

The image features three blue spheres of varying sizes. A large sphere is in the top right, a medium one in the middle right, and a smaller one in the bottom right. A thin blue line runs diagonally from the top left towards the middle sphere. Another thin blue line starts from the middle sphere and extends towards the bottom right sphere.

# **Программа**

**физкультурно-оздоровительной работы  
с детьми дошкольного возраста**

**«Будь здоров, малыш!»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка. Оно зависит от таких факторов, как здоровье родителей - наследственность, от экологии, условий жизни, воспитания ребенка в семье.

Проблема сохранения здоровья детей является *актуальной* во всех сферах человеческой деятельности и особенно в образовательной области.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – главная цель педагогов детского сада. Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического и психического здоровья.

Даже строго следуя требованиям о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой, происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало

сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**Цель программы:** сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, эмоционально – психологического благополучия; формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

***Задачи программы:***

1. Создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей.
2. Реализация комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса.
3. Повышение профессиональной компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками младшего и среднего дошкольного возраста.
4. Активизация взаимодействия с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности, с учетом возрастных особенностей детей.

***Система физкультурно-оздоровительной работы:***

**1. Лечебно-профилактические мероприятия.** (облегченная форма одежды, прогулки, воздушные ванны, умывание прохладной водой, полоскание горла солёно-содовым раствором с целью профилактики заболеваний носа и горла, ходьба босиком по дорожкам здоровья, массаж «Волшебные точки» по методике А. А. Уманской для профилактики и лечения ОРВИ, природные адаптогены: лук, чеснок (ароматерапия, добавление в рацион питания детей и др.).

**2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка** (психологически комфортная организация режимных моментов,

оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, психогимнастика, музыкотерапия, сказкотерапия, организация адаптационного режима детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми педагога – психолога и др.).

**3. *Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (ВОП)*** (учет требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, валеологизация образовательного пространства для детей, использование современных физкультурно-оздоровительных, здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, бережное отношение к нервной системе: учет индивидуальных особенностей и интересов, предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка, личностно-ориентированный, деятельностный подход к организации ВОП и др.).

**4. *Работа с родителями*** (консультации, родительские собрания, папки-передвижки, выставки творческих работ, анкетирование, тестирование, Дни открытых дверей, спортивные мероприятия, совместное проведение спортивных праздников и др.).

***Формы и методы работы с детьми:*** утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, прием детей на улице в теплое время, подвижные игры в течение дня, физкультурные праздники и развлечения, «День здоровья», психогимнастика, оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы и др.

***Ожидаемые результаты:***

1. Снижение заболеваемости детей.
2. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
3. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

### *Анатомо-физиологические особенности*

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и

ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети

порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

### ***Развитие личности***

Четвертый год жизни характеризуется двумя качественно новыми чертами. Одна связана с формированием личности ребенка, другая — с формированием его деятельности. С возрастом малыш в числе других знаний приобретает и знания о самом себе (о том, что у него есть имя, и др.). В два с половиной года ребенок узнает себя в зеркале, а несколько позже на фотографии.

Период появления в речи ребенка местоимения «я», (в конце раннего возраста) знаменуется переменами в его поведении — возникает стремление действовать самому. Л.И. Божович отмечает, что с возникновением «системы Я» в психике ребенка возникают и другие новообразования. Самым значительным из них является самооценка и связанное с ней стремление соответствовать требованиям взрослых, быть хорошим. Наличие одновременно существующих, но противоположно направленных тенденций: сделать согласно собственному желанию и соответственно требованиям взрослых — создает у ребенка неизбежный внутренний конфликт и тем самым осложняет его внутреннюю психическую жизнь. Элементы самосознания у ребенка трех-четырех лет проявляются в не всегда удачном противопоставлении себя окружающим. Поэтому конец третьего и частично четвертый год жизни называют «кризисным» возрастом, которому свойственны вспышки негативизма, упрямства, неустойчивость настроения.

Вторая особенность состоит в том, что действия детей в игре, рисовании, конструировании приобретают намеренный характер, что

позволяет малышам создавать какой-то конкретный образ (в рисовании, лепке), возводить постройки, выполнять определенную роль в игре и т.д.

Преднамеренность, произвольность действий, то есть подчинение их определенному образцу, важны для развития ребенка, но на четвертом году его жизни они только формируются. Поэтому деятельность носит неустойчивый характер. Малышу трудно, например, при неожиданных изменениях обстановки удержать в сознании цель деятельности. Отвлекаемость детей велика и на занятиях, и в игре, и в быту. Младшие дошкольники отвлекаются в течение одной игры иногда до 12—13 раз. Преднамеренность, произвольность деятельности предполагает наличие умения ее планировать. Но оно более характерно для среднего и старшего дошкольного возраста. В младшем же возрасте из игрового материала ребенок выбирает 2—3 предмета, нужных для начала игры, не заботясь об остальном; выбирает роль, которая ему нравится, не думая о взаимодействии с партнером. Поэтому, чтобы поддержать игру, нужно все необходимое для ее продолжения расположить в поле зрения детей. На устойчивость деятельности, результативность и качество работы положительно влияет предложение детям значимого в их глазах мотива деятельности. Младшего дошкольника привлекает мотив сделать вещь для себя, для своей игры (ленка, рисование, конструирование). Мотив общественной пользы для ребенка еще малоэффективен, но он охотно трудится для близкого человека: воспитателя, мамы, бабушки и др., для любимой куклы.

