Практические	Словесные	Наглядные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность</li> <li>• воспитание культурногигиенических навыков</li> <li>• закаливающие процедуры</li> <li>• профилактико-оздоровительные мероприятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы</li> <li>• дидактические игры развивающей направленности (приложение 4)</li> <li>• чтение художественной литературы (приложение 5)</li> <li>• оздоровительные игры и упражнения с учетом индивидуальных особенностей и групп здоровья детей (приложение 3)</li> <li>• подвижные игры</li> <li>• игры и упражнения на координацию речи и движения</li> <li>• пальчиковая гимнастика</li> <li>• сюжетно-ролевые игры</li> <li>• игры-драматизации</li> <li>• спортивные праздники и развлечения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация выставок</li> <li>• сбор фотоматериалов</li> <li>• рассматривание иллюстраций</li> <li>• аудиовизуальная техника</li> <li>• информационно-агитационные стенды</li> <li>• личный пример взрослых</li> </ul>

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ

по формированию у детей младшего дошкольного возраста первоначальных представлений о ЗОЖ

Месяц	Тема, цель
Сентябрь	<p><b>Когда вы были маленькие</b></p> <p>Познакомить детей с куклой-сестренкой. Воспитывать бережное отношение к здоровью малышей.</p>

Октябрь	<b><i>Гигиенические процедуры (купание, умывание)</i></b> Формировать у детей навыки последовательности при выполнении гигиенических процедур, закреплять знания алгоритмов. Обучать навыкам безопасного пользования предметами туалета (мыло), водой.
Ноябрь	<b><i>Оденем сестренку на прогулку</i></b> Формировать навыки последовательности одевания, закреплять умение подбирать одежду в соответствии с сезоном (варежки, носки и т.д.)
Декабрь	<b><i>Наши помощники (носовой платок, пальчики)</i></b> Закреплять навыки аккуратности, своевременного пользования носовым платком. Приучать заботиться о здоровье окружающих, владеть предметами индивидуального пользования.
Январь	<b><i>«Всегда и везде – вечная слава воде!»</i></b> Познакомить детей с водными закаливающими процедурами; подвести к пониманию прямой зависимости здоровья человека от закаливания.
Февраль	<b><i>Покормим куклу</i></b> Закреплять умение детей правильно пользоваться столовыми приборами: ложкой, вилок; салфеткой.
Март	<b><i>У сестренки день рожденья</i></b> Развивать у детей мелкую моторику кисти руки, закреплять навыки пользования расческой. Воспитывать заботливое отношение к малышам.
Апрель	<b><i>Уложим сестренку спать</i></b> Воспитывать желание заботиться о сестренке, закреплять последовательность раздевания.
Май	<b><i>Поиграем с сестренкой</i></b> Закреплять навыки безопасности при пользовании бытовыми приборами-предметами (ножницы, розетка, нож, утюг и т.д.).
Июнь	<b><i>Водичка, водичка</i></b> Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей к-г навыки, желание всегда быть чистыми, аккуратными.
Июль	<b><i>Наводим порядок</i></b> Формировать навыки аккуратности, самообслуживания. Дать представление об элементарных правилах безопасности (нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в нос, уши.)
Август	<b><i>Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке</i></b> Познакомить детей с понятием витамины. Довести до сознания детей, что нельзя есть неспелые, немывые фрукты, а так же, что фрукты – источник витаминов.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МИНИ-ПРОГРАММЫ

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования представлений о ЗОЖ и ценности здоровья в каждый возрастной период освоения Программы в образовательной области «Физическое развитие».

- Приучен к опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни

## ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МИНИ-ПРОГРАММЫ

Для отслеживания результатов успешности усвоения воспитанниками программных задач разработан план диагностики, включающий:

- изучение изменения уровней знаний, умений и практических навыков детей (периодическая и итоговая диагностика);

- изучение разнообразия форм, методов воспитательно-образовательной и оздоровительно-профилактической работы, используемых в процессе формирования у дошкольников практических навыков здорового образа жизни, определение их педагогической эффективности (периодические срезы);

- выявление заинтересованности и помощи родителей в реализации задач программы.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние воспитательно-образовательного и оздоровительно-профилактического процесса, организуемого в ДОУ, на развитие ребенка.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: вводный - в сентябре-октябре, итоговый – в апреле-мае.

## ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Учет возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у ребенка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

*Медицинские работники* (врач-педиатр и медсестра), изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями.

*Педагог-психолог* выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально-волевой сферы.

*Воспитатели* группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные данной программой, наблюдают за поведением ребенка в повседневной жизни.

