

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад «Аленький цветочек»  
(МДОАУ црр-д/с «Аленький цветочек»)

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
(протокол от «28» марта 2023 № 4)

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МДОАУ црр- д/с  
«Аленький цветочек»  
И. И. Никонец

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат  
00CB3BE92D35D7F22C7DAF9097949B3190  
Владелец Никонец Инна Ивановна  
Действителен с 22.04.2022 по 16.07.2023

**Рабочая программа  
по сохранению и укреплению здоровья дошкольников  
«Азбука здоровья»  
для детей дошкольного возраста (2-7 лет)**

Введено в действие приказом  
от 28.03.2023г. № 203-од

Пыть-Ях, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....</b>	3
1.1. Актуальность программы .....	3
1.2. Паспорт программы .....	4
1.3. Основные принципы реализации программы .....	7
1.4. Объекты программы .....	7
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	8
2.1. Диагностика физического здоровья и культуры здоровья воспитанников, их семей и воспитателей .....	8
2.2. Организация питания .....	8
2.3. Организация рациональной двигательной активности .....	9
2.3.1. Организация двигательного режима в ДОО .....	11
2.4. Система эффективного закаливания .....	13
2.5. Профилактическая работа .....	16
2.5.1. Циклограмма профилактических мероприятий .....	16
2.5.2. План мероприятий с часто и длительно болеющими детьми на 2023-2025 уч. год .....	20
2.5.3. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста .....	23
2.6. Коррекционно - педагогическая работа с детьми .....	24
2.6.1. Занятия с учителем-логопедом .....	24
2.6.2. Занятия с учителем – дефектологом .....	25
2.7. Психологическое сопровождение развития детей .....	25
2.8. Летне-оздоровительная работа .....	28
2.9. Формирование представлений о здоровом образе жизни и воспитание культуры здоровья дошкольников .....	28
2.10. Взаимодействие с социальными структурами .....	31
2.11. Особенности взаимодействия с родителями .....	32
2.11.1. Направления работы с родителями .....	33
2.11.2. Формы работы с родителями .....	34
2.12. Особенности взаимодействия с педагогами .....	34
2.12.1. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ .....	35
2.12.2. Культура здоровья воспитателя ДОО .....	36
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	38
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы: обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания .....	38
3.2. Примерный распорядок дня .....	39
3.3. Кадровые условия реализации программы .....	41
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	42

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Актуальность программы**

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад «Аленький цветочек».

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа оздоровительной работы. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
- опытные медицинские специалисты: старшая медицинская сестра, медицинская сестра;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;

- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОО работают узкие специалисты: педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда, учителя дефектолога для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

## **1.2. Паспорт программы**

I. Основания для разработки программы	1. ФГОС дошкольного образования (27.10.2013). 2. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции). 3. Требования действующих СанПиН. 4. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. 5. Парциальная оздоровительная программы «К здоровой семье через детский сад» под редакцией В.С. Коваленко.
II. Кем принята программа	1. Педагогический совет МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек»
III. Разработчики программы	1. Методическая служба МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек» 2. Специалисты МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек»
IV. Исполнители программы	1. Администрация МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек». 2. Педагогический коллектив МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек». 3. Специалисты МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек»; (инструктор по ФК, педагоги-психологи, учитель-логопед, учитель-дефектолог). 4. Медицинский работник.
V. Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями

VI. Задачи программы	<p>1. Создать в дошкольном образовательном учреждении условия, обеспечивающие полноценное физическое и психическое здоровье детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.</p> <p>2. Разработать и внедрить в практику эффективные методы физкультурно-оздоровительной работы, систему лечебно-профилактических мероприятий для оздоровления детей.</p> <p>3. Изучить и внедрить современные здоровые сберегающие технологии, организовывать учебный процесс с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья детей;</p> <p>4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей, развивать двигательную активность, воспитывать гигиеническую культуру, приобщать к ценностям ЗОЖ</p> <p>5. Осуществлять тесное взаимодействие с семьей в целях формирования физически, психически здорового и эмоционального благополучия ребенка.</p>
VII. Основные направления программы	<p>I. Организационно - диагностические:</p> <p>1. Изучение передового педагогического, медицинского и психологического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.</p> <p>2. Организация здоровье сберегающей развивающей среды ДОО.</p> <p>3. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критерии культуры здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.</p> <p>4. Разработка, апробация и пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.</p> <p>5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.</p> <p>II. Профилактическое:</p> <p>1. Проведение обследований детей дошкольного возраста.</p> <p>2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима в МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек».</p> <p>3. Проведение специальных, санитарных мер по профилактике распространения инфекционных заболеваний среди детей, посещающих МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек»;</p> <p>4. Решение оздоровительных задач средствами физического воспитания.</p> <p>III. Воспитание культуры здоровья дошкольников:</p> <p>1. Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</p> <p>2. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса и любви к физической активности</p> <p>3. Создание благоприятных условий для оздоровления организма каждого ребёнка.</p> <p>4. Формирование основ безопасности жизнедеятельности.</p>

VII. Основные направления программы	<p><b>IV. Учебные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение детей основам оздоровительной гимнастики.</li> <li>2. Совершенствование навыков владения точечным самомассажем.</li> <li>3. Обучение детей видам дыхательной гимнастики и дыхательным упражнениям.</li> </ol> <p><b>V. Психологическое:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшение эмоционального состояния детей.</li> <li>2. Снятие психологической напряжённости.</li> <li>3. Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности дошкольников.</li> <li>4. Развитие коммуникативных навыков детей МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек»;</li> </ol> <p><b>VII. Коррекционные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение физической работоспособности и выносливости детей.</li> <li>2. Повышение сопротивляемости организма детей простудным и другим заболеваниям.</li> </ol>
VIII. Сроки и этапы реализации программы	<p>Программа рассчитана на три года.</p> <p>1-й этап: подготовительный – анализ здоровья детей, состояния заболеваемости детей и создание оздоровительной предметно пространственной среды ДОУ, разработка планов мероприятий;</p> <p>2-й этап – разработка проекта и утверждение программы;</p> <p>3-й этап – практический (внедрение Программы);</p> <p>4-й этап – подведение итогов.</p>
IX. Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение уровня заболеваемости детей ДОО.</li> <li>2. Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.</li> <li>3. Формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни.</li> <li>4. Развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья.</li> <li>5. Расширение знаний родителей и детей о понятии «здоровье» и о влиянии образа жизни на состояние здоровья, вовлечение родителей в образовательный процесс.</li> <li>6. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей.</li> </ol>
X. Кадровое обеспечение программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Директор ДОО;</li> <li>- Заместитель директора по МР;</li> <li>- Заместитель директора по АХЧ;</li> <li>- Старший воспитатель;</li> <li>- Методист;</li> <li>- Медицинская сестра;</li> <li>- Учитель-логопед;</li> <li>- Учитель-дефектолог;</li> <li>- Инструктор по физической культуре;</li> <li>- Музыкальный руководитель;</li> <li>- Педагог-психолог;</li> <li>- Воспитатели.</li> </ul>

### **1.3. Основные принципы реализации программы**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровье сберегающих технологий:

*Принцип научной обоснованности* - использование научно - обоснованных и практически аprobированных методик.

*Принцип оздоровительной и валеологической направленности* - предусматривает валеологическое просвещение дошкольников, реализацию комплекса оздоровительных мероприятий.

*Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* – выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.

*Принцип коммуникативности* – помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип индивидуализации (индивидуальности)* - обеспечивает осуществление индивидуально-дифференциированного подхода, субъект-субъектного взаимодействия.

*Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса* - обеспечивает интеграцию содержания образовательных областей, соответствует развивающему образованию.

*Принцип тесного взаимодействия ДОО и семьи* – оказывает положительное влияние на качество педагогического процесса.

*Принцип результативности* – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Для реализации задач, намеченных программой, в ДОО созданы следующие условия:

- залы для физкультурных и музыкальных занятий, которые оборудованы всем необходимым инвентарем;
- спортивная площадка для занятий на свежем воздухе;
- картотеки подвижных игр;
- физкультурные уголки в каждой возрастной группе для индивидуальных и групповых занятий
- кабинет учителя-логопеда и учителя-дефектолога для индивидуальной коррекционной работы;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет);
- кабинет психолога для снятия эмоционального напряжения.

### **1.4. Объекты программы**

1. Дети дошкольной образовательной организации.
2. Семьи детей, посещающих образовательную организацию.
3. Педагогический коллектив образовательной организации.

## **П. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Диагностика физического здоровья и культуры здоровья воспитанников, их семей и воспитателей**

Диагностика проводится для оценки сохранения и укрепления здоровья, коррекции недостатков в психическом развитии будущих школьников. Мониторинги, проводимые в ДОО, направлены на анализ качества дошкольного воспитания, поиск новых методов и форм работы ДОО.

Направления диагностической работы:

- диагностическая работа с детьми;
- диагностическая работа с родителями;
- диагностическая работа с сотрудниками.

Медицинский работник: выявляет часто и длительно болеющих детей; детей, страдающих хроническими заболеваниями;

- воспитатели группы диагностируют двигательные умения, навыки детей, наблюдают за проявлениями начальных ключевых компетентностей ребёнка в повседневной жизни: здоровье сберегающей и деятельностной, определяют культуру здоровья детей (Приложение 1);

- учитель-логопед обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь;

- педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, поведения и эмоционально-волевой сферы;

- инструктор по физкультуре организует диагностику физической подготовленности детей; создает условия по направлению «Здоровье и физическое развитие ребенка», осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности (Приложение 2);

- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития ребенка.

### **2.2. Организация питания**

Важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья является организация питания. Пищеблок детского сада укомплектован современным технологическим оборудованием для приготовления различных блюд и хранения продуктов. Учреждение обеспечивает сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по нормам, утвержденным Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

В Учреждении устанавливается пятиразовое питание воспитанников в день. Питание воспитанников в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным 2-х недельным меню, разработанным с учетом предусмотренных СанПиН норм потребности в основных пищевых веществах и энергии.

Ежедневно в питание детей включаются молочные, кисломолочные продукты (стимулирующие процессы пищеварения), фрукты или соки.

На постоянной основе проводится «С» витаминизация 3-х блюд, что повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям.

Для профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом йода, в рацион питания включается йодированная соль, рыба морских пород, кисломолочные продукты и т.д.

Два раза в год в соответствии с режимом стандартных профилактических мероприятий и для выведения токсинов и солей тяжелых металлов из организма ребенка проводится употребление морской капусты (сухой ламинарий) и натурального или запаренного яблока.

Так же в нашем детском саду предусмотрено индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией (аллергики).

Контроль за организацией питания (за работой пищеблока, проверка закладки и выхода готовой продукции, 48-часовые пробы, контрольные порции) осуществляют Бракеражная комиссия.

Организация питания в детском саду сочетается с правильным питанием ребенка в семье. С этой целью педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду, вывешивая ежедневное меню детей, предлагаются рекомендации по составу домашних ужинов.

#### **Основные принципы питания в ДОО:**

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка;
- сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ;
- максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона;
- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества;
- оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи;
- соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность питания).

### **2.3. Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

#### **Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:**

- физическая нагрузка адекватна возрасту, уровню его физического развития;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;

- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
- медицинский контроль за состоянием здоровья детей;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Формы организации физического воспитания:**

- организованная образовательная деятельность по физической культуре в зале и на участке (с элементами психогимнастики);
  - туризм (прогулки – походы);
  - физкультминутки;
  - физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
  - утренняя гимнастика;
  - индивидуальная работа с детьми с ОВЗ.

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре разнообразна по форме и содержанию в зависимости от задач:**

- традиционные;
- игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
  - сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Прогулка в осенний лес», «Магазин игрушек» и др.;
  - тематические и другие;
  - мониторинг овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие», мониторинг уровня развития интегративных качеств: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками и др. (2 раза в год), диагностика физического развития.

### 2.3.1.Организация двигательного режима в ДОО

Виды занятий	Формы организации	Особенности организации	Длительность	Возраст детей
<b>Физкультурно-оздоровительные занятия</b>				
Утренняя гимнастика	Традиционная; ритмическая; игрового характера.	Ежедневно: на открытом воздухе – май, сентябрь; в зале – сентябрь-апрель.	5 -10 мин	2-7
Физкультурные паузы	Подвижные игры; танцевальные движения; игровые упражнения.	Ежедневно во время перерыва между занятиями	7-10 мин	3-7
Физкультминутки	Общеразвивающие упражнения (ОРУ); подвижная игра; танцевальные движения; игровые упражнения	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.	2-3 мин	2-7
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Подвижные игры разной степени интенсивности; игры-эстафеты; игры с элементами спортивных игр;	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки.	10-30 мин	2-7
Индивидуальная работа по развитию движений	Физические упражнения в основных видах движений; спортивные упражнения	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия малыми группами	12-15 мин	2-7
Закаливающие процедуры	Босохождение, профилактика плоскостопия, нарушений осанки	1-2 раза в неделю по графику, проводят инструктора физической культуры, воспитатели группы	10-15 мин	4-7
Гимнастика пробуждения после дневного сна	ОРУ; имитационные упражнения; дыхательная гимнастика; ходьба по массажным дорожкам; корректирующие упражнения	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами	8-15 мин	2-7
Логоритмическая гимнастика	Подвижные игры; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; самомассаж; элементы музыкотерапии; упражнения имитационного	Проводится учителем логопедом и музыкальным руководителем	15-25 мин	5-7
<b>Учебные занятия</b>				

Физическая культура	Традиционное; тренировочное; игровое; сюжетно-игровое; тематическое; комплексное; контрольно-проверочное;	3 раза в неделю (1 раз на открытом воздухе), инструкторами по физкультуре с активным участием	10-30 мин	2-7
Кружки	Спортивно – оздоровительной направленности	2 раза в неделю инструкторами по физическому воспитанию	20-30 мин	4-7
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>				
Самостоятельная двигательная деятельность	Движения с различными игрушками, спортивинвентарём, пособиями; сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную направленность; спектакли и театрализованные представления, разработанные и поставленные на сюжеты сказок и рассказов; подвижные игры разной степени интенсивности.	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребности ребёнка	2-7
<b>Физкультурно-массовые занятия</b>				
Физкультурный досуг	Физкультурные упражнения и подвижные игры; игры-эстафеты.	1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице	20-40 мин	3-7
Физкультурно-спортивные праздники	В физкультурном зале: «В гости к Зайчику», «Игры народов Ханты и Манси», «Зарница» и др. На открытом воздухе: «Осенний кросс», «Рождественские колядки», «Зимние забавы», «Здравствуй, Масленица», «Все на лыжню!», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Лето в гости к нам пришло!», «В лето на велосипеде» и	1 раз в месяц 1 раз в квартал	30-90 мин	4-7
День здоровья	Комплексные занятия, игры-эстафеты по возрастным параллелям; физкультурно-спортивные праздники; лекционные занятия о ЗОЖ.	2 раза в год при	20 – 40 мин	3-7
<b>Оздоровительный режим в детском саду</b>				

Приём детей на воздухе	Подвижные игры разной степени интенсивности; игры-эстафеты; игры с правилами; упражнения в основных видах движений; утренняя гимнастика.	Ежедневно в весенне-летний период	1 час	3-7
Одежда в группе	Облегченная	Рубашка, шорты, носки, лёгкое платье		3-7
Воздушно-температурный режим	В спальне В группе Сквозное проветривание	+10 С – 18 С + 20 С – 22 С Через каждые 1,5 часа в течение 10 минут		3-7

## 2.4. Система эффективного закаливания

### Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур;
- осуществление индивидуального подхода по решению задач Программы с учетом группы здоровья ребенка.