В возрасте 3—4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый начинает выступать для ребенка не только в качестве члена семьи, но и как носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Разрешением этого противоречия становится развитие игровой деятельности как ведущей в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с



одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Самой выраженной особенностью детей начала 4-го года жизни является их стремление к самостоятельности. У детей уже есть способность к целеполаганию, умение заранее представить себе некоторый желаемый результат и активно действовать в направлении его достижения. Однако любые усилия по достижению результата должны приносить удовлетворение. И для многих целей, которые ставит перед собой маленький ребенок, это удовлетворение лежит в первую очередь в сфере признания и одобрения его достижений взрослым. Поддержка и одобрение взрослых порождают у детей радостное ощущение своей компетентности, представления о себе как о могущем и умеющем.

### **Развитие психических процессов**

Годы дошкольного детства — это годы интенсивного психического развития и появления новых, ранее отсутствовавших психических особенностей. Ведущей потребностью ребенка данного возраста является потребность в общении, уважении, признании самостоятельности ребенка. Ведущая деятельность — игровая. В этот период происходит переход от манипулятивной игры к ролевой.

Восприятие. Ведущей познавательной функцией является восприятие. Значение восприятия в жизни дошкольника очень велико, так как оно создает фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, внимания, воображения. В младшем школьном возрасте эти процессы будут

занимать ведущие позиции, особенно логическое мышление, а восприятие будет выполнять обслуживающую функцию, хотя и продолжит развиваться. Хорошо развитое восприятие может проявляться в виде наблюдательности ребенка, его способности подмечать особенности предметов и явлений, детали, черточки, которые не заметит взрослый. В процессе обучения восприятие будет совершенствоваться и оттачиваться в процессе согласованной работы, направленной на развитие мышления, воображения, речи. Восприятие младшего дошкольника 3—4 лет носит предметный характер, то есть свойства предмета, например цвет, форма, вкус, величина и др., не отделяются у ребенка от предмета. Он видит их слитно с предметом, считает их нераздельно принадлежащими ему. При восприятии он видит не все характеристики предмета, а только наиболее яркие, а иногда и одну, и по ней отличает предмет от других. Например: трава зеленая, лимон кислый и желтый. Действуя с предметами, ребенок начинает обнаруживать их отдельные качества, постигать разнообразие свойств. Это развивает его способность отделять свойства от предмета, замечать похожие качества в разных предметах и разные в одном.

Внимание. Способность детей управлять своим вниманием очень невелика. По-прежнему сложно направить внимание ребенка на предмет с помощью словесных указаний. Чтобы переключить его внимание с объекта на объект, часто требуется неоднократно повторять инструкцию. Объем внимания с двух объектов в начале года возрастает до четырех к концу года. Ребенок может удерживать активное внимание в течение 7—8 минут. Внимание носит в основном произвольный характер, его устойчивость зависит от характера деятельности. На устойчивость внимания отрицательно влияет импульсивность поведения ребенка, желание немедленно получить понравившийся предмет, ответить, сделать что-то.

Память. Процессы памяти остаются произвольными. По-прежнему преобладает узнавание. Объем памяти существенно зависит от того, увязан материал в смысловое целое или разрознен. Дети данного возраста в начале

года могут запомнить при помощи наглядно-образной, а также слуховой вербальной памяти два объекта, к концу года — до четырех объектов. Ребенок хорошо запоминает все, что представляет для него жизненный интерес, вызывает сильный эмоциональный отклик. Прочно усваивается информация, которую он видит и слышит много раз. Хорошо развита двигательная память: лучше запоминается то, что было связано с собственным движением.

**Мышление.** В три-четыре года ребенок, пусть несовершенно, пытается анализировать то, что видит вокруг себя; сравнивать предметы друг с другом и выводить заключение об их взаимозависимостях. В быту и на занятиях, в результате наблюдений за окружающим, сопровождаемых объяснениями взрослого, дети постепенно получают элементарное представление о природе и быте людей. Ребенок и сам стремится объяснить то, что видит вокруг. Правда, понять его порой бывает трудно, поскольку, например, следствие он зачастую принимает за причину факта. Сравнивают, анализируют младшие дошкольники в наглядно-действенном плане. Но у части детей уже начинает проявляться способность решать задачи по представлению. Дети могут сравнивать предметы по цвету и форме, выделять отличия по другим признакам. Могут обобщать предметы по цвету (это все красное), форме (это все круглое), величине (это все маленькое). На четвертом году жизни дети несколько чаще, чем раньше, пользуются в разговоре родовыми понятиями типа игрушки, одежда, фрукты, овощи, животные, посуда, включают в каждое из них большее число конкретных наименований. Однако отношение общего к частному и частного к общему понимается ребенком своеобразно.