*Учитель-логопед* обследует звукопроизношение ребенка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь.

*Музыкальный руководитель* обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является проведение педсовета, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуально-оздоровительной работы.

**Таблица показателей**

<i>Направление</i>	<i>Показатели</i>
<i>Я и мое тело</i>	Знает части тела человека
	Понимает функциональное назначение <ul style="list-style-type: none"><li>• частей тела</li><li>• органов чувств</li></ul>
	Имеет навыки опрятности
<i>О навыках личной гигиены</i>	Соблюдает элементарные навыки гигиены
	Владеет простейшими навыками приема пищи
<i>О роли лекарств и витаминов</i>	Имеет представления о полезной и вредной пище

<i>Движение – это жизнь</i>	Имеет элементарные представления о составляющих здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользе закаливания,</li> <li>• необходимости соблюдения правил гигиены</li> </ul>
<i>Закаляйся, если хочешь быть здоровым</i>	Имеет представление о пользе закаливающих процедур
<i>Профилактика заболеваний и травматизма</i>	Отличает свое состояние: «больной», «здоровый»
	Имеет представление о состоянии здоровья в зависимости от погодных условий

### Методика выявления

Методика	Цель	Материал	Инструкция к проведению
1.	Выявить особенности знаний детей о строении тела человека, функциональном назначении его частей	Плоскостное изображение куклы, отдельных частей ее тела (голова, руки, ноги, туловище, глаза и т.д.)	<i>Вопросы для детей:</i> - Кто это? - Покажи (назови), какие части тела есть у куклы? («Что это?» - помогает воспитатель малышу) - Зачем кукле голова? - Что кукла делает с помощью рук? - Что кукла делает с помощью ног?
2.	Выявить особенности компетентности детей в последовательном выполнении культурно-гигиенических навыков	2-3 последовательные картинки с изображением режимных моментов: мытье рук, прием пищи	- Положи картинки правильно. - Расскажи, почему ты именно так положил.
3.	Выявить умения детей узнавать и называть (показывать) полезные и вредные для здоровья продукты	Картинки с изображением продуктов питания или муляжи	<i>Игра «Вредно – полезно»</i>
4	Выявить умение детей акцентировать внимание на умениях и физических возможностях своего организма	Мяч	<i>Игра «Умею - не умею»</i> <i>Вопросы для детей:</i> - Ты умеешь прыгать (плавать, бегать, читать, ползать, плакать, ловить мяч и т.д.)? Ребенок ловит мяч и отвечает «умею» или «не умею»
6.	Выявить особенности знаний детей о предметах, опасных для жизни и здоровья	Карточки с изображением различных предметов	- Назови, что это. - Это опасный предмет? Почему? - Как с ним правильно обращаться?

### Образовательная область «Физическое развитие»

#### Протокол обследования сформированности уровня начальных представлений о ЗОЖ и овладения основными культурно-гигиеническими навыками

	Фамилия, имя ребенка	Я и мое тело		О навыках личной гигиены			О роли лекарств и	Движение – это жизнь	Закаляйся, если	Профилактика заболеваний и травматизма	Общий балл	Уровень
		Знает части тела человека	Понимает функциональное назначение частей тела и органов чувств	Имеет навыки опрятности	Соблюдает элементарные навыки гигиены	Владеет простейшими навыками приема пищи	Имеет представления о полезной и вредной пище	Имеет представления о составляющих здорового образа жизни: пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены	Имеет представление о пользе закаливающих процедур	Отличает свое состояние: «больной», «здоровый»	Имеет представление о состоянии здоровья в зависимости от погодных условий	
1												
2												

Уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ и овладения основными культурно-гигиеническими навыками

**3 балла** – ребенок правильно и самостоятельно называет части тела и их функции, осознанно выполняет режимные моменты. Знает о значении физических упражнений для организма человека;

**2 балла** – ребенок правильно выполняет задания с небольшой помощью взрослого или при повторном его предъявлении;

**1 балл** - ребенок дает неправильный ответ или отказывается отвечать на вопрос.

*Высокий уровень:* (25 -30 баллов) *Средний уровень:*(19-24 баллов) *Низкий уровень:*(ниже18 баллов)

#### Распределение баллов по степени соответствия достижения ребенком планируемых результатов определённому уровню

**Высокий** (от 20 до 30). Самостоятельно замечает грязные руки и моет их, соблюдает элементарные навыки гигиены, имеет представления о составляющих здорового образа жизни: пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

**Средний** (от 13 до 20). Имеет навыки опрятности, знает отдельные правила гигиены, но не всегда соблюдает их, имеет представление о пользе закаливающих процедур, может отличить вредную пищу от полезной.