Характер действий	Метод	Методика	Время проведения	Ожидаемый эффект	Противопоказания
1	2	3	4	5	6
Воздух (температурное воздействие)	Проветривание помещения	Открытие форточек, окон, сквозное проветривание	10-40 мин (4-5 раз в день)	Восстановление оптимального газового состава	-
	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегчённой одежде.	Весна, осень (май, сентябрь), летний период	Закаливающий	Медицинский отвод после болезни

Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе	Проведение в соответствующей сезону одежде	Ежедневно 1-2 часа (зимний период) 3-4 часа (летний период)	Общеукрепляющий Мягкий закаливающий	
Воздушные ванны	Проводятся во время хождения босиком по корригирующим дорожкам, игры	Ежедневно	Мягкий закаливающий	Медицинский отвод после болезни
Оздоровительный бег	На свежем воздухе. Дети пробегают дистанцию от 100 до 1000 м в зависимости от возраста и подготовленности детей	Еженедельно до 15 С без ветра	Закаливающий	Медицинский отвод после болезни
Сон без маек, при Открытых фрамугах	Индивидуальный учёт физического и соматического состояния ребёнка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Ежедневно	Общеукрепляющий; мягкий; закаливающий	Медицинский отвод после болезни
Воздушные контрастные ванны: пробуждающая гимнастика;	Использование разницы температур: 1. Под одеялом, без одеяла; 2. В спальне, в групповой комнате, приёмной - температура в «тёплом» помещении сначала 20-23 С, в группе на 2-3 С снижение и составляет 17-20 С, а в холодном помещении (приёмной) на 5-6 С снижена и составляет 14-17 С. Разница температур увеличивается в течение 2-3 месяцев до 8 С за счёт снижения температуры в «холодной» комнате.	Ежедневно до и после дневного сна. Перебежки из одной комнаты в другую с пребыванием в каждой из них по 1– 2 мин за время занятий должно	Закаливающий	После перенесённого респираторного заболевания процедура закаливания впервые 5-7 дней не выполняется
Хождение босиком	Ребристая доска, массажные коврики, корригирующие дорожки	Ежедневно после сна	Общеукрепляющий; Мягкий закаливающий	Медицинский отвод после болезни

	Элементы самомассажа (под релаксационную музыку)	Массаж биологически активных точек (Приложение 5)	1-2 раза в неделю по графику 10-15 мин	Успокаивающий, общеукрепляющий	
<b>Вода</b> (температурные механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Обширное умывание	<p>Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев, до локтя, а также лицо и шею.</p> <p>Ребёнок должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой;</li> <li>- намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;</li> <li>-намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;</li> <li>-намочить обе ладошки и умыть лицо;</li> <li>-ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.</li> </ul>	Ежедневно 2-3 раза в день, не менее 2 мин	Активирующий Тонизирующий Закаливающий	Наличие медицинских отводов
<b>Солнце</b> (общее воздействие на организм)	Прогулка: -солнечные ванны; -световоздушные ванны	<p>Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня).</p> <p>Проведение солнечных ванн в облачные дни.</p> <p>Использование отражённых лучей (в тени).</p>	Ежедневно в весеннее- летний период	Тонизирующий	Лихорадочные состояния, хронические заболевания, t воздуха выше 30 С.

## 2.5. Профилактическая работа

### 2.5.1. Циклограмма профилактических мероприятий

Месяц	Периоды	Наименование мероприятия	Дозировка	Возраст детей
1	2	3	4	5
Сентябрь	<b>Подготовительный</b> (система мер, подготавливающих организм ребёнка к предстоящим испытаниям)	1. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным	Ежедневно во время	Все возрастные группы
		2. Кислородный коктейль	2 раза в неделю	
		3. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
		4. Фруктовый второй завтрак	Ежедневно	
		5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
Октябрь	<b>Повышенной заболеваемости</b> (профилактические средства, позволяющие удержать организм ребёнка в нормальном состоянии, т.е. средства быстрого реагирования)	1. Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком	Ежедневно	Все возрастные группы
		2. Натуропатия (чесночные бусы)	Ежедневно	
		3. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий	
		4. Кислородный коктейль	2 раза в неделю	
		5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
		6. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
		7. Фруктовый второй завтрак	Ежедневно	
		8. Употребление морской капусты (сухой ламинарий) с добавлением в 1 блюдо.	10 дней	
Ноябрь	<b>Повышенной заболеваемости</b> (профилактические средства, позволяющие	1. Сквозное проветривание помещения	30 минут ежедневно	Все возрастные группы
		2. Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком	Ежедневно	
		3. Натуропатия (чесночные бусы)	6 дней.	

	удержать организм ребёнка в нормальном состоянии, т.е. средства быстрого реагирования)	4. Самомассаж рефлекторных зон 5. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным 6. Кислородный коктейль 7. «С» витаминизация третьих блюд 8. Фруктовый второй завтрак 9. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	По 5-10 мин. Ежедневно во время 2 раза в неделю Ежедневно Ежедневно 2 раза в неделю	
Декабрь	<i>Реабилитация и подготовка к противостоянию эпидемии гриппа</i>	1. Самомассаж рефлекторных зон 2. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным 3. Кислородный коктейль 4. «С» витаминизация третьих блюд 5. Фруктовый второй завтрак 6. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир) 7. Прием натурального и запаренного яблока	По 5-10 мин, ежедневно Ежедневно во время 2 раза в неделю Ежедневно Ежедневно 2 раза в неделю 10 дней	Все возрастные группы
Январь	<i>Реабилитация и подготовка к противостоянию эпидемии гриппа</i>	1. Чесночные сухарики (Приложение 6) 2. Самомассаж рефлекторных зон 3. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар) 4. Кислородный коктейль 5. «С» витаминизация третьих блюд 6 . Фруктовый второй завтрак 7. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	10 дней По 5-10 мин, Ежедневно во время занятий 2 раза в неделю Ежедневно Ежедневно 2 раза в неделю	Все возрастные группы

<b>Февраль</b>	<i>Период гриппа</i>	1. Самомассаж рефлекторных зон	По 5-10 мин, ежедневно	Все возрастные группы
		2. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий	
		3. Кислородный коктейль	2 раза в неделю	
		4. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
		5. Натуропатия (чесночные бусы)	6 дней	
		6. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
<b>Март</b>	<i>Реабилитация</i>	1. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	Все возрастные группы
		2. Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком	7 дней	
		3. Фруктовый завтрак	Ежедневно	
		4. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным	Ежедневно во время	
		5. Кислородный коктейль	2 раза в неделю	
		6. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
		7. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
<b>Апрель</b>	<i>Повышенной заболеваемости</i>	1. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	Все возрастные группы
		2. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	1 раз в неделю	
		3. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий	
		4. Кислородный коктейль	2 раза в неделю	
		5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	

		6. Употребление морской капусты (сухой ламинарий) с добавлением в 1 блюдо.	10 дней	
<b>Май</b>	<b>Реабилитация</b>	1. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	Все возрастные группы
		2. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий	
		3. Кислородный коктейль	2 раза в неделю	
		4. Фруктовый завтрак	Ежедневно	
		5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
		6. Прием натурального и запаренного яблока	10 дней	
<b>Июнь</b>	<b>Летней оздоровительной работы</b>	1. Сквозное проветривание	Ежедневно в течение 1 часа	Все возрастные группы
		2. Фруктовый завтрак	Ежедневно	
		3. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий	
		4. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
		5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
		6. Солнечные ванны	Ежедневно	
<b>Июль</b>	<b>Летней оздоровительной работы</b>	1. Фруктовый завтрак	Ежедневно	Все возрастные группы
		2. Солнечные ванны	Ежедневно	
		3. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий	
		4. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
		5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю	
<b>Август</b>	<b>Летней оздоровительной</b>	1. Фруктовый завтрак	Ежедневно	Все возрастные группы
		2. Ароматерапия эфирными маслами	8 дней	

<b>работы</b>	3. Облучение воздуха ультрафиолетовым бактерицидным облучателем (Дезар)	Ежедневно во время занятий
	4. «С» витаминизация третьих блюд	Ежедневно
	5. Оздоровительные напитки (бифидок, бифидокефир)	2 раза в неделю

## **2.5.2. План мероприятий с часто и длительно болеющими детьми на 2023-2025 учебный год**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>ФИО ответственного, должность</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.	Ежегодная медицинская диагностика	Педиатр Фельдшер	Профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп	Сентябрь
2.	Мониторинг физического развития	Инструктор по ФК	Бег 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча, упражнение на гибкость	Сентябрь, май
3.	Организация адаптационного периода	Фельдшер, психолог, Инструктор ФК, воспитатели групп	1. Гибкий режим дня. 2. Гибкий график сна. 3. Осуществление систематического контроля за ребёнком в группе (термометрия, кожные покровы, зев, стул). 4. Наблюдение за состоянием здоровья (самочувствие, аппетит, сон). 5. Физическое здоровье – активность ребёнка на занятиях, переносимость физической нагрузки, уровень физического развития. 6. Взаимодействие с другими детьми и взрослыми (психическое здоровье). 7. Встречи и беседы с родителями (1 раз в неделю).	Сентябрь, летний период

4.	Закаливающие процедуры (внимательно наблюдать за характером ответных реакций ребёнка)	Инструктор ФК, воспитатели	1. Воздушно-контрастное закаливание. 2. Световоздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон. 3. Хождение босиком по корrigирующими дорожкам. 4. Обширное умывание. 5. Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна. 6. Сон при открытых форточках в тёплое время года (сентябрь, май). 7. Сон в майках (от 16-20 С). 8. Бодрящая гимнастика после дневного сна. 9. Физкультурное занятие на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, май). 9. Час здоровья.	2-3 раза в неделю Ежедневно Ежедневно  1 раз в неделю
5.	Гигиенические и водные процедуры	Фельдшер, инструктор ФК, воспитатели	1. Умывание. 2. Мытьё рук. 3. Дыхательные упражнения на свежем воздухе и в течение дня.	Ежедневно По графику
6.	Использование нетрадиционного оздоровления	Инструктор ФК, воспитатели	1. Точечный массаж «Гимнастика маленьких волшебников» (Приложение 7).	Ежедневно
7.	Физические упражнения профилактического и коррекционного характера	Фельдшер; инструктор ФК, Воспитатели групп	1. Профилактическая гимнастика (дыхательная, адаптационная, корригирующая, пищеварительная гимнастика). 2. Кружок «Быстрее, выше, сильнее!» - старшие, подготовительные группы 3. Оздоровительный бег.	2 раза в неделю 1 раз в неделю 1 раз в неделю
8.	Профилактические мероприятия	Педиатр Фельдшер, младшие воспитатели	1. Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний (в период повышения заболеваемости). 2. Вакцинопрофилактика.	
9.	Релаксационные занятия для снятия напряжения	Психолог	Песочная терапия, релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц, психогимнастика.	По графику

10.	Логоритмика	Учитель-логопед	Логоритмика	По графику
11.	Диетотерапия	Фельдшер Шеф-повар	1. Оздоровительное питание в соответствии с действующими натуральными нормами. 2. Бифидокефир, бифилайф, бифидок, ряженка, сок. 3. Выведение токсинов и тяжелых металлов из организма путем включения в пищу запаренного яблока, морских водорослей (сухой ламинарий). 4. Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией (аллергики).	Ежедневно
12.	Пропаганда ЗОЖ	Старший воспитатель Инструктор ФК Фельдшер	Работа с родителями: 1. Родительские собрания 2. Консультации (родительский уголок): - «Причины частых заболеваний детей». - «Рекомендации по профилактике гриппа и ОРЗ» - «Рецепты общеукрепляющих настоев».	В течение года по графику
13.	Проведение конкурса «Самая здоровая и успешная группа»	Старший воспитатель инструктор ФК	1. Снижение заболеваемости в группе. 2. Высокий уровень физического развития. 3. Участие группы во всех мероприятиях и выставках, проходимых в ДОО.	В течение года
14.	Активный отдых	Инструктор ФК Воспитатели групп	1. Развлечения, праздники, спортивные досуги. 2. Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с родителями. 3. Игры, забавы. 4. Дни здоровья и спорта	По плану работы
15.	Анализ результатов: коррекция деятельности персонала	Фельдшер	Анализ заболеваемости	Ежемесячно

### 2.5.3. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста

Мероприятия	Возрастные категории детей				
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		
1. Точечный массаж (Т. Нестерюк, А.Шкода)	«Гимнастика маленьких волшебников» (Приложение 7)				
2. Пальчиковая гимнастика	<p>Традиционная пальчиковая гимнастика (Приложение 12)</p> <p>1. Игры по сказкам.          2. Приёмы самомассажа.          3. Рисование пальчиками.          4. Игры с крупами.          5. Крышки, прищепки, палочки, камушки.          6. Лепка из солёного теста.          7. Пальчиковые дидактические игры.          8. Игры с песком.</p>	<p>«Фонарики», «Флажки», «Шарик», «Ёжик», «Месим тесто», «Печём блины», «Деревья», «Корни», «Птичка пьёт водичку», «Птенчики в гнезде», «Птичка летит», «Заготовляем капусту», «Моем руки», «Шалун», «Качели», «За работу», «Пальчики здоровья», «Здравствуйте», «Коготочки», «Жук», «Вертолёт», «Сороконожка», «Собачка» и др.</p>			
3. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.	<p>1. Совместные прогулки на участке, спортивные досуги, мини-походы.</p> <p>2. Совместные походы в различные спортивные объекты города с целью ознакомления детей с видами спорта, развивающимися в нашем городе; знакомство с видами спорта</p>				
4. Психогимнастика	Игры-упражнения (Приложение 10)				

## **2.6. Коррекционно - педагогическая работа с детьми**

### **2.6.1. Занятия с учителем-логопедом**

Специфика коррекционной работы в дошкольном учреждении заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Для работы с детьми с психоречевой патологией функционирует логопедический кабинет.