Так, например, слова посуда, овощи являются для него лишь собирательными названиями для групп предметов, а не отвлеченными понятиями, как это бывает при более развитом мышлении. **Воображение.** На четвертом году жизни воображение у ребенка развито еще слабо. Малыша можно легко уговорить действовать с предметами, перевоплощая их (например, использовать палочку как термометр), но элементы «активного»

воображения, когда ребенка увлекают сам образ и возможность действовать самостоятельно в воображаемой ситуации, лишь начинают формироваться и проявляться. У младших дошкольников замысел рождается нередко после того, как выполнено действие. А если и формулируется до начала деятельности, то очень неустойчиво. Замысел легко разрушается или теряется по ходу его реализации, например, при встрече с трудностями или при изменении ситуации. Само возникновение замысла происходит стихийно, под влиянием ситуации, предмета, кратковременного эмоционального переживания. Малыши еще не умеют направлять свое воображение. У детей 3—4 лет наблюдаются лишь элементы предварительного планирования игры или продуктивных видов деятельности.

Речь. Речь детей в основном продолжает оставаться ситуативной и диалогической, но становится более сложной и развернутой. Словарный запас увеличивается за год в среднем до 1500 слов. Индивидуальные различия колеблются от 600 до 2300 слов. Изменяется словарный состав речи: возрастает по сравнению с именами существительными доля глаголов, прилагательных и других частей речи. Длина предложений увеличивается, появляются сложные предложения. В речи детей четвертого года жизни имеется еще одна особенность: занимаясь каким-либо делом, дети часто сопровождают свои действия малопонятной для окружающих негромкой речью — «приборматыванием». Эти «разговоры с собой» имеют огромное значение для развития детей. С их помощью ребенок удерживает в памяти поставленные им перед собой цели, строит новые планы, обдумывает пути их достижения, наконец, выполняет на словах действия, которые опускает в реальность.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

### **Анатомо-физиологические особенности**

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальность зрения. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать

у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью.

На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.



## **Развитие личности**

Чтобы способствовать личностному развитию ребенка 4— 5 лет, необходимо учитывать следующее.

Во-первых, в этом возрасте уже закладываются основы созидательного отношения к предметному миру. Для этой цели можно использовать те скромные поделки, которые ребенок создает своими руками для игры или в качестве подарка кому-либо. Если взрослый систематически будет подчеркивать, что ребенок сделал что-то сам, что он уже многое умеет и сможет для каждого создать атмосферу заслуженного признания и успеха, то удовлетворение, которое при этом станет испытывать ребенок, будет побуждать его и дальше ставить подобные задачи.

Во-вторых, в этот период могут возникнуть и подлинно познавательное отношение к миру, бескорыстная потребность в знаниях из интереса и желания знать. Для дальнейшего развития познавательного интереса важно не только давать ребенку новые знания в увлекательной форме, необходимо максимально уважительно относиться к его собственным умственным поискам и их результатам.

На пятом году жизни ребенок уже способен размышлять, не опираясь на непосредственный опыт. У него появляется круг чисто словесных знаний. Опираясь на такие знания, ребенок может иногда приходить к неправильным выводам, получать логически несовершенные результаты. Любое проявление неуважения к этим первым самостоятельным интеллектуальным шагам может отбить у ребенка интерес к сфере знаний и лишить его уверенности в себе. Поэтому важнейшим требованием к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотношениях друг с другом является серьезное и уважительное отношение ко всем, даже неверным, соображениям ребенка. Это не означает, что взрослые должны одобрять любые неправильные мысли и соображения детей. Взрослым следует не

оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока.

Отсюда естественно вытекает, что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой — уважительное и заинтересованное отношение к аналогичным интеллектуальным поискам его сверстников.

Отношение к сверстникам в этом возрасте носит еще не очень дифференцированный характер. Дети в основном делятся на «плохих» и «хороших», и эти оценки в очень большой степени зависят от взрослых. Так, большинство детей пятого года жизни считают сверстников плохими потому, что воспитатель делает им замечания за то, что они медленно едят, плохо засыпают и т.п. Необходимо иметь в виду, что репутация ребенка в группе, отношение к нему сверстников и его душевное самочувствие могут без всякого умысла со стороны взрослого непоправимо пострадать. Для этого достаточно частого выражения недовольства взрослого по поводу таких форм поведения, которые, хотя и создают организационные трудности, морально нейтральны, не зависят от ребенка и зачастую обусловлены его физиологическими особенностями. В развитии сознания детей открываются две очень важные возможности, от правильного использования которых существенно зависит общий уровень их умственного развития. Одна из возможностей связана с тем, что на пятом году жизни дети способны в своем познании окружающего выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами. Начиная с этого возраста, дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах и явлениях, которых они не видели и о которых знают только со слов взрослого (о животных и машинах, городах и странах и т.п.). Очень важно понимать, что когда ребенок накапливает такие представления, он не просто увеличивает объем знаний об окружающем. У него естественно возникает отношение к