**Низкий** (ниже 13). Знает предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процедур. Соблюдает последовательность действий при мытье рук, владеет простейшими навыками приема пищи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2004.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32 с.
4. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
5. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
6. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / под общ. Ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222 с.
7. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М.С. Горбатова.- Волгоград: Учитель, 2011.– 413 с
8. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
9. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкол. образоват. учреждений / Авт.-сост. М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 39 с.
10. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
11. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах /Л.В. Игнатова, О.И. Волик и др. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 144 с.
12. Система работы по формированию здорового образа жизни / Сост. О.И. Бочкарева. – Волгоград: ИТД Корифей, 2008. – 96 с.
13. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 228 с.
14. Тумакова, Л.М. Познай себя. Методическое пособие для воспитателей детских дошкольных учреждений по основам безопасности жизнедеятельности детей / Л.М. Тумакова, И.В. Парфенова и др..- Н. Новгород, 1999. – 62 с.
15. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г. Карпова. – Волгоград: Учитель, 2011.
16. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.- 206 с.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Наименование процедур	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Утренняя гигиеническая гимнастика с оздоровительным бегом	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
2.	Точечный массаж по методике Уманской Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, А.Г. Ипполитовой	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
3.	Витаминопрофилактика		№10	№10	№10	№10	№10	№10	№10	№10			
4.	Мыльные аппликации на слизистую носовых ходов	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
5.	Полоскание полости рта прохладной водой	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
6.	Фитонцидопрофилактика (чесночные медальоны, кашлица)			x	x	x	x						
7.	Контрастное обливание ног	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
8.	Контрастные воздушные ванны «пульсирующий микроклимат» (группы №№ 1, 2, 11, 12)	x	x	x	x	x	x	x	X	x			
9.	Обработка носовых ходов оксолиновой мазью			x		x		x					
10.	Босохождение	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
11.	Сон при открытых фрамугах (кроме групп №№ 1, 2, 11, 12)	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
12.	Воздушные ванны	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
13.	Солнечные ванны										x	x	x
14.	Плавание	x	x	x	x	x	x	x	X	x			
15.	БОС-здоровье	x	x	x	x	x	x	x	X	x			

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МИНИ-ПРОГРАММЫ

Мероприятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Оснащение педагогического процесса</b>									
1.1. Разработка индивидуальных маршрутов здоровья детей	+								
1.2. Корректировка и введение в работу ИМЗ					+				
1.3. Изготовление «Экрана здоровья» детей									
1.4. Отбор, пополнение и систематизация оздоровительных игр по группам здоровья		+		+					
1.5. Изготовление альбома «Как мы закаливаемся»				+					
1.6. Приобретение методической и художественной литературы по оздоровлению детей и привитию культурно-гигиенических навыков	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.7. Пополнение физкультурного уголка различными видами массажеров и другими пособиями			+			+			+
1.8. Оформление и пополнение картотеки лечебно-оздоровительных игр				+		+		+	
1.9. Подбор иллюстраций, потешек, речевок, пальчиковой гимнастики на тему «Мы растем здоровыми»		+			+		+		+
<b>2. Работа с детьми</b>									
2.1. Проведение мероприятий согласно ИМЗ			+	+	+	+	+	+	+
2.2. <b>Беседы</b> «Чистота - залог здоровья»		+			+			+	
«Полезное - не полезное» «Надо, надо умываться»			+			+			+
2.3. <b>Дидактические игры</b> «Таня простудилась»	+		+						
«Полезные и вредные продукты»				+					
«Вымоем куклу»		+							
«Правила гигиены»	+				+		+		+
«Что не назвали?»			+						
«Узнай предмет по контуру»		+				+		+	
2.4. <b>Чтение худ. литературы</b> К. Чуковский «Доктор Айболит»			+						
Потешки режимных моментов				+					
Г. Зайцев «Дружи с водой»					+				
К. Чуковский «Мойдодыр»						+			
Л. Барто «Девочка чумакая»							+		

Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра»								+	
Загадки о частях тела									+
<b>2.5. Проведение игр на речедвигательную моторику</b>		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>2.6. Подбор дидактических, малоподвижных, хороводных игр с учетом индивидуальных особенностей и группы здоровья</b>	+		+		+		+		+
<b>2.7. Артикуляционная гимнастика</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>2.8. Пальчиковая гимнастика</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>2.9. Гимнастика пробуждения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>3. Работа с родителями</b>									
<b>3.1. Консультации</b>	+								
«Первый раз в детский сад»		+							
«Как подготовить ребенка к приходу в детский сад»									
«Воспитываем детей здоровыми»				+					
«Если хочешь быть здоровым - закаляйся!»						+			
«Значение прогулки»								+	
«Чтобы улыбка сияла»			+						
«Сон –важное условие здоровья ребенка»					+				
<b>3.2. Беседы</b>			+				+		
1. с участием педиатра 2. индивидуальные	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>3.3. Наглядная информация</b>					+				
«Советы доктора Неболейки»									
«Пять дел перед сном»						+			
«Детские инфекции»			+						
«Напитки «защиты» - соки								+	
«Правильная одежда и обувь для дошкольника»		+							
<b>3.4. Фотовыставки</b>				+					+
<b>3.5. Анкетирование</b>	+								+
<b>3.6. Родительское собрание</b> « Уроки здоровья» (делимся опытом)							+		

Приложение 3

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Качественная характеристика группы общеразвивающей направленности для младшего дошкольного возраста

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Диспансерный учет, отклонения	Мероприятия
1				
2				

### Оздоровительные игры и упражнения для профилактики плоскостопия

№ п/п	Название игры, упражнения	Цель игры, упражнения	Содержание игры, упражнения
1.	<b>«Ну-ка, донеси»</b>	укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, развитие ловкости.	Дети сидят на стульях, у каждого ребенка под ногами 3-4 платочка. Нужно захватить пальцами одной ноги и приподняв платочек вверх переложить их с одного места на другое. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает то, кто это сделает быстрее, не уронив платочек.
2.	<b>«Скок-скок-скок»</b>	развитие координации движений, укрепление мышц стопы и ног.	Прыгать с продвижением вперед на двух ногах 1,5-2 м, затем встать, поджав одну ногу, как аист.
3.	<b>«Барабан»</b>	укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, формирование ее свода.	Дети сидят на стульях, стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Воспитатель сидит на против и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой ноги и обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение, пятки остаются плотно прижаты к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.
4.	<b>«Сборщик»</b>	укрепление свода стопы.	Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями или сидит на стуле. Перед ним на полу рассыпаны мелкие предметы (крупные пуговицы, прищепки для белья, карандаши). Ребенку предлагается собрать предметы без помощи рук - стопой, пальцами ноги (в течении 2-4 мин). Другой ногой он повторяет тоже самое. Затем можно предложить ребенку перекладывать эти предметы из одной коробки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

#### Карта индивидуального анализа

Ф. И. ребенка				
Название игры				
«Ну-ка, донеси»				

Условные обозначения: **О** – обучение игре, **П** – повторение, **З** - закрепление



### Оздоровительные игры и упражнения на профилактику осанки

№ п/п	Название игры, упражнения	Цель игры, упражнения	Содержание игры, упражнения
1.	<b>« Ель, елка, елочка»</b>	формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.	Педагог предлагает детям пойти в лес ( дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки ( голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки «ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. Пойдем дальше в лес, посмотрим есть ли у высокой ели сестрички. Педагог предлагает детям встать, как елки – принять правильную осанку, но в полуприсяде. «Пойдем, дети, поищем еще сестричек елей. Педагог просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны.
2.	<b>« Не урони»</b>	формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища.	Ребенок ползет на четвереньках, при этом несет на спине какую-нибудь игрушку, стараясь ее не уронить. Вначале путь короткий, затем увеличивается, а темп движений ускоряется.
3.	<b>«Кошечка»</b>	формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей.	ребенок ползет на четвереньках. Потом он останавливается, поворачивает голову («кошечка» оглядывается), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет), прогибает спинку вверх, вниз.

### Карта индивидуального анализа

Ф. И. ребенка				
Название игры				
« Ель, елка, елочка»				

Условные обозначения: **О** – обучение игре, **П** – повторение, **З** - закрепление

### Оздоровительные игры, направленные на формирование правильного дыхания

№ п/п	Название игры, упражнения	Цель игры, упражнения	Содержание игры, упражнения
1.	<b>«Шарик»</b>	формирование дыхательного акта, ритмирование, углубление дыхания, правильно смыкания	Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводят руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик –«ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Из