Учитель-логопед, наряду с традиционными, использует в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм.

Созданные условия для оказания коррекционно-педагогической помощи детям с 5 до 7 лет в рамках комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка включают в себя:

- комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
- логопедическую диагностику;
- разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы с подбором соответствующих технологий, методов и форм и учетом структуры дефекта и психомоторных способностей детей;
- анализ результатов работы;
- прогнозирование дальнейшего психомоторного, речевого, психосоматического развития детей.

Коррекционно-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве:

- с медицинскими работниками, что позволяет на ранних стадиях определить и спрогнозировать задержку речевого и психического развития у детей с осложненными клиническими диагнозами, устраниТЬ их или облегчить с помощью организованного медицинского лечения;
- с педагогом-психологом МДОАУ црр - детский сад «Аленький цветочек», воспитателями, другими специалистами, что позволяет определить и уточнить степень нарушений психомоторного развития, составить индивидуальные планы и программы, которые анализируются и корректируются на ТПМПК, ППК;
- с родителями, которые становятся участниками процесса.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Для организации коррекционно-развивающей работы в условиях логопункта были отобраны эффективные формы: индивидуальные и подгрупповые занятия с 5

лет со всеми детьми, нуждающимися в профилактической и коррекционно-речевой помощи.

## **2.6.2. Занятия с учителем – дефектологом**

Реализуют следующие задачи:

- осуществление индивидуально ориентированной педагогической помощи детям, испытывающим трудности в усвоении образовательной программы;
- оказание консультативно-методической помощи педагогам и родителям по вопросам обучения и воспитания особых детей.

## **2.7. Психологическое сопровождение развития детей**

Основной целью психологического сопровождения в ДОО является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий.

Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

Задачи психологической работы:

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Достижение этих задач возможно с помощью:

1. Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
2. Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; сказкотерапевтических методов; метода песочной терапии; психодиагностического инструментария.

Педагог-психолог ДОО осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

1. Психоdiagностика.
2. Психологическое консультирование.
3. Психологическое просвещение.
4. Коррекционно-развивающая работа.
5. Экспертное направление.

Методы, используемые педагогом-психологом в коррекционно-развивающей работе с детьми:

1. Игры.

2. Психогимнастические упражнения.
3. Проективные техники.
4. Беседа.
5. Элементы сказкотерапии.
6. Песочная терапия.

Коррекционно-развивающая работа с детьми ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (Приложение 8).

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;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- 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. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение элементов «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация выставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

*Подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;

- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей 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 верbalному 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 удается 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,

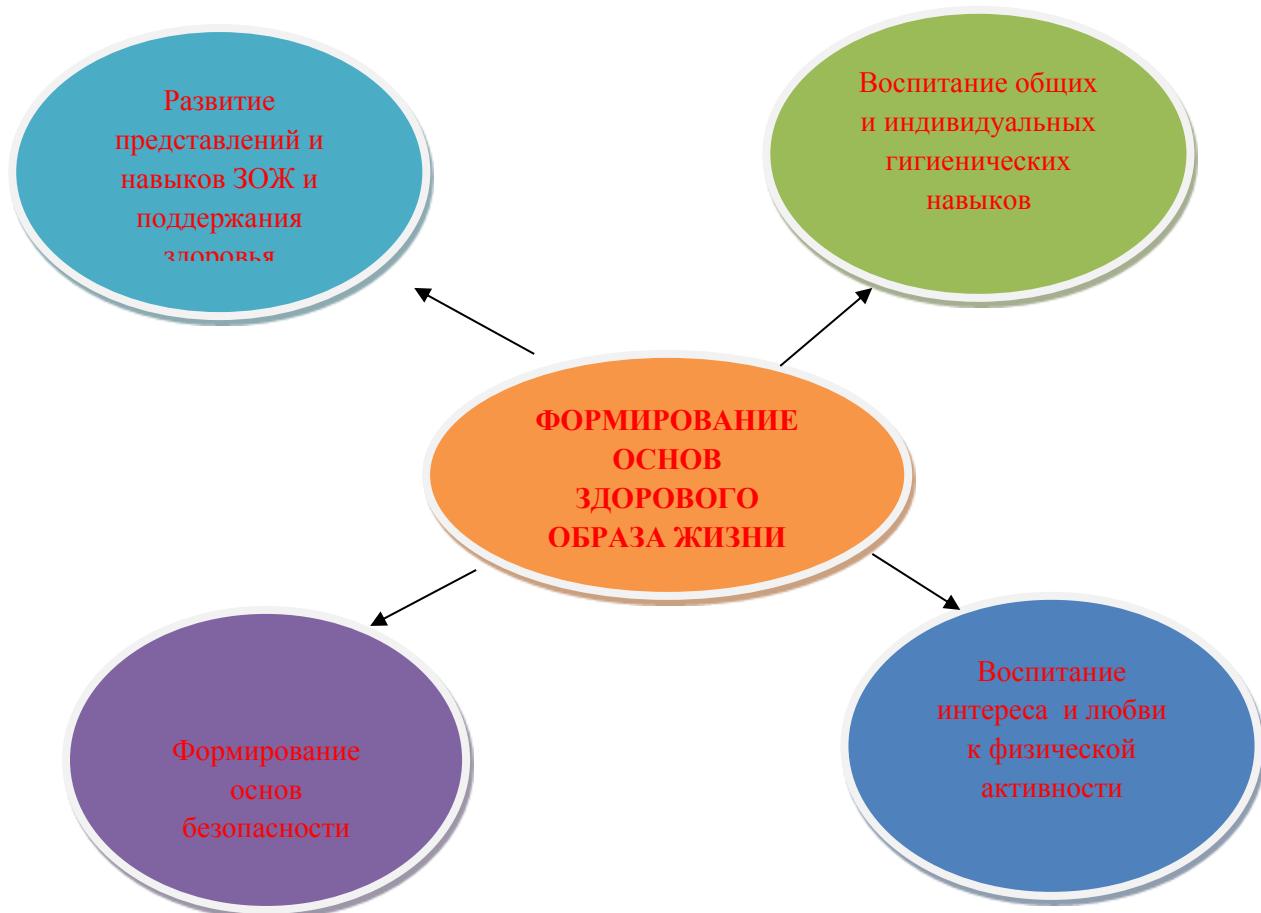
посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие (Приложение 9).

## 2.8. Летне-оздоровительные мероприятия

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- организованная образовательная деятельность, совместная и самостоятельная деятельность по физической культуре в природных условиях (на участке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация третьего блюда;
- соки, фрукты.

## 2.9. Формирование представлений о здоровом образе жизни и воспитание культуры здоровья дошкольников



Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению задач:

1. Привитие стойких культурно – гигиенических навыков (Приложение 13).
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.
8. Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
9. Вести систематическую работу по теме «Безопасность», выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях (Приложение 11).

#### *Воспитание культуры здоровья дошкольников*

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов. Культура здоровья как часть общечеловеческой культуры представляет собой совокупность ценностного отношения человека к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, другого и общества в целом; личностно и социальными значимых способов деятельности, направленных на приобретение физического, психического и социального благополучия, отсутствие болезней.

Ранний и дошкольный возраст – уникальный и самоценный период становления человека и его здоровья. Именно в эти возрастные периоды закладываются фундаментальные ценности, строятся отношения ребенка с самим собой и окружающим миром, происходит освоение различных способов деятельности и осуществления себя в них, обретая опыт.

Показателем культуры здоровья ребенка раннего и дошкольного возраста выступает его элементарная здоровьесберегающая компетентность, как готовность решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказания элементарной медицинской помощи и самопомощи в непредвиденных и опасных

для здоровья ситуациях, одной стороны, и оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания - с другой.

Критериями культуры здоровья в раннем и дошкольном возрасте становятся:

- наличие ценностного отношения у ребенка к здоровью и жизни человека;
- наличие системных и устойчивых представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах поведения, здоровом образе жизни;
- наличие умений и навыков здоровьесберегающей деятельности;
- проявление элементарной здоровьесберегающей компетентности;
- проявление позиции субъекта здоровьесозидания.

Культура здоровья детей раннего и дошкольного возраста - это результат целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат, прежде всего воспитания. Свое начало культура здоровья ребенка берет в семье, в которой появляется новорожденный. И это предъявляет самые серьезные требования и к культуре здоровья родителей и семьи в целом.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

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

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

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение «Дней Здоровья» (1 раз в квартал).

### *Современные технологии воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста.*

В младшем и среднем дошкольном возрасте оптимальными технологиями считаются: экспериментирование, дидактические игры на предметной предметно-манипулятивной основе, сюжетные игровые ситуации проблемного характера, сюжетно- ролевая игра, чтение детской художественной литературы, интеграция художественного слова и игры.

К таким интеграционным формам можно отнести: инсценировки сказочных и реальных ситуаций с помощью игрушек, чтение потешек, закличек, попевок, стихов, показ иллюстраций по теме, игры с куклой – марионеткой, разыгрывание сказок, игры - экспериментирования, игры - путешествия предметного характера,

подражания сказочным персонажам, тематические беседы, использование сюжетных картинок по ЗОЖ, показ ряда последовательных действий с предметами с дальнейшим выполнением их детьми, самостоятельные игры с предметами, работа с фотографиями.

К современным технологиям воспитания культуры здоровья дошкольников относятся проблемные и ситуационные задачи. В младшем дошкольном возрасте решение проблемных ситуаций связано с действиями типа отгадывания и поиска, которые сопровождаются словами педагога. В среднем дошкольном возрасте проблемная ситуация приобретает вид отгадывания простейших загадок с рифмованным ответом в конце. В старшем дошкольном возрасте детей происходит поиск правильного решения. Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер.

Наряду с технологиями проблемного воспитания в ДОО применяются технологии проектной деятельности дошкольников, коллекционирования, театрализованной инсценировки, литературно-игровой деятельности и технологии организации самостоятельной деятельности детей в освоении культуры здоровья.

Одной из популярных технологий является проектирование, отличающийся применением детьми имеющихся у них знаний и умений; нежесткое формулирование задач, их вариативность, повышающие самостоятельность и творчество дошкольников; интерес к деятельности, результативность которой можно продемонстрировать публично, индивидуальная заинтересованность в нем.

Руководство проектной деятельностью ведет к изменению позиции педагога: от транслятора готовых знаний к инсценированию поисковой активности воспитанников, к совместному поиску решения поставленной или обнаруженной ими проблемы. Педагог помогает детям самостоятельно найти выход, открыть новое знание и присвоить его на уровне опыта. В ходе реализации проекта дети учатся самостоятельно искать информацию, делать выводы, подбирать способы изложения найденного материала для сверстников, младших детей и взрослых.

Таким образом, современные технологии воспитания культуры здоровья дошкольников имеют несколько общих признаков: ориентированность на самостоятельное или совместное со взрослым открытие нового практического опыта, добывшего экспериментальным, поисковым путем, возможность его анализировать и преобразовывать, а также спонтанное, повседневное освоение разного опыта общения и коллективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Только при таком подходе ребенок будет чувствовать себя субъектом, получая возможность быть самостоятельным, инициативным, активным деятелем, который несет ответственность за свои действия.

## **2.10. Взаимодействие с социальными структурами**

Дошкольная образовательная организация является открытой социально-педагогической системой, способной реагировать на изменения внутренней и

внешней среды. Одним из путей повышения качества дошкольного образования мы видим в установлении прочных связей с социумом.

Нашиими социальными партнерами в воспитании и развитии детей стали:

-Дошкольные образовательные учреждения города: обмен опытом работы в образовательной деятельности с дошкольниками (методические объединения, семинары, практикумы, круглые столы, конкурсы, фестивали и др.).

- Центр детского творчества: организация и проведение экскурсий, тематических занятий, бесед, выставок художественной литературы, конкурсов, выставок детских работ.

- «Детско-юношеская спортивная школа»: ознакомление воспитанников с различными видами спорта.

- Спортивные площадки города.

- Городская детская поликлиника: обеспечение медицинского обслуживания и контроль за здоровьем детей в дошкольном учреждении.

- Отдел ГИБДД: проведение познавательных бесед, организация городских конкурсов.

- Отдел пожарной охраны: организация экскурсий в музей пожарной охраны, в пожарную часть, проведение познавательных бесед.

## **2.11. Особенности взаимодействия с родителями**

Этот подраздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада. Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры, приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МДОАУ црр – д/с «Аленький цветочек». В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребёнка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребёнок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребёнок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.

2. Воспитание культуры здоровья дошкольников и семьи.

3. Изучение и распространение положительного семейного воспитания.

4. Ознакомление родителей с основами психологического - педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.

5. Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

### **2.11.1. Направления работы с родителями**

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское.

2. Культурно – досуговое.

3. Психофизическое.

#### *Просветительское направление:*

- наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы);
- собеседование (сбор информации);
- анкетирование, тесты, опросы;
- беседы;
- встречи со специалистами;
- бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях);
- индивидуальные консультации по возникшим вопросам;
- круглый стол;

- дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее);
- знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

*Культурно - досуговое направление:*

- дни открытых дверей;
- совместные праздники и развлечения;
- организация вечеров вопросов и ответов.

*Психофизическое направление:*

- физкультурные досуги, развлечения с участием родителей;
- спортивные соревнования;
- открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми;
- открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми;
- тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

**2.11.2. Формы работы с родителями:**

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО).

Прежде чем начать работу с родителями, с целью изучения культуры здоровья семьям родителям было предложено принять участие в опросе (Приложение 3).

**2.12. Особенности взаимодействия с педагогами**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению здоровья детей

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровье сберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;

- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;

- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОАУ црр-д/с «Аленький цветочек»;

- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка;

- максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений;

- внедрение сдачи норм ГТО среди педагогического коллектива.

Формы работы с педагогами:

- анкетирование;

- индивидуальные беседы;

- консультации по запросу;

- педсоветы, круглый стол, семинары – практикумы;

- праздники и досуги;

- тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья.

## **2.12.1. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ**

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду.

2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий:

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;

- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;

- контроль за санитарным состоянием учреждения;

- контроль за питанием;

- проведение с детьми образовательной деятельности по темам здоровье сбережения.