тем новым сферам жизни, с которыми его знакомят: симпатия к дельфинам и опасливое отношение к акулам, сочувствие к людям, которые месяцами живут в условиях полярной ночи, и уважение к их способности приравниваться к сложным природным условиям. А это значит, что взрослый не только дает знания, но и принципиально расширяет круг событий и предметов, вызывающих у ребенка эмоциональный отклик: сочувствие и возмущение, уважение и интерес. Очень важно, что чувства и отношения, переживаемые ребенком по поводу далеких и лично ему незнакомых существ или событий, по сути своей бескорыстны, не связаны с сиюминутными эгоистическими желаниями и устремлениями. Тем самым взрослые выводят ребенка за пределы узких и эгоистических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего гражданина мира, которому ничто человеческое не будет чуждо. Дети 4—5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

### **Развитие психических процессов**

Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста (4—5 лет) характеризуют возрастающая произвольность, преднамеренность, целенаправленность психических процессов, что свидетельствует об увеличении участия воли в процессах восприятия, памяти, внимания.

Восприятие. В этом возрасте ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения, прикладывания предметов друг к другу и т.п. В процессе познания ребенок знакомится с различными свойствами окружающего мира: цветом, формой, величиной, предметов, характеристиками времени, пространства, вкуса, запаха, звука, качества поверхности. Он учится воспринимать их проявления, различать оттенки и особенности, осваивает способы обнаружения, запоминает названия. В этот период формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, овале, прямоугольнике и многоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины (длине, ширине, высоте, толщине); о пространстве (далеко, близко, глубоко, мелко, там, здесь, вверху, внизу); о времени (утро, день, вечер, ночь, время года, часы, минуты и др.); об особых свойствах предметов и явлений (звук, вкус, запах, температура, качество поверхности и др.).

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15—20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие. Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4—5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольно в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах.

Память. В этом возрасте начинают развиваться процессы сначала произвольного припоминания, а затем и преднамеренного запоминания. Решив что-то запомнить, ребенок теперь может использовать для этого и некоторые действия, например повторение. К концу пятого года жизни появляются самостоятельные попытки элементарной систематизации материала в целях его запоминания. Произвольное запоминание и

припоминание облегчаются, если ребенку ясна и эмоционально близка мотивация этих действий (например, запомнить, какие игрушки нужны для игры, выучить стихотворение «в подарок маме» и т. д.). Очень важно, чтобы ребенок с помощью взрослого осмысливал то, что заучивает. Осмысленный материал запоминается даже тогда, когда не ставится цель его запомнить. Бессмысленные элементы легко запоминаются лишь в том случае, если материал привлекает детей своей ритмикой, или, как считалки, вплетаясь в игру, становится необходимым для ее осуществления. Объем памяти постепенно возрастает, и ребенок пятого года жизни более четко воспроизводит то, что запомнил. Так, пересказывая сказку, он старается точно передать не только основные события, но и второстепенные детали, прямую и авторскую речь. Дети запоминают до 7—8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Мышление. Начинает развиваться образное мышление. Дети уже способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Дети могут сказать, что произойдет в результате взаимодействия объектов, на основе их пространственного расположения. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых. Мышление в целом и более простые процессы, его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания

деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания. Решение задач может происходить в наглядно-действенном, наглядно-образном и словесном планах. У детей 4—5 лет преобладает наглядно-образное мышление, и главная задача педагога — формирование разнообразных конкретных представлений. Но не следует забывать, что мышление человека — это и способность к обобщению, поэтому необходимо также учить детей обобщать. Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство. К 5 годам ребенок может собрать картинку из четырех частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт. Воображение. Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Речь. В среднем дошкольном возрасте улучшаются произношение звуков и дикция. Речь привлекает внимание детей и активно используется ими. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной. Обогащается словарный запас детей, расширяются возможности использования слов. Если обращать внимание ребенка на явления природы, на ее красоту, рассматривать вместе с ним пейзажи, то уже в 4—5 лет он начинает овладевать соответствующим словарем. И хотя в этом возрасте дети в основном говорят о цвете и размере объектов, почти третья часть даваемых ими определений развернутые, то есть с перечислением двух-трех признаков, с элементами сравнения,

объяснения («Снег белый и немножко голубой»; «Блестит, как золотой»). На пятом году жизни ребенка несколько меняется и морфологический состав высказываний за счет более частого использования глаголов, прилагательных и наречий. Это благоприятствует тому, что в речи появляются простые распространенные предложения и сложные. Когда дети учатся рассказывать, у них формируются многие элементы связной речи. Размеры детских рассказов таковы же, как в старшей и подготовительной группах и даже у учеников начальных классов (в среднем 24—25 слов). Соответственно формируются и другие признаки связной речи, например завершенность темы, выделение частей рассказа и др.