		губ.	шарика выходит воздух. «Ш-ш-ш-ш...»- произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяют 2-3 раза.
2.	<b>« Бульканье»</b>	улучшение функции дыхания.	Количество играющих детей 2-3 человека. Перед каждым ребенком на столике стакан или бутылочка, наполненная на треть водой. В него вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получалось долгое бульканье. Он глубоко выдыхает носом и делает глубокий длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук. Отмечаются те, у кого бульканье было более длительным.
3.	<b>« Подпрыгни и подуй на шарик»</b>	улучшение функции дыхания.	На небольшом расстоянии от головы ребенка чуть повыше висит воздушный шарик. Дети сидят или стоят. По приглашению воспитателя ребенок подходит к шарiku, дует на него, шарик отлетает.
4.	<b>«Король ветров»</b>	Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.	Игровой материал: вертушка, воздушный шарик Воспитатель показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.
5.	<b>« Кто дальше загонит шарик»</b>	тренировка мышц органов дыхания и полости рта.	Дети сидят за столом рядышком, перед каждым одинаковый ватный шарик. Игра заключается в следующем: воспитатель говорит детям: «Дети, положите свободно язык на верхнюю губу. А затем высуньте его как можно дальше и дуйте как можно сильнее, каждый на свой шарик.» Выигрывает тот, кто дальше сдует его со стола.

### Карта индивидуального анализа

Ф. И. ребенка				
Название игры				
«Шарик»				

Условные обозначения: **О** – обучение игре, **П** – повторение, **З** - закрепление

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

#### 1. Упражнение «Ладони» (разминочное)

И.П. – встать прямо, показать ладони, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они также свободно расслабляются после сжатия, как и выдох и уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая «стрельниковская сотня».

На второй или третий день тренировки можно делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

8 дыхательных движений – одна «восьмерка»;

16 дыхательных движений – две «восьмерки»;

24 дыхательных движения – три «восьмерки»;

32 дыхательных движения – четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день – утром и вечером.

Упражнение «Ладони» можно выполнять сидя по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения – 24 раза; или по 8 вдохов-движений – 12 раз;
- или по 16 вдохов-движений – 6 раз; или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

## **2. Упражнение «Погончики»**

И.П. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в И.П.: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в И.П. – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе воздух выпускается через рот, то рот широко не открывается. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно. Попряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем пауза – 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений; или 6 раз по 16 вдохов-движений;
- Или 3 раза по 32 вдоха-движения.

## **3. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)**

И.П. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Сделайте подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд – и снова 8 наклонов-вдохов.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов.

Кисти рук во время наклона должны опускаться только до колен, не ниже.

- ❖ Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладони», «Погончики», «Насос». Все упражнения можно выполнять под ритмичную музыку.
- ❖ Каждый последующий день можно осваивать по одному новому упражнению.
- ❖ Занятия проводятся два раза в день – утром и вечером.
- ❖ Отдыхать необходимо после каждые 8 или 16 вдохов-движений по 3-5 секунд.
- ❖ На каждом занятии необходимо выполнять весь освоенный комплекс.
- ❖ Гимнастикой Стрельниковой можно заниматься детям с 3-4 лет.

### **Оздоровительные игры, направленные на коррекцию поведения**

№ п/п	Название игры, упражнения	Цель игры, упражнения	Содержание игры, упражнения
1.	<b>«Надоедливая муха»</b>	преодоление расторможенности и тренировка усидчивости.	Воспитатель, обращаясь к детям говорит «Представьте, что вы лежите, солнышко греет нос, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Муха кружится около глаз – поморгайте глазами; перелетает с щеки на щеку – надуйте их по очереди; уселась муха на подбородок – подвигайте челюстью».
2.	<b>«Ухо - нос»</b>	тренировка внимания, умение подчиняться определенным правилам.	По команде «ухо» дети должны взять себя за ухо, по команде «нос» - за нос. Ведущий выполняет вместе с детьми действия по команде, но через некоторое время ошибается. Дети не обращая внимания на ошибки ведущего, должны показать только ту часть лица, которая названа ведущим.
3.	<b>«Повтори за мной»</b>	развитие усидчивости, переключения, распределения объема внимания.	Ведущий предлагает участникам повторить за ним движения или пантомимическую модель. Справившийся с заданием ребенок, предлагает свои движения.