3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;

- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование во время организованной образовательной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики (Приложение 10);
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.).

#### 4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОО:

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по формированию основ безопасности (Приложение 11).

### **2.12.2. Культура здоровья воспитателя ДОО**

**Культура здоровья воспитателя ДОУ** – это категория, интегрирующая личностные и профессиональные качества, определяющие здоровьесберегающий стиль поведения педагога и эффективную деятельность по формированию здорового образа жизни дошкольников.

**Структура культуры здоровья воспитателя** включает следующие взаимосвязанные компоненты: ценностно мотивационный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный.

Ценностно-мотивационный компонент составляют ценности и мотивы здоровье сберегающего поведения, а также позитивное отношение к педагогической деятельности в сфере охраны здоровья. Он включает систему ценностных установок на постоянное развитие и непрерывное профессиональное самообразование в области здоровья.

Когнитивный компонент формируется за счет знаний и представлений о здоровье и педагогических задачах в данной сфере. Этот компонент характеризуется уровнем теоретических и практических знаний воспитателя, степенью владения и умением оперировать основными понятиями, категориями в

области формирования здорового образа жизни, знанием факторов риска для здоровья участников воспитательного процесса и технологий их профилактики.

Деятельностный компонент оценивается по реализации элементов здоровье сберегающих технологий в педагогической деятельности. Содержание деятельностного компонента составляют умения и навыки в области формирования здорового образа жизни дошкольников. Большое значение здесь играет умение переводить знания по вопросам формирования здорового образа жизни в область практического применения.

Фактором эффективной работы воспитателя в сфере здоровья является способность к самооценке собственной здоровье сберегающей деятельности. Рефлексивный компонент характеризуется способностью оценивать себя, как субъекта здоровье сберегающего педагогического процесса, умением анализировать результаты обучения, владением методами самооценки, самоконтроля и самокоррекции образа жизни.

Все компоненты имеют критерии оценки и соответствующие показатели. Выделяются три основных уровня культуры здоровья воспитателя ДОУ: высокий, средний, низкий (Методику диагностики культуры здоровья воспитателей см. в (Приложение 4).

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы: обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Дошкольное учреждение размещено в двух зданиях: 2-х и 3-х этажных зданиях капитального исполнения, расположенных в 5 микрорайоне города Пыть-Ях.

Для реализации программы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников учреждение располагает необходимым набором площадей, технических помещений, групповых комнат, кабинетов, службы сопровождения и педагогов - специалистов.

В 3-х этажном здании имеется медицинский и процедурный кабинеты, 2 физкультурных и 1 музыкальный залы, хореографический зал, логопедический кабинет, кабинет педагога - психолога и кабинет учителя-дефектолога.

В 2-х этажном здании имеется медицинский и процедурный кабинеты, 1 физкультурный и 1 музыкальный залы, логопедический кабинет, кабинет педагога - психолога и кабинет учителя-дефектолога.

*Программно – методическое обеспечение образовательной деятельности МДОАУ црр – д/с «Аленький цветочек»:*

1. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6 – е изд, доп. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021.

2. Алмазова О.В., Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н., Якупова В.А. Развитие саморегуляции у дошкольников/ Под ред. Н.Е Вераксы, Т. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.

3. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника: для занятий с детьми 5 -7 лет. – 3 – е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3 – 4 года): Конспекты занятий.

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4 – 5 лет): Конспекты занятий.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5 – 6 лет): Конспекты занятий.

8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет): Конспекты занятий.

9. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр.

10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.

11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет.

### **3.2. Примерный распорядок дня**

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение центр развития ребенка - детский сад «Аленький цветочек» функционирует в режиме с 12-часовым пребыванием детей.

Основные принципы построения режима дня:

1. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

2. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

3. Организация режима дня в ДОУ проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей определяется с учетом времени, отведенного на:

- организованную образовательную деятельность, осуществляющую в процессе организации различных видов детской;
- образовательную деятельность, осуществляющую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- совместную деятельность с учетом региональной специфики;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, гигиенические и оздоровительные процедуры, непосредственно образовательная, совместная и самостоятельная деятельность детей), прием пищи, время прогулок.

Режим дня в МДОАУ црр - д/с «Аленький цветочек» соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

*Примерный распорядок дня*

Режимные моменты	Ранний возраст 2-3 года	Дошкольный возраст 3-4 года	Дошкольный возраст 4-5 лет	Дошкольный возраст 5-6 лет	Дошкольный возраст 6-7 лет
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность	07.00-07.50	07.00-07.50	07.00-07.50	07.00-08.10	7.00-08.10
Ежедневная утренняя гимнастика	07.50-08.00	07.50-08.00	07.50-08.00	08.10-08.20	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.00-08.40	08.00-08.30	08.00-08.30	08.20-08.40	08.20-08.40
Утренний круг		08.30-08.50	08.30-08.50	08.40-09.00	08.40-09.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Занимательная, досуговая деятельность	08.40-11.20	08.50-11.20	08.350-11.45	09.00-12.00	09.00-12.10
Второй завтрак	09.35-9.45	09.35-9.45	09.50-10.00	09.55-10.05	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11.20-11.40	11.20-11.40	12.00-12.10	12.00-12.20	12.10-12.25
Обед	11.40-12.05	11.40-12.05	12.10-12.40	12.20-12.40	12.25-12.45
Подготовка ко сну, спокойные игры	12.05-12.15	12.05-12.15	12.40-12.50	12.40-12.50	12.45-13.00
Дневной сон	12.15-15.00	12.15-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20 -15.30	15.15-15.30	15.20-15.30
Игра, самостоятельная и совместная деятельность детей	15.30-16.10	15.30-16.10	15.30-16.15	15.30-16.20	16.30-16.25
Чтение художественной литературы, игры	16.10-16.25	16.10-16.25	16.15-16.30	16.20-16.40	16.25-16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.25- 17.00	16.25- 17.00	16.30-17.00	16.45 -17.05	16.45-17.05
Вечерний круг		17.00- 17.10	17.00-17.10	17.05 -17.15	17.05-17.15
Подготовка к прогулке, прогулки , возвращение с прогулки	17.00-19.00	17.10-19.00	17.10-19.00	17.15-19.00	17.15-19.00

### **3.3. Кадровые условия реализации программы**

Детский сад укомплектован педагогическим составом согласно штатному расписанию. Реализация программы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее (77%) и среднее специальное (23%) образование.

Кадровое обеспечение программы:

- Директор ДОО;
- Заместитель директора по МР;
- Заместитель директора по АХЧ;
- Старший воспитатель;
- Методист;
- Медицинский работник;
- Учитель-логопед;
- Учитель-дефектолог;
- Инструктор по физической культуре;
- Музыкальный руководитель;
- Педагог-психолог;
- Воспитатели;
- Тьютор.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Методика диагностики культуры здоровья дошкольников**

Для определения уровня культуры здоровья детей была использована педагогическая диагностика культуры здоровья по В.А. Деркунской.

Предмет диагностики: культура здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи диагностики:

1. Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации ЗОЖ.

2. Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», « Я и другие люди».

3. Изучить особенности здоровье сберегающей компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать: задачи ЗОЖ и безопасного поведения; задачи разумного поведения и непредвиденных ситуаций; задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Для реализации задач используется комплекс диагностических методов: наблюдение, беседы с детьми, проблемные ситуации, диагностические игровые задания, анализ продуктов детской деятельности, контент-анализ, анкетирование родителей и воспитателей.

<b>Диагностические задачи</b>	<b>Методы диагностики</b>
1. Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации ЗОЖ	- индивидуальная беседа с ребенком - проблемные диагностические ситуации - проективные методы - контент-анализ продуктов детской деятельности - наблюдение
2. Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», « Я и другие люди»	- беседы - диагностические игровые задания - проблемные ситуации - наблюдение - опрос родителей и педагогов
3. Изучить особенности здоровье сберегающей компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать: - задачи ЗОЖ и безопасного поведения; - задачи разумного поведения и непредвиденных ситуаций; - задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.	- наблюдение - диагностические игровые задания - проблемные ситуации

## Приложение 2

### **Оценка уровня двигательной подготовленности детей среднего дошкольного возраста**

Тесты	Единица измерения	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Бег на 10м с места	Сек.	Менее 4.5	4.5-4.0	3.9-3.6	3.5-3.0	Менее 3.0
Прыжок в длину с места с двух ног	См.	Менее 60	60-69	70-79	80-90	Более 90
Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из и.п. – сидя на полу	См.	Менее 100	100-150	151-200	201-250	Более 250
Наклон вперед из и.п. – стоя на возвышении		Касание выше уровня опоры	-	Касание опоры	-	Касание ниже уровня опоры

### **Оценка уровня двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Тесты	Единица измерения	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Бег на 10м с места	Сек.	Менее 4.0	4.0-3.6	3.5-3.0	2.9-2.5	Менее 2.5
Прыжок в длину с места с двух ног	См.	Менее 70	70-79	80-89	90-100	Более 100
Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из и.п. – сидя на полу	См.	Менее 150	150-200	201-250	251-300	Более 300
Наклон вперед из и.п. – стоя на возвышении		Касание выше уровня опоры	-	Касание опоры	-	Касание ниже уровня опоры

**Оценка уровня двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Тесты	Единица измерения	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Бег на 10м с места	Сек.	Менее 3.5	3.5-3.0	2.9-2.6	2.5-2.0	Менее 2.0
Прыжок в длину с места с двух ног	См.	Менее 80	80-89	90-99	100-110	Более 110
Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из и.п. – сидя на полу	См.	Менее 200	200-250	251-250	301-350	Более 350
Наклон вперед из и.п. – стоя на возвышении		Касание выше уровня опоры	-	Касание опоры	-	Касание ниже уровня опоры

**Методика диагностики культуры здоровья семьи**

**Уважаемые родители!**

Приглашаем Вас принять участие в опросе, позволяющим изучить культуру здоровья Вашей семьи. Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию валеологической культуры детей, посещающих наш детский сад, а Вам – по оздоровлению ребенка в семье.

Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и успешны!!! Благодарим Вас за помощь!

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?

Да нет иногда

2. Проводите ли закаливающие процедуры?

Да нет иногда

Перечислите пожалуйста. \_\_\_\_\_

3. Есть ли у Вас вредные привычки?

Да нет

4. Знает ли об этом Ваш ребенок?

Да нет не знаю

5. Соблюдаете ли Вы режим дня (сон, питание, прогулка)?

Скорее да Скорее нет По-разному

6. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?

Да нет не знаю

7. Как часто вы бываете на свежем воздухе?

Часто Редко Как получится, не задумываясь над этим

8. Посещаете ли Вы спортзал?

Да нет иногда

9. Стаетесь ли Вы соблюдать правила безопасного поведения в быту, на улице, транспорте?

Всегда нет, не стараюсь иногда, в зависимости от ситуации

10. Часто ли Вы болеете?

Часто                    Не часто                    Год на год не приходится

11. Активны ли вы в профилактике заболеваний (регулярно делаете прививки, флюорографию, профосмотры)?

Да      Нет      По настоящию родственников, друзей, в периоды эпидемии, по требованию на работе.

12. Есть ли у вас дома приборы, помогающие сохранить и укрепить здоровье?

Да      Нет      Перечислите.\_\_\_\_\_

13. Знакома ли Вам картина Вашего здоровья?

Да      Нет      Отчасти

14. Посещаете ли Вы в связи с этим соответствующих врачей-специалистов?

Да      нет      иногда

15. Что Вы делаете в связи с этим?

Принимаю профилактические меры      Ничего не делаю      Принимаю меру, когда возникают симптомы болезни

16. Знаете ли Вы картину здоровья своей семьи (наследственные заболевания, предрасположенность к каким-либо заболеваниям)?

Да      Нет      Отчасти

17. Считаете ли Вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

Скорее-да      Скорее-нет      Не могу ответить на этот вопрос

18. Считаете ли вы себя субъектом (активным участником, творцом) здоровой жизни?

Да      Нет

19. А есть ли у Вас в семье такие люди? Кто?

## **Приложение 4**

### **Методика диагностики культуры здоровья воспитателей ДОО Анкета для воспитателей.**

Группа №\_\_\_\_\_ Воспитатель\_\_\_\_\_

1. Знакомы ли вы с анамнезом развития своих воспитанников при поступлении в ДОУ?

2. Дайте научную формулировку понятия здоровье согласно Всемирной организации здравоохранения?

3. Что такое «технология»?

4. Как вы определите понятие здоровье сберегающие технологии?

5. Какую цель преследуют здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании?

6. Какие виды здоровье сберегающих технологий используете в ДОУ?

7. Какие элементы медико-профилактической технологии вы используете?

8. Какие составляющие элементы входят в физкультурно-оздоровительные технологии?

9. Какую работу проводят педагоги для обеспечения благоприятной обстановки в группах образовательного учреждения?

10. Перечислите технологии валеологии информационного просвещения родителей?

11. Какие виды здоровье сберегающих технологий в ДОУ вы используйте?

## **Ответы на анкету**

1. Знакомы ли вы с анамнезом развития своих воспитанников при поступлении в ДОУ?

Задача каждого специалиста, работающего с ребенком, познакомиться с анамнезом развития ребенка в младенческом возрасте. Данные об этом воспитатель обязательно должен получить у медицинского работника из карты развития ребенка, через анкетирование мамы.

2. Дайте научную формулировку понятия здоровье согласно Всемирной организации здравоохранения?

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

3. Что такое «технология»?

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

4. Как вы определите понятие здоровье сберегающие технологии?

Здоровье сберегающие образовательные технологии –

- Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

- Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

- Технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

5. Какую цель преследуют здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании?

Цель: здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Применительно к взрослым – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

6. Какие виды здоровье сберегающих технологий используете в ДОУ?

- Медико - профилактические;

- Физкультурно – оздоровительные

- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- Здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов дошкольного образования;

- Валеологического просвещения родителей;

- Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду.

7. Какие элементы медико-профилактической технологии вы используете?

- Организация мониторинга здоровья дошкольников

- Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья

- Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста

- Физического развития дошкольников

- Закаливания

- Организация профилактических мероприятий в детском саду

- Организация контроля и помочь в обеспечении требований СанПиНов

- Организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

8. Какие составляющие элементы входят в физкультурно-оздоровительные технологии?

Элементы физкультурно-оздоровительной технологии:

- Развитие физических качеств, двигательной активности;

- Становление физической культуры дошкольников;

- Дыхательная гимнастика;

- Массаж и самомассаж;

- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

9. Какую работу проводят педагоги для обеспечения благоприятной обстановки в группах образовательного учреждения?