**Комплексный план**  
**физкультурно-оздоровительной работы**  
на 2015-2016 учебный год  
в группе № 7  
ДОУ № 146 «Солнечный» г. Горловка



месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
сентябрь	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	«Ты, да я, да мы с тобой», «Вместе с зайкой».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение удовольствия и радости: «Встреча с другом».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Мы проснулись». «Весёлый котёнок».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Надуть щеки», «Ветер и листья».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Пчела — оса», «Маятник».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять –Будем листья собирать», «Друзья».</li> <li>Физ. минутки: «Мы шагаем друг за другом», «С добрым утром!», «Мы сегодня рано встали», «Бегал по двору щенки», «Мы ладонь к глазам приставим».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю

10.Подвижные игры	«Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Самолеты», «Совушка», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Жмурки», «Удочка», «Кто скорее добежит до флажка», «Не попадись!», «Ловишки», «К названному дереву беги», «Найди листок, как на дереве», «Кто скорее соберет», «Зайцы и волк», «Замри», «Пчелки», «Прятки», «Жуки», «День и ночь», «Цветные автомобили», «Грибник», «Найди себе пару», «Зайчик Серенький сидит», «Цветы и стрекозы».	ежедневно
11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	Досуг: «Расти здоровым, малыш».	1р. в месяц
12. Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж кистей и пальцев рук.</li> <li>• самомассаж рук с прищепками «Гуси».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>• Оздоровительный бег.</li> <li>• Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p> <p>после дневного сна</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>в течении дня</p> <p>в течении дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течении дня</p>
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	<p>Прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы».</p> <p>Рисование пальчиками «Осень»</p>	1р. в неделю
	15.Работа с родителями	<p>День здоровья с родителями и детьми «Вместе очень весело, очень хорошо!» Родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей».</p>	в течении года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
октябрь	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	«Осень – золотая пора», «Топ, топ, по паркету».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд «После дождя».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Бабочка». « Прогулка по морю».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Подуй на одуванчик», «Мышка принюхивается».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Далеко-близко», «Рисуем».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Дождь, дождь целый день», «Дождь прошел».</li> <li>Физ. минутки: «Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем», «Меж еловых мягких лап Дождик тихо кап, кап, кап!», «Пошли детки гулять, Стали листья собирать».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю
	10.Подвижные игры	«Догони мяч», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Что происходит в природе»,	ежедневно

	<p>«Жмурки с колокольчиком»,</p> <p>«Замри», «Жадный кот»,</p> <p>«Воробушки», «Жуки», «Пчелки и ласточка», «Зимующие и перелетные птицы», «Солнечные зайчики», «Охота на зайцев»,</p> <p>«Найди листок, какой покажу»,</p> <p>«Зайцы и медведи», «Зайцы и волк», «Найди себе пару»,</p> <p>«Лягушки», «Кот на крыше»,</p> <p>«Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем», «Улиточка»,</p> <p>«Повар», «Песенка стрекозы»,</p> <p>«Большой мяч», «Мячик кверху»,</p> <p>«Угадай и догони».</p>	
11. Физкультурно-развлекательные мероприятия	<p>Спортивное развлечение:</p> <p>«Осенины».</p>	1р. в месяц
12. Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж лица «Озорные мишки».</li> <li>• Самомассаж кисти карандашами: «Карандаш качу я ловко».</li> </ul>	ежедневно
13. Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>• Оздоровительный бег.</li> <li>• Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p>

		<p>заболевания).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>после дневного сна в течение дня в течение дня ежедневно в течение дня</p>
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	<p>Прослушивание классической музыки.</p> <p>Разрисовывание лица красками</p>	1 р. в неделю
	15. Работа с родителями	<p>Консультации, рекомендации «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».</p>	в течение года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
ноябрь	1. Физкультура		2р. в неделю
	2. Физкультура на воздухе		1р. в неделю
	3. Утренняя гимнастика	«Зверобика», «Птичий рынок».	ежедневно
	4. Психогимнастика	Этюд на выражение гнева «Разъяренная медведица».	ежедневно
	5. Гимнастика после дневного сна	«Пробуждение солнышка». «Прогулка в лес».	ежедневно
	6. Дыхательная гимнастика	«Аромат цветов», «Эхо».	ежедневно
	7. Гимнастика для глаз	«Вправо-влево смотрит кошка», «Рисуем цифры глазами».	ежедневно
	8. Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Гроза», «Заяц и кочан капусты».</li> <li>Физ. минутки: «Медвежата в чаще жили, головой они крутили», «На болоте две подружки, «Вышли уточки на луг», «Скачут побегайчики», «Мишка лапки подними», «Дикие животные», «Мы к лесной полянке вышли, поднимая ноги выше».</li> </ul>	ежедневно
	9. Психокоррекционные занятия		2р. в неделю