### *Карта индивидуального анализа*

Ф. И. ребенка				
Название игры				
«Надоедливая муха»				

Условные обозначения: **О** – обучение игре, **П** – повторение, **З** - закрепление

### **Релаксационные игры и упражнения**

№ п/п	Название игры, упражнения	Цель игры, упражнения	Содержание игры, упражнения
1.	<b>«Тряпичная кукла»</b>	развитие умения расслабляться.	Ребенок сначала знакомится с тряпичной куклой, у которой все конечности мягко подвижны. Перед ними ставится задача лечь на спину, закрыть глаза и

			расслабиться (как тряпичная кукла). Убедиться, хорошо ли расслабился ребенок, можно, взяв его за руки и потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Умение расслабиться очень важно для владения телом, для снятия психического напряжения, например, при засыпании
2.	<b>«Силачи»</b>	расслабление мышц рук, ног, корпуса.	Дети стоят. Педагог предлагает детям представить, что перед ними большой тяжелый мешок, и мы будем его поднимать. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимайте руки. Рукам тяжело, устали держать, бросаем мешок (руки резко опускаются вниз и свободно падают вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.
3.	<b>«Кулачки»</b>	освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук.	Дети сидят на полу. Педагог предлагает: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно. А потом расслабьте руки, растопырьте пальцы и опустите их на колени. Руки потеплели. Стало приятно и легко. Слушаем и делаем, как я. Спокойно -вдох-пауза. Выдох –пауза. Повторяется упражнение 3 раза.

### Карта индивидуального анализа

Ф. И. ребенка				
Название игры				
«Тряпичная кукла»				

Условные обозначения: **О** – обучение игре, **П** – повторение, **З** - закрепление

### РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксацию можно проводить как в начале, или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

## **ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

### **развивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста**

#### **Развитие зрительного восприятия и памяти**

##### **«Различия и сходство предметов»**

Ребенку предъявляют предметы, которые можно использовать для формирования представлений о ЗОЖ, например, две зубные щетки, разные по величине и цвету. Предлагают рассмотреть их, затем назвать признаки сходства и различия, назначение.

Можно использовать разное по цвету и форме мыло, разные по размеру и фактуре полотенца, разные по величине и цвету мячи, лыжи, кроссовки и т.д.

##### **«Группировка предметов»**

Ребенку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

##### **«Сложи картинку»**

Ребятам предлагают сложить картинки из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

##### **«Почини спортивную форму»**

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

##### **«Что изменилось?»**

Детям предъявляют 3-4 картинки с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т.д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

##### **«Разложи по порядку»**

Детям предлагают рассмотреть лежащие перед ними картинки с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т.д.) и запомнить их расположение. Затем ребятам предлагают отвернуться, в это время педагог меняет картинки местами. Детям предлагают восстановить первоначальное расположение изображенных на картинке предметов.

##### **«Что сначала, что потом»**

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

##### **«Узнай предмет по тени»**

Ребенку предъявляют 4 картинки с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и одну силуэтную картинку – «тень» одного из этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит тень.

##### **«Узнай предмет по контуру (по части контура)»**

Ребенку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

#### **Развитие слухового внимания и слухоречевой памяти**

### «Что не назвали?»

Детям предъявляют 3-4 картинки с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т.д.) и предлагают назвать их. Затем педагог называет все картинки, кроме одной. Предлагает детям сказать, какую картинку не назвали. Для усложнения задания можно предложить детям закрыть глаза, и в это время поменять картинки местами.

### Развитие мышления

#### «Назови лишний предмет»

Ребенку предъявляют 3-4 картинки, на которых изображены предметы, способствующие укреплению здоровья, или вредящие ему, затем предлагают назвать «лишний» предмет.

Например:

- лыжи, санки, рогатка, хоккейная клюшка;
- яблоко, гамбургер, огурец, сыр.

### Приложение 5

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ произведений художественной литературы по формированию представлений о ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста

Направление	Автор, название произведения
О физическом воспитании	<ul style="list-style-type: none"><li>• Е. Благинина «Рифмовки»</li><li>• Е. Кан «Наша зарядка»</li><li>• В. Суслов «Про Юру и физкультуру»</li></ul>
О закаливании	<ul style="list-style-type: none"><li>• М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»</li><li>• В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»</li></ul>
О сне	<ul style="list-style-type: none"><li>• А. Барто «Слон»</li><li>• П. Воронько «Спать пора»</li><li>• Н. Лоткин «Тихий час»</li><li>• С. Михалков «Не спать»</li><li>• С. Маршак «Дремота и зевота»</li></ul>
О питании	<ul style="list-style-type: none"><li>• З. Александрова «Большая ложка»</li><li>• Е. Благинина «Обедать!»</li><li>• М. Глинская «Хлеб»</li><li>• В. Донникова «Хозяюшка»</li><li>• С. Капутикян «Кто скорее допьет»</li><li>• А. Кардашова «За ужином»</li><li>• В. Маркелова «Как каша обиделась»</li><li>• С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»</li><li>• И. Токмакова «Ай да суп!», «Каша»</li><li>• Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»</li></ul>
О культурно-гигиенических навыках	<ul style="list-style-type: none"><li>• З. Александрова «У меня все по порядку», «Чище мойся»</li><li>• Е. Благинина «Аленка», «Рифмовки»</li><li>• А. Кузнецова «Кто умеет?»</li><li>• Э. Мошковская «Нос, умойся!»</li><li>• Н. Найденова «Наши полотенца»</li><li>• А.Барто «Девочка чумазая»</li><li>• К. Чуковский «Мойдодыр»</li><li>• М. Яснов «Я мою руки»</li><li>• Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</li><li>• Г.Зайцев «Дружи с водой»</li></ul>
О прогулке	<ul style="list-style-type: none"><li>• А. Барто «Прогулка»</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И. Беляков «На санках»</li> <li>• Е. Благинина «Прогулка»</li> <li>• А. Введенский «На лыжах»</li> <li>• И. Залетаева «Скакалочка»</li> <li>• И. Демьянов «Скакалочка»</li> <li>• В. Донникова «На катке»</li> <li>• Г. Глушнев «Горка»</li> <li>• А. Кузнецова «Качели», «Зимой»</li> <li>• С. Михалков «Прогулка»</li> </ul>
О психологическом климате в группе и дома	<ul style="list-style-type: none"> <li>• З. Александрова «Шарик», «Новые ясли» (отрывок)</li> <li>• Е. Благинина «Подарок»</li> <li>• О. Высотская «В нашем детском саду»</li> <li>• И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»</li> <li>• Н. Калинина «Первый день в детском саду»</li> <li>• А. Кузнецова «Подружки»</li> <li>• Г. Ладонщиков «Я не плачу»</li> <li>• Я. Тайц «Впереди всех»</li> </ul>
О болезнях, их лечении и профилактике	<ul style="list-style-type: none"> <li>• М. Буш «Зайка простудился»</li> <li>• Р. Кудашева «Петушок»</li> <li>• С. Михалков «Прививка»</li> <li>• К. Чуковский «Доктор Айболит»</li> </ul>
О поведении в различных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В. Голяновский «Спасибо»</li> <li>• О. Дриз «Добрые слова»</li> <li>• Е. Карганова «Я сказала: - Извините»</li> <li>• В. Коркин «Я и солнышко»</li> <li>• Н. Красильников «Доброе утро»</li> </ul>



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ с воспитанниками  
младшего дошкольного возраста группы компенсирующей направленности с 12 часовым пребыванием**

Режимные моменты	Образовательные области	Вид деятельности	Цель	Формы организации детей	Время проведения
<i>Утренний прием в группе</i>	Социализация	Дидактическая игра «Умею – не умею»	Акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма.	Индивидуально-подгрупповая	4 мин
<i>Образовательная деятельность в режиме дня</i>	Здоровье	Артикуляционная гимнастика		Фронтально	3-4 мин
	Здоровье	Дыхательная гимнастика	Профилактика ОРЗ	Индивидуально-подгрупповая	5 мин
	Здоровье	Пальчиковая гимнастика	Развитие мелкой моторики	Фронтально	2-3 мин
<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>	Здоровье	Формирование представлений о ЗОЖ (ОБЖ)	Повысить интерес детей к изучению своего организма, здоровью; уточнить представление о строении человеческого тела	Фронтально	10 мин
<i>Образовательная деятельность в режиме дня (между занятиями)</i>	Социализация	Звуковые игры «Слушаем тишину», «Изображалки»	Повышение эмоционального тонуса	Фронтально	4 мин
	Здоровье	Беседы-минутки «Чих-чих», «Чистые руки»	Закрепление знаний о способах борьбы с инфекцией	Фронтально	3-4 мин
	Физическая культура	Подвижные игры «Подражания»	Повышение двигательной активности детей	Фронтально	6-10 мин
	Социализация	Дидактическая игра «Опасно-неопасно»	Развивать сохранительное самосознание учить предвидеть возможные последствия своих поступков	Индивидуально-подгрупповая	4 мин
	Познание	Наблюдение за тополем (понюхать запах почек)	Аромотерапия	Индивидуально-подгрупповая	3-4 мин
	Социализация	Подвижные игры	Повышение двигательной активности детей	Фронтально-подгрупповая	6-10 мин
	Труд	Хозяйственно-бытовой	Воспитание дружеских взаимоотношений, положительных эмоций	Индивидуально-подгрупповая, фронтально	4-6 мин