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных средств с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. В эту группу входят технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребенка.

10. Перечислите технологии валеологического просвещения родителей.

- Папки-передвижки

- Беседы

- Личный пример педагога

- Нетрадиционные формы работы с родителями
  - Практические показы и другие формы работы
11. Какие виды здоровье сберегающих технологий в ДОУ вы используете?
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
    - Стретчинг
    - Ритмопластика
    - Динамические паузы
    - Подвижные и спортивные игры
    - Релаксация
    - Гимнастика пальчиковая
    - Гимнастика для глаз
    - Гимнастика дыхательная
    - Гимнастика бодрящая
    - Гимнастика корригирующая
    - Гимнастика ортопедическая
    - Технологии эстет. Направленности
  2. Технологии обучения ЗОЖ
    - Физкультурное занятие
    - Игтренинги, игротерапия
    - Коммуникативные игры
    - Занятия из серии «Здоровье»
    - Самомассаж
    - Точечный массаж
    - Утренняя гимнастика
    - Бассейн
  3. Коррекционные технологии
    - Технологии музыкального воздействия
    - Сказкотерапия
    - Психогимнастика
    - Технология воздействия цветом
    - Технология коррекции поведения
    - Фонетическая ритмика.

Высокий уровень культуры здоровья характеризуется гармоничным развитием всех её компонентов, обеспечивающим эффективную деятельность в области формирования основ здорового образа жизни дошкольников. У воспитателя этого уровня выражены постоянный интерес и профессиональная мотивация к изучению вопросов здорового образа жизни. Присутствует динамичная система знаний по вопросам здоровья, логически взаимосвязанная с системами педагогических, социальных, психологических и гуманитарных знаний.

Сформирован комплекс умений и навыков высокопродуктивной деятельности в сфере формирования здорового образ жизни дошкольников. Воспитатели высокого уровня культуры здоровья осознают значимость применения здоровье сберегающих технологий, принимают активное участие в здоровье сберегающем воспитательно-образовательном процессе.

Средний уровень культуры здоровья позволяет воспитателю выполнять большинство стандартных требований в сфере здоровье сбережения в воспитательном процессе. Отмечается преобладание периодического интереса к проблемам здорового образа жизни, владение системой психолого-педагогических знаний о средствах, методах и технологиях формирования здорового образа жизни дошкольников.

Низкий уровень культуры здоровья характеризуется преимущественно начальной степенью развития ее компонентов, преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни. Отмечаются фрагментарные, узко прикладные знания в области здоровья, не развитая самоорганизация, самоконтроль и самооценка. Воспитатели этого уровня культуры здоровья признают важность проблемы формирования здорового образа жизни дошкольников, но не проявляют собственной активности в этом процессе.

## Приложение 5

### Самомассаж

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

#### Точечный самомассаж лица для детей

**Цель массажа** – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

6. «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

7. «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.

8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трим ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

## **Приложение 6**

### **Рецепт «Чесночные сухарики»**

Белый батон порезать кубиками. Чеснок мелко порезать, или продавить через пресс. Отправить на 10-12 минут в разогретую до 170 градусов духовку. Пока сухарики горячие посыпать их солью, чесноком, и полить небольшим количеством оливкового масла.

## **Приложение 7**

### **Точечный массаж «Гимнастика маленьких волшебников»**

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

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

**Игровые упражнения. (проводятся во всех группах)**

*1. Потягивание. И. П. - из позиции «лежа на спине».*

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

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

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

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела.

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

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление.

*2. Массаж живота. И. П. - лежа на спине.*

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулаком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника.

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

Цель: воздействие на слизовидную кишку и нормализация стула.

### *3. Массаж грудной области. И. П. - сидя по-турецки.*

- 1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

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

- 2) «Заводим машину».

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

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

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

### *4. Массаж шеи. И. П. - сидя по-турецки.*

- 1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

- 2) Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

- 3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

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

### *5. Массаж ушных раковин.*

И. П. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

- 1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

- 2) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

- 3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

- 4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

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

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

### *6. Массаж головы.*

- 1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

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

- 3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4) «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегают, то разбегаются, то догоняют друг друга.

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

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

### *7. Массаж лица.*

Лепит красивое лицо.

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

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

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

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

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

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

### *8. Массаж шейных позвонков.*

Игра «Буратино».

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

### *9. Массаж рук.*

1) «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

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

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

#### Игра «Солнечные зайчики».

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

#### Игра «Птичка»

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

2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

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

#### 10. Массаж: ног. И. П. - сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

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

#### 11. Массаж спины

И.п. — лежа на спине.

#### Игра «Качалочка»

Лежа на спине, подтянуть колени к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с боку на бок (боковая качалочка).

#### Игра «Велосипед»

Лежа на спине, «крутим» педали «велосипеда» со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Цель: улучшение кровообращения в ногах, восстановление работы кишечника.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## Приложение 8

### Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия педагога - психолога

Цель коррекционно-развивающей деятельности	Решаемые задачи	Используемые приемы
<b>СТАРШИЙ и СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ</b>		
Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать понимание чувств, эмоций других людей.</li><li>2. Развивать умение понимать и выражать свои чувства.</li><li>3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций.</li><li>4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций с фиксацией внимания на собственных мышечных ощущениях.</li><li>5. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам.</li><li>6. Развивать навыки самоконтроля.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>- эмоциональные этюды;</li><li>- беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях;</li><li>- работа с пиктограммами чувств;</li><li>- упражнение «Покажи эмоцию»;</li><li>- упражнение «Отгадай эмоцию»;</li><li>- упражнение «Эмоциональные звуки»;</li><li>- прочтение стихов с различными эмоциональными состояниями;</li><li>- упражнение «Передай чувство прикосновением»;</li><li>- чтение рассказов и сказок с обсуждением чувств героев;</li><li>- упражнение «Противоположные эмоции»;</li><li>- упражнение «Мое настроение»;</li><li>- упражнение «Чувства животных»;</li><li>- упражнение «Передай настроение позой»;</li><li>- игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»;</li><li>- медитативные упражнения;</li><li>- игра «Запрещенное движение».</li></ul>
Развитие познавательной сферы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение, классификация).</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>- отгадывание загадок;</li><li>- составление описательных рассказов;</li><li>- сочинение сказок;</li></ul>

личности ребенка	<p>2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение).</p> <p>4. Развивать слуховую и зрительную память.</p> <p>5. Развивать пространственное восприятие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «Самый внимательный»;</li> <li>- упражнение «Волшебные превращения»;</li> <li>- упражнение «Положи и скажи»;</li> <li>- упражнение «Спрятанные предметы»;</li> <li>- упражнение «Что умеют предметы»;</li> <li>- упражнение «Если бы...»;</li> <li>- упражнение «Повтори по памяти»;</li> <li>- упражнение «Узнай по описанию»;</li> <li>- упражнение «Чем похожи, чем различаются».</li> </ul>
Развитие социальных навыков и социального поведения	<p>1. Развивать умение сопереживать.</p> <p>2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей.</p> <p>3. Развивать умение выделять и узнавать типичные формы адаптивного и неадаптивного поведения.</p> <p>4. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов.</p> <p>5. Учить детей выражать свои чувства социально приемлемыми способами.</p> <p>6. Развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм действий и реакций в разных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы с ребенком о различных проблемных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать;</li> <li>- проигрывание проблемных ситуаций;</li> <li>- беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях;</li> <li>- чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев;</li> <li>- арт-терапевтические техники;</li> <li>- игры с игрушками в портативной песочнице.</li> </ul>

### МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка	<p>1. Развивать умение сопереживать другим людям.</p> <p>2. Развивать умение дифференцировать положительные и отрицательные эмоции.</p> <p>3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоциональные этюды;</li> <li>- беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях;</li> <li>- работа с пиктограммами чувств;</li> <li>- упражнение «Покажи эмоцию»;</li> <li>- упражнение «Отгадай эмоцию»;</li> <li>- упражнение «Эмоциональные звуки»;</li> <li>- упражнение «Передай чувство прикосновением»;</li> <li>- чтение сказок с обсуждением чувств</li> </ul>
--	---	---

	<p>4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций по образцу.</p> <p>5. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам.</p>	героев; - упражнение «Мое настроение»; - упражнение «Чувства животных»; - игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»; - медитативные упражнения; - игра «Запрещенное движение»; - игры с игрушками в портативной песочнице.
Развитие познавательной сферы личности ребенка	<p>1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение).</p> <p>2. Развивать логическое мышление, устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение).</p> <p>4. Развивать слуховую и зрительную память.</p> <p>5. Развивать пространственное восприятие.</p>	- составление рассказов; - рассказывание сказок; - упражнение «Самый внимательный»; - упражнение «Волшебные превращения»; - упражнение «Положи и скажи»; - упражнение «Нелепицы»; - упражнение «Спрятанные предметы»; - упражнение «Что умеют предметы»; - упражнение «Повтори по памяти»; - упражнение «Узнай по описанию»; - упражнение «Чем похожи, чем различаются»; - упражнение «Сделай так».
Развитие социальных навыков и социального поведения	<p>1. Развивать умение сопереживать.</p> <p>2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей.</p> <p>3. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов.</p> <p>4. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам.</p>	- беседы с ребенком о различных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать; - проигрывание ситуаций; - беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях; - чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев; - арт-терапевтические техники.

## **Приложение 9**

### **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц**

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться. Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Перед проведением релаксации педагог поясняет, для чего нужно расслабляться, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей.

Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволяют детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

**“Спящий котёнок”** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**“Шишки”** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

**“Холодно – жарко”** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица**

**“Улыбка”** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ

солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться шире. Растигаются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик” Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка” Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

## **Приложение 10**

### **Игры-упражнения по психогимнастике**

Введение психогимнастики под силу каждому воспитателю и позволит поставить учебно-воспитательный процесс в детском саду на глубинную психологическую основу, органично соединить формирующее влияние взрослого на ребенка с учетом его природных наклонностей и способностей. Психогимнастика-это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Методика занятий психогимнастикой довольно проста. Группы комплектуются по возрасту, в каждой - не более шести детей, имеющих различные психологические особенности, например: чрезмерная подвижность или моторная заторможенность, слабая концентрация внимания, истеричность, боязливость, замкнутость и пр.

Занятия психогимнастикой проходят в четыре этапа. На первом проводят мимические и пантомимические этюды на выражение отдельных эмоциональных состояний и чувств, а также на развитие внимания и памяти.

На втором этапе добиваются выражения отдельных качеств характера и их эмоционального сопровождения.

Третий этап занятия имеет психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом. Развиваются способность природного воплощения в заданный образ, коррекция отдельных черт характера, тренинг общения.

На четвертом этапе - снятие психоэмоционального напряжения, расслабления, внушение настроения, желательных способов поведения и черт характера.

Занятие длится от 10 мин до 30 минут и более (при необходимости и желании детей).

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий. Продолжительность его при двух занятиях в неделю - около трех месяцев.

Работу детей в психогимнастической группе воспитатель фиксирует в специальном дневнике. Можно предложить уровневую систему оценки выполнения задач в каждой игре, каждого этапа занятия и комплекса в целом. Уровни показателей (высокий, средний, низкий) каждого участника тренинговой группы дополняются текстовыми заметками, которые представляют собой развернутую форму наблюдений за детьми, самоанализ эффективности работы воспитателя, причин ошибок, предложения педагога.

Следует подчеркнуть необходимость творческого подхода к планированию и проведению психогимнастики с детьми - ориентироваться на индивидуальные различия детей, прибегать к импровизации, не бояться отойти от плана, если этого

требует ситуация. Позиция педагога на психогимнастических занятиях должна быть исключительно партнерской. Дети должны чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним воспитателя, тем более негативного. Обстановка раскованности, естественности, спонтанности при добровольной внутренней дисциплине - вот тот идеал, к которому следует стремиться каждому.

Образцы игр-упражнений по психогимнастике для разных возрастных групп детей.

#### Младшая группа дошкольников

Игра «Запомни свою позу»

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

Игра «Сова»

Цель игры: развитие самоконтроля.

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

Этюд «Тише!»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

Этюд «Кротость»

Цель этюда: выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

Этюд «Собака лает и хватает за ноги»

Цель этюда: выражение страха.

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

Игра «Шарфики»

Цель игры: расслабление мышц шеи.

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.

### Средняя группа дошкольников

Этюд «Отдай»

Цель этюда: тренировка выразительности жеста

Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

Этюд «Удивление»

Цель этюда: выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула ... собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.

Этюд «Любящие родители»

Цель этюда: выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка папе. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

Этюд «Сердитый дедушка»

Цель этюда: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним? Мимика: нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема Дедушки.

Этюд «Хочу и все»

Цель этюда: выражение глупого упрямства.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивные тапочки. В том же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

-Мама показала ему кошелек и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - Громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потащила мальчика за руку, чтобы выйти с ним скорее из магазина, но он подогнулся под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками по нему.

### Старшая группа дошкольников

### **Игра «Вот так позы!»**

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

### **Игра «Тень»**

Цель игры: развивать наблюдательность.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскакет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

### **Этюд «Зачарованный ребенок»**

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверху, там и т.п.).

### **Этюд «Вежливый мальчик»**

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

### **Этюд «Спать хочется»**

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

### **Подготовительная группа дошкольников**

#### **Этюд «Возьми и передай»**

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

#### **Этюд «Праздничное настроение»**

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение

у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

#### Этюд «Капитан»

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостице корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

#### Этюд «Нахал»

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула больная дочка! »

-« А мне что? »- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

#### Этюд «Солнышко и облачко»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегает муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги отдыхают). *Повторить 2-3 раза.*

## **Приложение 11**

### **Методические рекомендации по проведению уроков «Безопасности»:**

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.

- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребёнка.

- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).

- Возможен интегрированный подход к проведению Урока безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

- Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.

- Наглядный материал по теме Урока безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку.

- Использование художественного слова внесёт в Урок безопасности дополнительный эмоциональный настрой

- С уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция.

- В конце Урока безопасности должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.