10.Подвижные игры	«Солнечный зайчик», «Пузырь», «Кот на крыше», «Жадный кот», «Улиточка», «Жмурки с колокольчиком», «Зайка беленький сидит», «Через ручеек», «Мячик кверху», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи», «Пчелки и ласточки», «Угадай и догони», «Догони свою тень», «Охотник и зайцы», «Воробушки и кот», «Самолеты», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Найди свой домик», «Совушка», «Перелет птиц», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Огуречик, огуречик...», «Ловишка, бери ленту», «Ловишки», «Лисичка и курочка», «К названному дереву беги», «Дети и волк», «Жил у бабушки козел», «Золотые ворота».	ежедневно
11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	Спортивное развлечение с родителями: «Олимпиада у зверей».	1р. в месяц
12.Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самомассаж для профилактики гриппа и ОРВИ «Будь здоров».</li> <li>Точечный массаж пальчиков карандашами: «По карандашу скольжу».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>Оздоровительный бег.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>после дневного сна в течение дня в течение дня ежедневно в течение дня</p>
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	<p>Прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы».</p> <p>Рисование «Домик»</p>	2р. в неделю
	15. Работа с родителями	Консультация «Как провести выходной день с ребёнком?»	в течение года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
декабрь	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	«На дворе у нас мороз», «Физкультура!».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение страдания и печали: «Северный полюс».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Лесные приключения». «Дождик».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Осы», «Синьор-помидор».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри...», «Солнышко и тучки».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Кто спит зимой?», «Зимовье зверей».</li> <li>Физ. минутки: «Выпал беленький снежок, собираемся в кружок», «Как интересно нам зимой!</li></ul> <p>На санках едем мы гурьбой», «Сел на ветку снегирек», «Снежная баба, «Снеговик, «Художник-невидимка».</p>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю
	10.Подвижные игры	«Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Бездомный заяц», «Птички и кошка», «Охотники и	ежедневно

		<p>зайцы», «Зайцы и волк», «Казаки-разбойники», «Картошка», «Самолеты», «Замри», «Ловишки», «Найди себе пару», «Птицы и автомобиль», «Дети и волк», «Лягушки», «Улиточка», «Пузырь», «Мышеловка», «Воробушки», «Жмурки с колокольчиком», «Пробеги и не задень», «Снежная баба», «Утка и селезень», «Лисички и курочки», «Угадай и догони», «Пчелки и ласточки», «Зимующие и перелетные птицы», «Зайцы и медведи», «Пчелки и ласточки», «Гуси – лебеди», «Стадо», «У медведя во бору» (драматическая), «Филин и пташки» (драматическая), «Селезень и утка».</p>	
	11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	Зимние забавы: «Попади в обруч», «Снежки и ветер», «Берегись, заморожу».	1р. в месяц
	12. Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж «Игра с ушками».</li> <li>• Самомассаж пальчиков ребристым мячиком «Ёжик»: «Ёжик колет нам ладошки».</li> </ul>	ежедневно
	13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>• Оздоровительный бег.</li> <li>• Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p>

		<p>заболевания).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>после дневного сна в течение дня в течение дня ежедневно в течение дня</p>
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	<p>Прослушивание классической музыки. Рисование «Мои страхи»</p>	1 р. в неделю
	15. Работа с родителями	<p>Анкетирование родителей. Тема: «Условия здорового образа жизни в семье».</p>	в течение года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
январь	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	«На прогулке», «Слушай сказочный народ».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение отвращения и презрения: «Дюймовочка у майских жуков».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Путешествие снежинки». «Прогулка».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Насосы», «Надуем цветные шарики».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Вверх снежинку подними», «Восьмерки».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «В гостях у сказки», «Сказки».</li> <li>Физ. минутки: «На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети», «К сказке Б. Гримм «Бременские музыканты», «К сказке В. Катаева «Дудочка и кувшинчик», «К сказке А. Толстого «Золотой ключик».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю
	10.Подвижные игры	«Хохлатка», «Сороконожка». «Пустое место», «Зайцы и медведи», «Лисички и курочки», «Угадай и догони», «Лохматый пес», «Кот на крыше», «Воробышки»,	ежедневно

	«Совушка», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Охотник и зайцы», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк», «Лягушки», «Пузырь», «Зимующие и перелетные птицы», «Повар», «Что мы видели, не скажем...», «Жадный кот», «Зайка», «Снежная баба», «Охота на зайцев», «Найди, о чем я расскажу», «Птицелов» (драматическая), «Пятнашки» (состязательная).	
11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зимние забавы: «Пробеги и не задень», «Берегись, заморожу», «Найди Снегурочку».</li> <li>Неделя здоровья.</li> </ul>	1р. в месяц
12.Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самомассаж предплечья «Надеваем браслеты».</li> <li>Массаж пальцев ног: «Пальчики на ножках как на ладошках».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>Оздоровительный бег.</li> <li>Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> <li>Контрастные воздушные ванны.</li> <li>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p> <p>после дневного сна в течение дня</p> <p>в течение дня</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	ежедневно в течение дня
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	Прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы». Рисование «Автопортрет»	1 р. в неделю
	15. Работа с родителями	Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей». Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?».	в течение года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
февраль	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	«Укрепляем руки», «Вместе весело шагать по просторам».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение страха: «Ночные звуки».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Ветерок». «Неболейка».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Пожалеем Мишку», «Шарик мой воздушный».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Маятник», «Поморгаем глазами».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Дружат в нашей группе, Девочки и мальчики», «Наши пальцы».</li> <li>Физ. минутки: «Наша козочка скакала, да ноженьку сломала». «Это я», «Умывалочка», «Колобок», «Мы проверили осанку».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю



10.Подвижные игры	<p>«Зайцы и волк», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Охотники и зайцы», «Птички и кошка», «Ловишки», «Дети и волк», «Найди себе пару», «Воробышки и кот», «Совушка», «Прятки», «Улиточка», «Мы веселые ребята», «Что происходит в природе», «Лягушки», «Пузырь», «Кот на крыше», «Повар», «Зайка», «Жадный кот», «Жмурки с колокольчиком», «Пчелки и ласточки», «Утка и селезень», «Зайцы и медведи», «День и ночь», «Гуси – лебеди», «Лиса в курятнике», «Волк и гуси» (драматическая), «Стадо» (народная), «Медведь и дети».</p>	ежедневно
11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	Зимние забавы: «Берегись, заморожу», «Снежки и ветер», «Найди Снегурочку», «Снежная баба».	1р. в месяц
12.Массаж, самомассаж.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Плантарный самомассаж «Пружинка». (Массаж стоп ног).</li> <li>Самомассаж тела «Чудо варежка».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>Оздоровительный бег.</li> <li>Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>после дневного сна в течение дня</p> <p>в течение дня в течение дня</p>
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	<p>Прослушивание классической музыки.</p> <p>Рисование на лице и руках «Зоопарк»</p>	1 р. в неделю
	15. Работа с родителями.	Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей».	в течение года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
март	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	« Потанцуем мама», «Строим скворечники».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение страха: «Гроза».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Лесные приключения». «Я на солнышке лежу».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю», «Подуй на пальцы».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	«Оса», «Далеко – близко».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Что делать после дождика?», «Посадили в землю зернышко, На небе выглянуло солнышко».</li> <li>Физ. минутки: «Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом», «Весна», «8 Марта», «Цветы», «Птицы».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю

10.Подвижные игры	«Пробеги тихо», «Дети и волк», «Кот и мыши», «Мы веселые ребята», «Цветные автомобили», «Совушка», «Карусель», «Птички и кошка», «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Бездомный заяц», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Котята и щенята», «Мышеловка», «Ловишки», «Замри», «Дети и волк», «Пузырь», «К названному дереву беги», «Через ручеек». «Дрема», «Спрячься в норку», «Ловишки с приседаниями», «Поезд», «Ворон и куры» (драматическая), «Гуси», Ловишки».	ежедневно
11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	Спортивное развлечение: «Приключение Чиполино».	1р. в месяц
12.Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Зажигалка» самомассаж пальцев рук.</li> <li>• Массаж тела (с кисточкой). «Щетинка».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>• Оздоровительный бег.</li> <li>• Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> </ul>	Ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>
	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	<p>Прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы».</p> <p>Рисование «Я - художник»</p>	1 р. в неделю
	15. Работа с родителями	Памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?».	в течение года

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
апрель	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	«Полет к звездам», Сюжетная гимнастика «Кошкин дом».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение вины и стыда: «Чуня просит прощения».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Лесные приключения». «Поездка».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Деревья шумят», «Подуй на пальцы».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Далеко-близко», «Солнышко и тучка».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: « Мои вещи» «Вот это мой зонтик – Я в дождь хожу с ним».</li> <li>Физ. минутки: «Ложка - это ложка,Ложкой суп едят», «Посуда», «Робот», «Катились колёса», «Мой будильник поутру».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю
	10.Подвижные игры	«Солнышко и дождик», «Лягушки», «Пузырь», «Песенка стрекозы», «Что мы видели, не скажем», «Зимующие и перелетные птицы», «Кот на крыше», «Жуки», «Жадный	ежедневно

	кот», «Кот Васька», «Зайка», «Охота на зайцев», «Журавль и лягушка», «Жмурки с колокольчиком», «Что происходит в природе», «Через ручеек», «Пчелки и ласточка», «Найди себе пару», «Утка и селезень», «Повар», «Улиточка», «Серый волк», «По болоту Петр шел», «Горелки», «Лиса и зайцы», «Барашек», «Птички и дождик».	
11.Физкультурно-развлекательные мероприятия	Спартакиада: «В поисках сокровищ».	1р. в месяц
12.Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж головы: «Помоем голову».</li> <li>• Самомассаж тела: «Чудо варежка».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>• Оздоровительный бег.</li> <li>• Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> <li>• Контрастные воздушные ванны.</li> <li>• Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>• Облегченная одежда детей.</li> <li>• Прогулки на воздухе.</li> <li>• Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p> <p>после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>

	14. Музыкальная терапия / арт-терапия	Прослушивание музыки разных жанров. Рисование «Мой дом»	1 р. в неделю
	15. Работа с родителями	«Круглый стол» на тему: «Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду».	в течение года



месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
май	1.Физкультура		2р. в неделю
	2.Физкультура на воздухе		1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика	Сюжетная гимнастика «Мы едем, едем, едем», «Веселая зарядка».	ежедневно
	4.Психогимнастика	Этюд на выражение внимания, интереса и сосредоточения: «Кузнечик».	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна	«Зайка – зайчишка». «Жук».	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика	«Аромат цветов», «Осы».	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз	«Оса – пчела», «Восьмерки».	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пальчиковая гимнастика: «Мы рисовали», «Прогулка».</li> <li>Физ. минутки: «Лето - это солнца луч, Тёплый дождик из-под туч», «Лето - это солнца луч, Тёплый дождик из-под туч», «Садовник», «На окне в горшочках», «Васильки», «Бабочка».</li> </ul>	ежедневно
	9.Психокоррекционные занятия		2р. в неделю
	10.Подвижные игры	«Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Кот на крыше», «Охота на зайцев», «Жадный кот», «Капуста», «Пчелки и ласточка», «Журавль и лягушки», «Воробушки», «Жуки», «Кот Вася», «Жмурки с колокольчиком», «Через	ежедневно