	Физическая культура	ОРУ, ОВД	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	Индивидуально-подгрупповая	3-4 мин
<i>Образовательная деятельность в режиме дня</i>	Здоровье	Задание «Чем пахнет мыло?»	Приучать к гигиене посредством положительных эмоций от приятного запаха, ароматерапия	Индивидуально	3-4 мин
	Здоровье	К/г навыки	Формирование навыков умывания, полоскания рта	Индивидуально-подгрупповая	5 мин
<i>Подъем, воздушные и водные процедуры</i>	Здоровье	Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	Профилактика ОРЗ	Фронтально	10 мин
<i>Полдник</i>	Музыка	Музыкотерапия	Способствовать более легкому усвоению пищи	Фронтально	10 мин
<i>Образовательная деятельность в режиме дня</i>	Здоровье	Коррекционный час	Активизировать и развивать межполушарные взаимодействия; произвольность, деятельность, самоконтроль	Фронтально	15 мин
		Час здоровья (лечебно-оздоровительные игры и упражнения)	Профилактика осанки, плоскостопия, развитие мелкой моторики, коррекция поведения	Индивидуально-подгрупповая	6-10 мин
	Социализация	Дидактическая игра «Еда для здоровяков и еда для хлюпиков»	Учить детей осознанно подходить к своему питанию	Индивидуально-подгрупповая	4 мин
<i>Ужин</i>	Социализация	Дидактическая игра «Угадай по запаху»	Способствовать возбуждению аппетита	Индивидуально	4 мин
	Музыка	Музыкатерапия	Способствовать лучшему усвоению пищи	Фронтально	10 мин
<i>2 Прогулка</i>	Социализация	Подвижные игры	Учить развивать сюжет, оказывать помощь пострадавшим	Фронтально-подгрупповая	6-10 мин
	Здоровье	Беседа	Формировать желание вести здоровый образ жизни	Индивидуально-подгрупповая	3-4 мин

# ТЕТРАДЬ ЗДОРОВЬЯ

## Антропометрические данные

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Начало года		№ мебели	Конец года		№ мебели
			рост	вес		рост	вес	
1.								
2.								

## Маркировка мебели

Группа мебели	Цвет маркировки мебели	Рост детей	Высота стола	Высота стула
00	синий	До 85 см	34 см	18 см
0	белый	85-100 см	40 см	22 см
1	оранжевый	100-115 см	46 см	26 см
2	фиолетовый	115-130 см	52 см	30 см
3	желтый	139-145 см	58 см	34 см
4	красный	145-160 см	64 см	38 см

## Качественная характеристика воспитанников

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Физкультурная группа		Уровень физической подготовки		Режим
			Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	
1.							
2.							

**Условные обозначения:** Уровни: **в** – высокий, **с** – средний, **н** – низкий

## Биоритмический профиль

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Время работы	Настроение	Работоспо- собность	Сон	
					дневной	ночной
1.						
2.						

**Условные обозначения:**

Время работы (тип): ● жаворонок, ● сова, ● голубь

Настроение: ● отличное, ● хорошее, ● плохое

Работоспособность: ● высокая, ● средняя, ● низкая

Сон: ● сразу, ● постепенно, ● не спит

### Закаливающие мероприятия

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Осень	Зима	Весна	Лето
1.		У П Г ДГ Б ☼ △	У П Г ДГ Б ☼ ~	У П Г ДГ Б ☼ ~	
2.		У П Г ДГ Б ☼ △	У П Г ДГ Б ☼ ~	У П Г ДГ Б ☼ ~	
Условные обозначения			☼ - сон при открытых фрамугах	Закаливание водой	Оздоровительные закаливающие процедуры
			У - утренняя гимнастика	△ - умывание прохладной водой	Б - босохождение
			П - прогулка	☼ - контрастное обливание ног	ДГ - дыхательная гимнастика
			Г - гимнастика после сна	~ - плавание в бассейне	К - кислородный коктейль
			☉ - воздушные ванны	≈ - игры с водой	- обработка носа
			☼ - солнечные ванны		

### Экран заболеваемости

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.													
2.													
Условные обозначения:					Простудные заболевания			Инфекционные заболевания			Прочие заболевания		
					☼ - ОРЗ			■ - краснуха			● - ОКИ		
					▲ - грипп			■ - ветряная оспа			● - ангина		
					▲ - бронхит			■ - скарлатина			● - ЛОР		
					▲ - пневмония			■ - эпидемический паротит			● - прочие		
					▲			■ - коклюш					

**Индекс здоровья:**

Начало учебного года: 01.09.2016

Конец учебного года: 31.05.2017