- В конечном итоге Урок безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

## **Картотека пальчиковой гимнастики**

### **Пальчиковая гимнастика для младшей группы**

<p>Свинка Ненила Сыночка хвалила: - То-то хорошенъкий! То-то пригоженький! Ходит бочком, Хвостик крючком, Нос пятаком.</p>	<p><i>Хлопают в ладоши. Поглаживают себя по голове. Поглаживают кисти правой руки. Поглаживают кисти левой руки. Ребром ведущей руки ведут по столу. Показывают указательные пальцы обеих рук. Ставят кулачок на кулачок и на нос.</i></p>
<p>Стучит бренчит по улице – Фома едет на курице. Тимошка на кошке – По кривой дорожке.</p>	<p><i>Стучат кулачком о кулачок. Локоть правой руки опирается на стол, большой и указательный палец образуют «ключик», остальные изображают гребешок. Локоть правой руки опирается на стол, указательный и мизинец образуют ушки, средний и безымянный плотно прижаты к ладони. Ребром ладони изображают движение по кривой по столу.</i></p>
<p>Мои пальчики расскажут, Что умеют – все покажут. Их пять на каждой руке. Все сделать смогут, всегда помогут. Они на дудочке играют, Мячик бросают, Белье стирают, Пол подметают, Щиплют, ласкают – Пять и пять моих ловких пальчиков.</p>	<p><i>Хлопают в ладоши с растопыренными пальцами. Одноименные пальцы обеих рук 4 раза соприкасаются друг с другом. Показывают растопыренные пальцы. Хлопают в ладоши. Здесь и далее движения соответствуют тексту. Показывают пальцы обеих рук.</i></p>
<p>На базаре Спазаранок Накупил Баран Баранок. Для барашков, Для овечек Десять маковых колечек, Девять сушек, восемь плюшек, Семь лепешек, шесть ватрушек, Пять коржей, четыре пышки, Три пирожных, две коврижки И один калач купил. Про себя не позабыл, А для женушки – Подсолнушки!</p>	<p><i>Выставляют кулак. Ставят ладонь на ребро. Показывают ладонь. Кулак. Ребро. Пальцы левой руки «играют». Пальцы правой руки «играют». Показывают 10 пальцев. Показывают соответствующее количество пальцев. Отрицательное движение головой. Пальцы обеих рук растопырены, большие пальцы прижаты друг к другу.</i></p>
<p>«Пирог» Тесто ручками помну, Пирог я сладкий испеку. Серединку смажу джемом, А верхушку сладким кремом, И кокосовою крошкой Я присыплю пирог немножко, А потом чай заварю, В гости друга приглашу.</p>	<p><i>Ребенок сжимает и разжимает пальчики. Ребенок выполняет круговые движения ладошками. Ребенок водит ладошками по плоскости стола. Ребенок имитирует «посыпание крошки» пальчиками обеих рук.</i></p>
<p>«Пирожки» Я купила масло, Сахар и муку, Полкило изюма, Пачку творогу. Пирожки пеку, пеку, Всех друзей я в гости жду.</p>	<p><i>Ребенок загибает по одному пальчику на обеих руках, перечисляя продукты. Ребенок имитирует лепку пирожков. Ребенок имитирует движения, созывающие гостей.</i></p>

<p>«Идем в гости»</p> <p>К (имя ребенка) гости прибежали, Все друг дружке руки жали. Здравствуй, Жора! Здравствуй, Жанна! Рад, Сережа! Рад, Снежана!</p> <p>Не хотите ль пирожок? Может, коржик? Иль рожок? Вот драже вам на дорожку, Все берите понемножку! С ручек все стряхнули крошки И захлопали в ладошки.</p>	<p><i>Пальчики ребенка «бегут» по столу. Ребенок делает несколько рукопожатий. Большие и указательные пальцы соединяются между собой подушечками, образуя колечко. Ребенок соединяет подушечки больших и средних пальцев. Ребенок соединяет в приветствии подушечки больших и безымянных пальцев. Ребенок соединяет в приветствии подушечки больших пальцев и мизинчиков. Ребенок соединяет ладошки в виде пирожка. Ребенок показывает раскрытые ладони. Ребенок сжимает ладошки в кулаки. Ребенок раскрывает ладошки, а взрослый, стучит по ним, изображая сырывающееся драже. Ребенок пощипывает свою ладошку, как бы собирая драже. Ребенок энергично трясет кистями рук. Ребенок хлопает в ладоши.</i></p>
<p>«Большая стирка»</p> <p>С мамой мы белье стирали, В речке вместе полоскали. Выжали, повесили – То-то стало весело!</p>	<p><i>Ребенок трет один кулачок о другой. Ребенок водит раскрытыми ладонями вправо-влево, имитируя полоскание белья. Ребенок сжимает и разжимает кулаки, имитируя развешивание белья. Ребенок выполняет круговые движения кистями рук, ладони вверх, пальцы разведены в стороны.</i></p>
<p>«Овощи»</p> <p>Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка с базара домой принесла: Картошку, Капусту, Морковку, Горох. Петрушку И свеклу. Ох.</p>	<p><i>Ребенок «шагает» пальчиками по столу. Ребенок загибает по одному пальчику на обеих руках на каждую строчку, начиная с большого. Ребенок поднимает руки над головой и хлопает в ладоши.</i></p>
<p>«На елке»</p> <p>Мы на елке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарочки принес. Дал огромные пакеты, В них же – вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними. Груша, яблоко, один Золотистый мандарин.</p>	<p><i>Ребенок ритмично хлопает в ладоши. Ребенок «шагает» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.  Ребенок ритмично хлопает в ладоши.  Ребенок на каждую строчку загибает пальцы на обеих руках, начиная с большого.</i></p>
<p>«Алые цветки»</p> <p>Наши алые цветки Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, Головой качают.</p>	<p><i>Ребенок соединяет ладони в форме тюльпана. Ребенок медленно раскрывает пальцы.  Ребенок плавно покачивает кистями рук из стороны в сторону.  Ребенок медленно закрывает ладошки, имитируя форму цветка.  Ребенок произвольно покачивает «головкой цветка».</i></p>

<p>«Утро раннее настало»</p> <p>Утро раннее настало, Солнце из-за леса встало.</p> <p>- Эй, братец Федя, Буди соседей!</p> <p>- Вставай, Большак!</p> <p>- Вставай, Указка!</p> <p>- Вставай, Середка!</p> <p>- Вставай, Сиротка! - Вставай и ты, крошка – Мирошка!</p> <p>- Доброе утро, Ладошка!</p> <p>Все проснулись и потянулись.</p>	<p><i>Ребенок скрещивает ладони с растопыренными пальчиками. Ребенок сжимает в кулак правую руку, большой палец правой руки направлен вверх, им ребенок совершает круговые движения. Ребенок большим и указательным пальцами правой руки щелкает по большому пальцу левой руки. Ребенок большим и указательным пальцами правой руки щелкает по указательному пальцу левой руки. Ребенок большим и средним пальцами правой руки щелкает по среднему пальцу левой руки. Ребенок большим и безымянным пальцами правой руки щелкает по безымянному пальцу левой руки. Ребенок большим пальцем и мизинцем правой руки щелкает по мизинцу левой руки. Ребенок щелкает большим и указательным пальцами правой руки по левой ладошке. Ребенок поднимает руки и тянется вверх.</i></p>
<p>«Шарик и подружки»</p> <p>Шар надутый две подружки Отнимали друг у дружки – Весь перепарапали!</p> <p>Лопнул шар, а две подружки Посмотрели, нет игрушки, Сели и заплакали...</p>	<p><i>Пальчики обеих рук ребенок сжимает в «щепотку» и соприкасается ими только кончиками. В таком положении он должен дуть на них, при этом пальчики должны принять форму шара. Воздух «Выходит», и пальчики принимают исходное положение.</i></p>
<p>«Оладушки»</p> <p>Ладушки, ладушки, Пекла бабушка оладушки, Маслом поливала,</p> <p>Детишкам раздавала.</p> <p>Маше – два, И Саше – два, Ванне – два, И Тане – два. сем детишкам раздала.</p>	<p><i>Ребенок хлопает в ладоши, ладони при этом следуют держать горизонтально, меняя постоянно их положение: сначала сверху правая ладонь, потом – левая. Ребенок держит правую ладонь горизонтально и стучит по ней собранными щепотью пальцами правой руки. Ребенок вытягивает перед собой обе руки. Ребенок показывает средний и указательный пальцы на правой руке. Ребенок показывает средний и указательный пальцы на левой руке. Ребенок показывает средний и указательный пальцы на левой руке. Ребенок вытягивает руки вперед и в стороны и слегка кланяется.</i></p>
<p>«Стенка, стенка, потолок»</p> <p>Стенка. Стенка. Потолок. Два окошка. Дверь. Звонок: «Дзи-и-инь!»</p>	<p><i>Указательным пальцем ребенок дотрагивается до правой щеки. Указательным пальцем ребенок дотрагивается до левой щеки. Ребенок указательным пальцем дотрагивается до лба. Ребенок указательным пальцем указывает сначала на правый, а потом на левый глаз. Ребенок указательным пальцем указывает на рот. Ребенок указательным пальцем дотрагивается до кончика носа.</i></p>
<p>«В гостях у гномиков»</p> <p>Гномы гостей приглашали.</p> <p>Гномы гостей угощали.</p> <p>Каждому гостю досталось варенье.</p> <p>Пальчики склеило то угощение,</p> <p>Плотно прижалась ладошка к ладошке, Гости не могут взять даже ложки!</p>	<p><i>Перед началом игры ребенок сжимает кулаки на обеих руках. Взрослый отгибает ребенку пальцы по очереди. Взрослый надавливает последовательно на подушечку каждого пальца ребенка своим указательным пальцем. Взрослый последовательно проводит указательным пальцем по каждому пальчику ребенка от основания до самого кончика. Ребенок должен тесно прижать попарно друг к другу подушечки пальцев. Ребенок плотно соединяет ладошки.</i></p>

<p>«Червячки»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Червячки пошли гулять. Вдруг ворона подбегает, Головой она кивает, Каркает: «Вот и обед!» Глянь – А червячков уж нет!</p>	<p><i>Ладони ребенка лежат на коленях или столе. Ребенок медленно сгибает пальцы, подтягивает ладонь, имитируя движения ползущей гусеницы или червячка. Ребенок «идет» по столу средним и указательным пальцами, остальные пальцы поджаты к ладони. Ребенок складывает пальцы щепоткой и качает ими вверх-вниз. Ребенок раскрывает ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх. Ребенок разводит руки в стороны. Ребенок сжимает кулаки и прижимает их к груди.</i></p>
<p>«Бычок»</p>	<p><i>Ребенок приставляет кулаки к голове, выставив указательные пальцы, словно рога бычка. «Бычок» должен бодать воображаемую стенку. В том момент, когда он касается этой стены, нужно раскрыть кулаки.</i></p>
<p>«Человечек на прогулке»</p> <p>Шел человечек по улице. Скучно стало человечку просто идти, и решил он попрыгать на правой ножке. А потом и на левой ножке решил попрыгать. Вот такой веселый человечек!</p>	<p><i>Человечек «идет» на двух пальчиках: среднем и указательном. Указательный палец загнуть и стучать по столу средним. Стучать указательным пальцем.</i></p>
<p>«Наша прогулка»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор вышли гулять. Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили. С горки мы потом катались. А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли, Съели суп и спать легли.</p>	<p><i>Ребенок загибает пальчики по одному, начиная с мизинчика. Ребенок «идет» по столу указательным и средним пальчиками, остальные пальчики поджаты. Ребенок изображает лепку снежного комочка двумя руками. Ребенок «крошит хлебушек» всеми пальчиками. Ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой. Ребенок кладет ладошки на стол или на колени то одной, то другой стороны.</i></p>
<p>«Шел один я...»</p> <p>Шел один я по дорожке, Шли со мной мои две ножки. Вдруг навстречу три мышонка, Ой, мы видели котенка! У него четыре лапки, На лапках острые царапки. Один, два, три, четыре, пять, Нужно быстро убегать.</p>	<p><i>Ребенок показывает один пальчик. Ребенок показывает два пальчика. Ребенок показывает три пальчика. Ребенок прикладывает ладошки к щекам и качает головой. Ребенок показывает четыре пальчика. Ребенок «царапает» поверхность стола. На каждый счет ребенок показывает соответствующее число пальчиков. Ребенок двумя пальчиками «убегает» по поверхности стола.</i></p>
<p>«Удивлялки»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вас побрить?</li> <li>- Да-а-а-а!</li> <li>- Вас покормить?</li> <li>- Да-а-а-а!</li> <li>- Вас сварить?</li> <li>- Да-а-а-а...</li> <li>Что-о-о-о-о?!!!</li> </ul>	<p><i>Перед началом игры ребенок складывает пальчики в замок, кроме больших пальчиков – они будут «ртом». «Рот» на вопросы отвечает: «Да-а-а-а-а» (протяжно и важно). Пальчики ребенка в это время «взъерошаются», поднимаются, как волосы от испуга.</i></p>
<p>«Прачки гномики»</p> <p>Жили-были в домике Маленькие гномики: Мики, Чики, Лики, Пики, Токи. Стали гномики стирать: Токи – рубашки, Пики – платочки, Лики – штанишки, Чики – носочки,</p>	<p><i>Ребенок сжимает и разжимает кулаки. Ребенок трет кулаки друг о друга. Ребенок загибает пальчики, начиная с большого.</i></p>