	ручеек», «Птички и кошка», «Мыши водят хоровод», «Кошки и мышки», «Быстро в домик», «Ловишки парами», «Лягушки» (состязательная), «Мы веселые ребята», «Соколы и голуби», «Волк и овцы».	
11.Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Игры-забавы «Зверинец», «Крокодил», «Необычные жмурки».	1р. в месяц
12.Массаж, самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самомассаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками. «Мячик мой не отдыхает, На ладошке он гуляет».</li> <li>Массаж тела (с камушками). «Пляж».</li> </ul>	ежедневно
13.Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</li> <li>Оздоровительный бег.</li> <li>Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).</li> <li>Контрастные воздушные ванны.</li> <li>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</li> <li>Облегченная одежда детей.</li> <li>Прогулки на воздухе.</li> <li>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>ежедневно</p> <p>после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно в течение дня</p>
14. Музыкальная	Прослушивание музыкальных композиций	1 р. в

	терапия / арт-терапия	«Звуки природы» Рисование «Дерево»	неделю
	15.Работа с родителями	Консультация «Роль совместного летнего отдыха родителей и детей».	в течение года

## **ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР ГРУППЫ № 7**

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Гимнастика для глаз /ежедневно/
4. Гигиенические водные процедуры /ежедневно в течении дня/
5. Дыхательная гимнастика /ежедневно/
6. Массаж, самомассаж /ежедневно/
7. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
8. Физкультурные занятия /2 раза в неделю/
9. Физкультурные занятия на воздухе /1 раз в неделю/
10. Проветривание помещения группы /перед, после сна/
11. Кварцевание помещения /1 раз в месяц/
12. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
13. Полоскание горла /ежедневно/. Травами /1 раз в квартал по 10 дней/
14. Витаминизация /ежедневно/
15. Закаливание /ежедневно/. Солнцем, водой /в летний период/
16. Физкультминутки /ежедневно/
17. Подвижные игры /ежедневно/
18. Психогимнастики /ежедневно/
19. Психокоррекционные занятия /2 раза в неделю/
20. Музыкальная терапия / арт-терапия /1 раз в неделю/
21. Прогулки на свежем воздухе /ежедневно/
22. Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

# Циклограмма

## оздоровительных мероприятий

Оздоровительные мероприятия	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	ежедневно				
Гимнастика после сна	ежедневно				
Гигиенические водные процедуры	ежедневно				
Дыхательная гимнастика	ежедневно				
Гимнастика для глаз	ежедневно				
Массаж, самомассаж	ежедневно				
Воздушные ванны	ежедневно				
Физкультурные занятия	+		+		
Физкультурные занятия на воздухе					+
Проветривание помещения группы	ежедневно				
Кварцевание помещения группы	1 раз в месяц				
Пальчиковая гимнастика	+		+		+
Полоскание горла	ежедневно				
Витаминация	ежедневно				
Физкультминутки	ежедневно				

Подвижные игры	ежедневно				
Психогимнастика	ежедневно				
Музыкальная терапия / арт-терапия	+				
Прогулки на свежем воздухе	ежедневно				
Психокоррекционные занятия		+		+	
Спортивные праздники, развлечения	ежемесячно				

**Для составления программы были использованы материалы  
размещенные на сайтах:**

1. <http://heartlib.ru>
2. <http://momma-baby.ru>
3. <http://shkola7gnomov.ru>
4. <http://izodou36.ucoz.ru>
5. <http://sadi20122013.narod.ru>
6. <http://sibac.info>
7. <http://nansysan.narod.ru>
8. <http://txt.rushkolnik.ru>
9. <http://otherreferats.allbest.ru>
10. <http://allbest.ru>
11. <http://d072.shko.la>
12. <http://xreferat.com>
13. <http://www.195detsad.ru>
14. <http://mdou6novoorsk.ru>
15. <http://www.edu21.cap.ru>
16. <http://bibliofond.ru>
17. <http://revolution.allbest.ru>
18. <http://conf.cpkro.kirov.ru>
19. <http://ylubka.caduk.ru>
20. <http://infourok.ru>
21. <http://www.maam.ru>
22. <http://50ds.ru>
23. <http://festival.1september.ru>
24. <http://alenushka-nnov.ru>
25. <http://www.www4.com>
26. <http://www.twirpx.com>
27. <http://mdk-arbat.ru>
28. <http://lib.convdocs.org>

29.<http://www.bookin.org.ru>

30.<http://do.gendocs.ru>

31.<http://dohcolonoc.ru>

32.<http://nsportal.ru>

33.<http://go.mail.ru>