Мики умница был, Всем водичку он носил.	
«Кошки-мышки» Мягко кошка, посмотри, Выпускает коготки. И легонько их сжимает – Мышку так она пугает. Кошка ходит тихо-тихо, Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки убегает.	<i>Пальчики ребенка на обеих руках сжаты в кулак и лежат на столе ладонями вниз; затем ребенок медленно разжимает кулачки, разводя пальчики в стороны, показывая, как кошка впускает коготки. Ладошки рук ребенка лежат на столе. Кошка (правая рука) крадется: все пальчики правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальчики правой руки быстро движутся назад.</i>
«Наша квартира» Раз, два, три, четыре, Много мебели в нашей квартире. В шкаф я вешаю рубашку, А в буфет я ставлю чашку. Чтобы ножки отдохнули, Я сижу всегда на стуле, На кровати я лежу. А потом я с котом Посижу за столом. Чай с вареньем я попью. Вот как я сейчас живу.	<i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i>  <i>Ребенок на каждую строчку загибает пальчики, начиная с большого.</i>  <i>Ребенок попеременно хлопает в ладоши и стучит кулачками по столу.</i>
«Потягушки» Наши пальчики проснулись, Потянулись, потянулись И встягнулись... По ладошке побежали, Побежали, побежали, Поскакали, поскакали И устали. Сели отдыхать.	<i>Ребенок выполняет указанные движения.</i>  <i>Ребенок пальчиками левой руки «бежит» по правой руке и наоборот</i> <i>Ребенок выполняет указанные движения.</i>  <i>Ребенок трясет пальчиками и спокойно кладет руки на колени или на стол.</i>
«Кашка» В поле каша росла, К нам в тарелочку пришла. Всех друзей мы угостим, По тарелке всем дадим. Птичке-невеличке, Зайцу и лисичке, Кошке и матрешке, Всем дадим по ложке!	<i>Ребенок поднимает руки вверх и шевелит пальчиками.</i> <i>Ребенок «идет» пальчиками по столу.</i> <i>Ребенок «мешает кашу» в левой ладошке пальцем правой руки.</i> <i>Ребенок «мешает кашу» в правой ладошке пальцем левой руки.</i> <i>Загибать по одному пальчику на обеих руках.</i> <i>Ребенок сжимает и разжимает кулачки.</i>
«Летит комар» Летит муха вокруг уха, «ж-ж-ж». Летят осы вокруг носа, «с-с-с». Летит комар, на лоб – оп! А мы его – хлоп!	<i>Водить пальцем вокруг ушка.</i> <i>Водить вокруг носа.</i> <i>Дотронуться пальчиком до лба.</i> <i>Слегка шлепнуть ладошкой по лбу.</i>
«Паучок» На изогнутый сучок, Сломанный, осенний Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку И молчок.	<i>Ребенок опускает правую кисть, шевеля пальчиками, на левую ладошку.</i> <i>Ребенок скрещивает указательные пальчики.</i> <i>Ребенок складывает пальчики правой руки в щепоть и опускает сверху в левую ладонь, сложенную «ладочкой».</i> <i>Ребенок пальчиками правой руки «пробегает» по левой руке от кисти до локтя.</i> <i>Ребенок прикладывает указательный пальчик правой руки к губам.</i>
«Растеряши» Этот маленький котенок потерял свой свитерок. Этот маленький котенок теплый потерял носок.	<i>Ребенок указательным пальцем левой руки по очереди дотрагивается до пальчиков правой руки.</i> <i>Начинать лучше с мизинчика.</i>

<p>Этот маленький котенок мерзнет в стужу и мороз.</p> <p>Этот маленький котенок отморозил себе нос.</p> <p>Этот маленький котенок заболел: «Ап-чхи! Ап-чхи!</p> <p><i>Лучше посижу я дома и свяжу себе носки».</i></p>	
<p>«Игра в бубен»</p> <p>Если в бубен бьет медведь, Бубну как не зареветь? А комар забьет в него – Не услышишь ничего.</p>	<p><i>Хлопать в ладоши. Стучать большим и указательным пальцами друг о друга.</i></p>
<p>«Ветер»</p> <p>Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает, А под пальмой краб сидит И клешнями шевелит. Чайка над водой летает И за рыбками ныряет. Под водой на глубине Крокодил лежит на дне.</p>	<p><i>Локти стоят на столе, кисти соединены у основания, ладони смотрят в разные стороны. Качать руками из стороны в сторону. Ладони лежат на столе, пальчики согнуты. Пошевелить пальчиками. Кисти перекрещены; помахать ими. Ладони сложены лодочкой и прижать друг к другу, выполнять ими ныряющие движения. Кисти прижать у основания, ладошки смотрят друг на друга, пальчики согнуты. Открывать и закрывать « пасть крокодила».</i></p>
<p>«Мишка»</p> <p>Мишка косолапый по лесу идет, Шишки собирает И в карман кладет. Вдруг одна из шишек Прямо мишке в лоб, Мишка рассердился И ногою топ.</p>	<p><i>Ручки на пояс и идти, переваливаясь из стороны в сторону. Нагибаемся. Ручку сжать в кулак. Бить кулаком в лобик. Голову поднять вверх и погрозить пальчиком. Топнуть ногой.</i></p>
<p>«Гномик»</p> <p>Кто живет под потолком? Гном. У него есть борода? Да. А манишка и жилет? Нет. И давно он там живет? Год. Кто с ним утром кофе пьет? Кот. Кто с ним бегает вдоль крыши? Мышь. Как же гномика зовут? Пайк. Он капризничает, да? Никогда.</p>	<p><i>Поднять ручку, чтобы ладошка смотрела вверх. Кивок. Помотать головой. Выставить указательный пальчик. Средний, безымянный и большой пальчики поджать, указательный и мизинец немного округлить. Выполняется так же, как «кошка», только указательный палец и мизинец согнуты и немного приподняты вверх. Помотать головой.</i></p>
<p>«Крынка с молоком»</p> <p>В кухне нашей под столом Стоит крынка с молоком. К крынке кошка подошла, Сверху сливки полила. Глубже сунулась в горшок: Молочка напьюсь я впрок! Что случилось: ой-ой-ой! Кошка крутит головой, Налакалась молочка – Не уйти ей из горшка! С головы горшок не слез, С ним и убежала в лес.</p>	<p><i>Сделать из всех пальцев кружок. Перебирать двумя пальчиками. Сгибать и разгибать указательный пальчик. Зажать указательный пальчик правой руки пальчиками левой. Пытаться вытащить пальчик. Быстро перебирать двумя пальчиками.</i></p>
<p>«Обыкновенная»</p> <p>Раз цветочек, два цветочка, Ежики, ежики. Наковалня, молоточек, Ножницы, ножницы. Бег на месте, бег на месте,</p>	<p><i>Сделать фонарики. Пальчики склеены в замок, но не лежат, а прямые. Стучать кулаками друг об друга сверху. Указательным и средним изобразить ножницы. Бегать на месте.</i></p>

Зайчики, зайчики. Ну-ка, дружно, Ну-ка, вместе: Зайчики, зайчики!	<i>Выставить два пальчика на обеих руках и наклонять кисти в разные стороны.</i>
«Дом»  Я хочу построить дом, Чтоб окошко было в нем, Чтоб у дома дверь была, Рядом чтоб сосна росла, чтоб вокруг забор стоял, Пес ворота охранял, Солнце было, Дождик шел, И тюльпан в саду расцвел.	<i>Кончики пальцев сомкнуты под углом, Одна ладошка смотрит горизонтально, другая – вертикально. Ребра ладоней прижаты друг к другу. Пальчики растопырены и смотрят вверх. Ладошки смотрят внутрь, пальчики сцеплены в замок. Ладошка выпрямлена, большой пальчик смотрит вверх, а мизинец – вниз. Кисти рук скрещены, пальчики растопырены. Потрясти кистями. Предплечья крепко прижаты друг к другу, кисти разведены, пальчики растопырены и смотрят вверх.</i>
«Две сороконожки»  Две сороконожки бежали по дорожке. Бежали, бежали, друг друга повстречали, Так друг друга обнимали, Так друг друга обнимали, Так друг друга обнимали... Еле-еле их разняли	<i>Перебирать пальчиками обеих рук, изображая бег. Положить кисти рук на плечи крест-накрест. То же самое, только поменять ручки. Пальчики сцепить в замок. Разомкнуть пальчики.</i>
«Ручки»  У меня пропали ручки. Где вы, рученьки мои? Раз, два, три, четыре, пять, Покажитесь мне опять!	<i>Убрать ручки за спину. Оглядеться. Показать ручки.</i>
«Ехали-ехали»  На лошадке ехали, до горы доехали. На машине ехали, в город все приехали. В паровозе ехали, И домой приехали!	<i>Ручки согнуты в локтях, пальчики сжаты в кулаки, выполняется движение вверх-вниз. Пальчики сжаты в кулаки, наклоняют ручки их стороны в сторону. Ручки согнуты в локтях, пальчики в кулаки, изображать, как едет паровоз.</i>
«Иголки»  Ежик колкий, Где твои иголки? Вот они!	<i>Пальчики сцеплены в замок. Расцепить пальчики, но ладошки не разъединять.</i>
«Стойкий солдатик»  На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Ну, смелее подними, Да гляди, не упади. А сейчас постой на левой, Если ты солдатик смелый. А сейчас постой на правой, Если ты солдатик бравый.	<i>Стоять на одной ноге, руки на пояс.  Стоять на правой ноге.  Выпрямить левую ногу, руки в стороны.</i>

### Пальчиковая гимнастика для старшей группы

#### «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять	Загибают пальчики, начиная с большого.
Будем листья собирать.	Сжимают и разжимают кулаки.
Листья березы,	Загибают пальчики, начиная с большого.
Листья рябины,	
Листики тополя,	
Листья осины,	
Листики дуба мы соберем,	

Маме осенний букет отнесем.	«Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.
«У Лариски – две редиски».	
У Лариски - Две редиски. У Алешки - Две картошки. У Сережки – сорванца - Два зеленых огурца. А у Вовки - Две морковки. Да еще у Петьки Две хвостатых редьки.	По очереди разгибают пальчики из кулочка, начиная с большого, на одной или обеих руках..
«Компот».	
Будем мы варить компот, Фруктов нужно много. Вот: Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.	Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают». Загибают пальчики по одному, начиная с большого. Опять «варят» и «мешают».
«За ягодами».	
Раз, два, три, четыре, пять, В лес идем мы погулять. За черникой, За малиной, За брусникой, За калиной. Землянику мы найдем. И братишке отнесем.	Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших. Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу. Загибают пальчики, начиная с большого.
«Игрушки».	
На большом диване в ряд Куклы Катины сидят: Два медведя, Буратино, И веселый Чиполлино, И котенок, и слоненок. Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Кате Мы игрушки сосчитать.	Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулочками. Загибают поочередно все пальчики. Разгибают поочередно пальчики. Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулочками.
«Аленка».	
Аленка - маленка Шустра, быстра: Воды наносила, Сарафан дошила, Носок довязала, Ягод насбирала, Песню допела, Везде поспела. В охотку ей дело.	Хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 р. Загибают пальчики по одному, начиная с большого. Хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 р.
«Гномики – прачки».	
Жили – были в домике Маленькие гномики: Токи, Пики, Лики, Чики, Мики. Раз, два, три, четыре, пять, Стали гномики стирать: Токи – рубашки,	Дети сжимают и разжимают кулечки. Загибают пальчики, начиная с больших. Разгибают пальчики, начиная с мизинцев. Трут кулечки друг о друга.

Пики – платочки, Лики – штанишки, Чики – носочки. Мики умница был, Всем водичку носил.	Загибают пальчики, начиная с больших.
«Наша обувь»	
Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас.	Попеременные хлопки ладонями и удары кулаками по столу.
Туфли, тапочки, сапожки Для Наташки и Сережки, Да еще ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.	На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.
«Много мебели в квартире».	
Раз, два, три, четыре,	Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках.
Много мебели в квартире.	Сжимают – разжимают кулаки.
В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом,	Загибают пальчики, начиная с большого.
Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире.	Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулаками.
«Помощники».	
Раз, два, три, четыре,	Удар кулаками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.
Мы посуду перемыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку.	Одна ладонь скользит по другой по кругу.
Мы посуду перемыли, Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали,	Загибают пальчики по одному, начиная с большого.
Так мы маме помогали.	Одна ладонь скользит по другой.
	Загибают пальчики по одному, начиная с большого.
«Снежок»	
Раз, два, три, четыре	Загибают пальчики по одному, начиная с большого.
Мы с тобой снежок слепили.	«Лепят» меняя положение ладоней.
Круглый, крепкий, очень гладкий	Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую.
И совсем, совсем не сладкий.	Грозят пальчиком.
Раз – подбросим.	Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок.
Два – поймаем.	Приседают, ловят воображаемый снежок.
Три – уроним	Встают, роняют воображаемый снежок.
И … сломаем.	Топают.
«Мы во двор пошли гулять».	
Раз, два, три, четыре, пять	Загибают пальчики по одному
Мы во двор пошли гулять.	«Идут» по столу указательным и средним пальчиком.
Бабу снежную лепили,	«Лепят» комочек двумя ладонями.
Птичек крошками кормили,	«Крошат хлебушек» всеми пальчиками.
С горки мы потом катались,	Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.

А еще в снегу валялись.	Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной.
Все в снегу домой пришли.	Отряхивают ладошки.
Съели суп и спать легли. «Кормушка».	Движение воображаемой ложкой; руки под щеку.
Сколько птиц в кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем.	Ритмично сжимают и разжимают кулаки.
Две синицы, воробей, Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках.	На каждое название птицы загибают по одному пальчику.
Всем хватило зернышек. «Елочка».	Сжимают и разжимают кулаки
Перед нами елочка:	Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «елочки».
Шишечки, иголочки.	Кулаки, указательные пальчики выставлены.
Шарики, фонарики,	«Шарики» из пальцев вверх – вниз.
Зайчики и свечки,	«Ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы скаты.
Звезды, человечки.	Ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательные пальцы стоят на столе.
«Уточка».	
Шла уточка бережочком, Шла серая по крутыму.	«Идут» двумя пальчиками по столу, переваливаясь.
Вела детей за собою,	
И малого, и большого,	Загибают безымянный палец, большой палец.
И среднего, и меньшего,	Загибают средний палец и мизинец.
И самого любимого.	Загибают указательный палец.
«Сидит белка на тележке».	
Сидит белка на тележке, Продает она орешки.	Хлопки ладонями и удары кулаками друг о друга попеременно.
Лисичке-сестричке,	
Воробью, синичке,	Загибают по одному пальчику, начиная с большого.
Мишке толстопятыму,	
Заиньке усатому.	
Кому в платок,	
Кому в зобок,	Ритмичные хлопки ладонями и удары кулаками.
Кому в лапочку.	
«Что принес нам почтальон».	
Что принес нам почтальон?	Сжимают и разжимают кулаки.
С толстой сумкой ходит он.	«Шагают» пальчиками по столу.
Перевод, журнал, газету,	
В бандероли – две кассеты	
И письмо от тети Вали,	На каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого.
Чтоб её приезда ждали.	
«Есть игрушки у меня».	
Есть игрушки у меня:	Хлопают в ладоши, ударяют кулаками друг о друга попеременно.
Паровоз и два коня, Серебристый самолет,	
Три ракеты, вездеход,	Загибают пальчики на обеих руках.
Самосвал, подъемный кран -	
Настоящий великан.	
Сколько вместе?	Хлопают в ладоши, ударяют кулаками друг о друга попеременно
Как узнать?	
Помогите сосчитать!	
«Кап – кап – кап».	
Кап, кап, кап – звенит капель.	Ритмично на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого.
Приближается апрель.	
«Как у нас семья большая».	

Как у нас семья большая Да веселая. Два у лавки стоят, Два учится хотят, Два Степана у сметаны Объедаются. Две Дашки у кашки Питаются. Две Ульки в люльке Качаются. «Дудочка».	Ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно Загнуть большие пальцы на обеих руках Загнуть указательные пальцы на обеих руках Загнуть средние пальцы на обеих руках Загнуть безымянные пальцы на обеих руках Загнуть мизинцы на обеих руках
Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду Потерял пастух дуду.  А я дудочку нашла, Пастушку я отдала. - Ну-ка, милый пастушок, Ты спеши-ка на лужок.  Там буренка лежит, На телятка глядит.  А домой не идет, Молочка не несет.  Надо кашу варить, Сашу кашей кормить.  «Ласточка».	Пальцы обеих рук сложены в колечки и поднесены ко рту; дети выполняют круговые движения – «играют на дудочке» Ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно «Идут» по столу указательным и средним пальчиком. Ритмичные хлопки в ладоши, удары кулачками друг о друга попеременно. Указательным пальцем правой руки «варят кашу» на левой ладоньке.
Ласточка, ласточка, Милая касаточка, Ты где была, Ты с чем пришла? - За морем бывала, Весну добывала. Несу, несу Весну – красну.  «Осень».	На каждую строку большой палец «здороваются» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке.
Ветер по лесу летал, Ветер листики считал:  Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки – золотой,  Вот последний лист с осинки, Ветер бросил на тропинку.  «Апельсин».	Плавные,canoобразные движения ладонями.  Загибают по одному пальчику на обеих руках.  Спокойно укладывают ладони на стол.
Мы делили апельсин. Много нас, А он один. Эта долька – для ежа. Эта долька – для стрижка. Эта долька – для утят. Эта долька – для котят. Эта долька – для бобра. А для волка – кожура. Он сердит на нас – беда! Разбегайтесь – кто куда!  «Птички».	Дети разламывают апельсин на дольки. Показывают 10 пальцев. Показывают 1 палец. Загибают большой палец левой руки. Загибают указательный палец. Загибают средний палец. Загибают безымянный палец. Загибают мизинец. Бросательное движение правой рукой. Сжимают кулаки и прижимают их к груди. «Бегут» пальцами по столу.
Эта птичка – соловей, Эта птичка – воробей, Эта птичка – совушка, сонная головушка, Эта птичка – свирристель,	Дети загибают по одному пальчику на обеих руках.

Эта птичка – коростель. Эта птичка – злой орлан. Птички, птички, по домам. «Грибы».	Машут сложенными на крест ладонями. Машут обеими руками, как крыльями.
Топ – топ – пять шагов, В туесочке пять грибов. Мухомор красный - Гриб опасный. А второй – лисичка, Рыжая косичка. Третий гриб – волнушка, Розовое ушко. А четвертый гриб – сморчок, Бородатый старичок. Пятый гриб – белый, Ешь его смело!	Дети «шагают» пальчиками по столу. Переплели пальцы обеих рук – туесочек, большие пальцы – ручка; показали пять пальцев правой руки.
«Есть у каждого свой дом»	На каждое двустишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с мизинца, на одной или обеих руках.
У лисы в лесу глухом Есть нора – надежный дом. Не страшны зимой метели Белочки в дупле на ели. Под кустами еж колючий Нагребает листья в кучу. Из ветвей, корней, коры Хатки делают бобры. Спит в берлоге косолапый, До весны сосет там лапу. Есть у каждого свой дом, Всем тепло, уютно в нем.	Дети загибают пальцы на обеих руках: по одному пальцу на каждое двустишие.
«Ботинки».	Удары ладонями и кулаками поочередно.
Всюду, всюду мы вдвоем Неразлучные идем. Мы гуляем по лугам, По зеленым берегам, Вниз по лестнице сбегали, Вдоль по улице шагали, После лезем под кровать, Будем там тихонько спать.	Средний и указательный пальчики «шагают» по столу. Дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.
«Наша квартира»	Укладывают ладони на стол.
В нашей комнате – столовой- Есть отличный СТОЛ дубовый, СТУЛЬЯ – спинки все резные, Ножки гнутые, витые. И ореховый БУФЕТ Для варенья и конфет. В комнате для взрослых – спальне Есть для платьев ШКАФ зеркальный, Две широкие КРОВАТИ С одеялами на вате. И березовый КОМОД Мама там белье берет. А в гостиной КРЕСЛО есть, Телевизор смотрят здесь. Есть ДИВАН И СТОЛ журнальный, В СТЕНКЕ – центр музыкальный.	На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику. К концу стихотворения должны быть загнуты все 10 пальцев.
«Машинка каша»	
Маша каши наварила, Маша кашей всех кормила. Положила Маша кашу	Указательным пальцем правой руки дети мешают в левой ладошке.

Кошке – в чашку, Жучке – в плошку, А коту – в большую ложку. В миску курицам, цыплятам И в корытце поросятам.	Загибают по одному пальчику на левой руке.
Всю посуду заняла. Все до крошки раздала. «Подарки».	
Дед Мороз принес подарки: Буквари, альбомы, марки, Кукол, мишек и машины, Попугая и пингвина, Шоколадок полмешка И пушистого щенка!	Разжимают кулаком. Сдувают «крошку» с ладошки.
Гав – гав!	Делают из пальчиков правой руки мордочку щенка: согнуты средний и указательный пальчики – «ушки».
«Повар».	
Повар готовил обед, А тут отключили свет. Повар леща берет И опускает в компот. Бросает в котел поленья, В печку кладет варенье, Мешает суп кочерыжкой, Угли бьет поварешкой. Сахар сыплет в бульон. И очень доволен он!	Ребром ладони дети стучат по столу.  Загибают большой палец на левой руке.  Загибают указательный палец  Загибают средний палец  Загибают безымянный палец  Загибают мизинец.  Разводят руками.
«Акула».	
Приплывали две севрюги, У них спины словно дуги. Налетали с двух сторон. Ты, акула, выйди вон.	Двумя ладонями дети изображают, как плывут севрюги.  Выгибают ладони тыльной стороной вверх.  Изображают, как севрюги плывут навстречу друг другу.  Делают толчок ладонями от груди.
«Дрозд – дроздок».	
Дружок ты мой, дрозд, В крапинку хвост, Носик – остренький, Бочок – пестренъкий, Перья – тонкие, Песни – звонкие, Весной распеваются, Зимой забывается.	Дети машут сложенными ладонями как крыльями.  Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого.  Снова машут сложенными накрест ладонями.
«Весна»	
Иди, весна, иди, красна, Принеси ржаной колосок, Овсяный снопок, Яблоки душистые, Груши золотистые, Большой урожай в наш край.	Дети пальчиками «идут» по столу.  Загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с мизинца.
«В школу».	
В школу осенью пойду. Там друзей себе найду, Научусь писать, читать, Быстро, правильно считать. Я таким ученым буду! Но свой садик не забуду.	Дети «шагают» пальчиками по столу.  Загибают по одному пальчику на обеих руках.  Грозят указательным пальчиком правой руки.

## «ПЯТЬ И ПЯТЬ»

Цель: развитие внимания, слухового восприятия, развитие мелкой моторики

Пять и пять пошли гулять. Вместе весело играть.	Ладошки широко разведенных рук раскрываются. Затем переплетенные пальцы обеих ладоней сгибаются и разгибаются.
Повернулись, Улыбнулись,	Вращение кистей рук. Сложеные к большому пальцу пальцы обеих рук «растягиваются в улыбку», показывая её.
В кулакочок вот так свернулись. Вот такие молодцы!	Пальцы рук сжаты несильно в кулакочок. Стучат кулакочок о кулакочок. (Повторить 2 раза)

## «ДРУЖБА»

Цель: развитие мелкой моторики

Дружат в нашей группе Девочки и мальчики. С вами мы подружим, Маленькие пальчики.	Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок. Ритмичное касание пальцев обеих рук.
Раз, два, три, четыре, пять – Начинай считать опять.	Поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца.
Раз, два, три, четыре, пять – Мы закончили считать.	Руки вниз, встряхнуть кистями.

## «СТРОИМ ДОМ»

Цель: развитие внимания, умение действовать по образцу, развитие мелкой моторики.

Целый день тук да тук.	Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх.
Раздается звонкий стук.	Движение сверху вниз большим пальцем.
Молоточки стучат.	Постучать кулаком о кулак.
Строим домик для зайчат.	Правым кулаком постучать сверху по левому.
Молоточки стучат.	Постучать кулаком о кулак.
Строим домик для бельчат.	Левым кулаком постучать сверху по правому.
Этот дом для мальчиков,	Разжать левую руку ладонью к педагогу.
Этот дом для девочек,	Разжать правую руку ладонью к педагогу.
Этот дом для Светы – Он большой и светлый.	Большой палец правой руки касается мизинца.
Здесь живет Алеша, Мальчик он хороший.	Большой палец правой руки касается безымянного.
В этом доме Маша, Солнышко ты наше.	Большой палец правой руки касается среднего.
Этот – дом Марата, Будет дом богатым.	Большой палец правой руки касается указательного.
Этот дом для Светы – Он большой и светлый.	Большой палец левой руки касается мизинца.
Здесь живет Алеша, Мальчик он хороший.	Большой палец левой руки касается безымянного.
В этом доме Маша, Солнышко ты наше.	Большой палец левой руки касается среднего.
Этот – дом Марата, Будет дом богатым.	Большой палец левой руки касается указательного.
Вот какой хороший дом,	Сжимание пальцев обеих рук в кулак и разжимание их.
Как мы славно заживем.	Вращение кистями обеих рук.

## «НАШИ ПОМОЩНИКИ».

Цель: развитие внимания, согласованности действий обеих рук, развитие мелкой моторики.

Вот помощники мои, Их, как хочешь, поверни.	Вращение кистей рук.
1,2,3,4,5, Не сидится им опять:	Одновременное сжимание и разжимание кистей обеих рук.
Постучали, повертели И работать расхотели. Наш мизинчик хочет спать, Безымянный – прыг в кровать,	Дети загибают по одному пальцу на правой руке.

Средний рядом прикорнул, Указательный заснул, И большой давно уж спит. Кто у нас еще шумит? Наш мизинчик хочет спать, Безымянный – прыг в кровать, Средний рядом прикорнул, Указательный заснул,	Дети загибают по одному пальцу на левой руке.
И большой давно уж спит. И никто уж не шумит. Утро ясное придет, Солнце красное взойдет. Наши пальчики проснутся, За работу вновь возьмутся.	Одновременное сжимание и разжимание кистей обеих рук.

#### «В ГОСТИ».

Цель: развитие мелкой моторики.

В гости к пальчику большому	Выставляем вверх большие пальцы.
Приходили прямо к дому	Соединяя под углом кончики пальцев обеих рук.
Указательный и средний,	Поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно.
Безымянный, и последний, Сам мизинчик – малышок	Пальцы сжаты в кулак, вверх выставляем только мизинцы.
Постучался на порог.	Кулаки стучат друг о дружку.
Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя.	Ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках.

#### «ПАЛЬЧИКИ».

Цель: развитие мелкой моторики.

Пальчики уснули, В кулачок свернулись.	Сжать пальцы правой руки в кулак.
Раз! Два! Три! Четыре! Пять!	Отогнуть пальцы один за другим по счету.
Захотели поиграть!	Пошевелить всеми пальцами.
Разбудили дом соседей.	Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак.
Там проснулись: Шесть и семь,	Отогнуть пальцы один за другим на счет.
Восемь, девять, десять – Веселятся все.	Покрутить обеими руками.
Но пора обратно всем: Десять, девять, восемь, семь!	Загнуть пальцы левой руки один за другим.
Шесть калачиком свернулся, Пять зевнул и отвернулся,	Загнуть пальцы правой руки.
Четыре, три. Два, один. Снова в домиках мы спим.	Поднять обе руки, сжатые в кулаки.

#### «ПРОГУЛКА».

Цель: развитие мелкой моторики.

Пошли пальчики гулять,	Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.
А вторые догонять.	Ритмичные движения по столу указательными пальцами.
Третий пальчики бегом,	Движения средних пальцев в быстром темпе.
А четвертые пешком,	Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола.
Пятый пальчик поскакал	Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.
И в конце пути упал.	Хлопок обоими кулаками по поверхности стола.

#### «ДОМИК».

Цель: развитие мелкой моторики.

Раз, два, три, четыре, пять.	Разжимаем пальцы, сжатые в кулак, по одному, начиная с большого.
------------------------------	--

Вышли пальчики гулять.	Ритмично разжимаем все пальцы вместе.
Раз, два, три, четыре, пять.	Сжимаем широко расставленные пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца.
В домик спрятались опять.	Ритмично сжимаем все пальцы вместе.

«ЦВЕТОК».

Цель: развитие мелкой моторики.

Вырос высокий цветок на поляне,	Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их.
Утром весенним раскрыл лепестки.	Развести пальцы рук.
Всем лепесткам красоту и питанье	Ритмичное движение пальцами вместе – врозь.
Дружно дают под землей корешки.	Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

«ДОМ И ВОРОТА».

Цель: развитие мелкой моторики.

На поляне дом стоит.	Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев.
Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем,	Большие пальцы обеих рук – вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются. Ладони поворачиваются параллельно друг другу.
В этот домик приглашаем.	Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев.

«ЗАСОЛКА КАПУСТЫ».

Цель: развитие мелкой моторики.

Мы капусту рубим,	Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз.
Мы морковку трем,	Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,	Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жмем.	Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулак.

«ПОГУЛЯЕМ»

Цель: развитие скоординированности, синхронности двигательных функций.

Мы по лестнице бежали И ступенечки считали:	Клавиатурные движения по столу.
Раз, два, три, четыре, пять.	Большие пальцы обеих рук касаются остальных, начиная с указательного. На счет «пять» - хлопок в ладоши.
Вышли дети ПО – ГУ – ЛЯТЬ,	Клавиатурные движения в замедленном темпе.
Побежали вдоль реки Дети наперегонки.	Движения указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю.

«КАК ЖИВЕШЬ?»

Цель: развитие мелкой моторики.

Как живешь? Вот так!	Показать большие пальцы.
А плывешь? Вот так!	Имитация плавания.
Как бежишь? Вот так!	Указательный и средний пальцы «бегут».
В даль глядишь? Вот так!	Приставить к глазам пальцы «биноклем».
Ждешь обед? Вот так!	Подпереть щеку кулачком.
Машешь вслед? Вот так!	Помахать руками.

Утром спиши? Вот так!	Обе руки – под щеку.
А шалишь? Вот так!	Хлопнуть по надутым щекам.
Как живешь? Вот так!	Показать большие пальцы.

## **Приложение 13**

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

#### **2-3 года**

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирая лицо и руки личным полотенцем.

Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки -смотреть, ушки -слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки-хватать, держать, трогать; ножки-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

#### **3-4 года**

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираясь после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. 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.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **4-5 лет**

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы -значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **5-6 лет**

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **6-7 лет**

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираясь, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).