

**Российская Федерация
Ханты-мансийский автономный округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»**

**Физкультурный проект
«Бережем свое здоровье»
для педагогов и детей дошкольного возраста
на период 2019 - 2022гг**

**Цветкова М.А.
учитель по физической культуре
Высшая квалификационная категория**

г. Сургут

*Чтоб и здоровым стать и смелым,
Владеть и силой, и сноровкой,
Крепи, мой друг, и дух и тело
Физической подготовкой.*



Содержание пособия «Бережем свое здоровье»

1. Введение.....	4
• цель программы	
• задачи программы	
• принципы построения программы	
• принципы совместной работы дошкольного учреждения и семьи	
• схема оздоровительных мероприятий в течение дня	
• поэтапное формирование двигательного навыка	
• двигательный режим	
• схема двигательного режима	
• задачи физкультурно-оздоровительной работы	
2. План мероприятий по здоровьесберегающим и здоровьеразвивающим технологиям проводимыми всеми специалистами детского сада	14
3. Законодательно – нормативное обеспечение проекта.....	16
4.. Физкультурные занятия с валеологической направленностью.....	17
5. Картотека – конструктор.....	19
6. Список рекомендованной художественной литературы для детей старшего дошкольного возраста по физкультуре и спорту.....	20
7. План подвижных игр народов Севера.....	21
8. Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию.....	23
9. Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию праздники и развлечения.....	25
10. Формы работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с педагогами.....	27
11. Формы работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с педагогами.....	29
12. Перспективный план консультаций по работе с родителями (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет).....	32
13. Методическая литература к пособию.....	34
14. Приложение 1 способы организации двигательной активности.....	35
.....	41
15. Художественное слово для заучивания наизусть, для проговаривания детьми средних и старших групп на физкультурном занятии и утренней гимнастики.....	54
16. Тематический план по здоровьесбережению (младший возраст).....	58

Введение

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший
труд педагога.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский.

Человек - высшее творение природы, но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать одному требованию – быть здоровым.

Здоровье детей – главная забота взрослых. Мы должны постоянно поддерживать и развивать внутреннюю свободу ребенка, формировать его здоровое физическое тело, способствовать формированию внутренних органов.

Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем все более высокие требования к человеку и его здоровью. Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. По официальным данным ежегодно общий уровень заболеваемости возрастает на 6%. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения - это формирование основ здорового образа жизни, разумного отношения к собственному организму и гармоничного физического развития. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу здоровыми.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами: Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели известные в сфере дошкольного образования ученые – Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, Е.А. Екжанова, М.Н. Кузнецова и другие. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной работы.

Современный ребенок, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: неблагоприятной экологической обстановкой, накоплением отрицательных эмоций, не правильным питанием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь, увеличению роста и веса тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, что является причиной возникновения различных заболеваний и отклонений. Выявлено, что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, обладают более низким уровнем адаптивных возможностей к нагрузкам, имеют отклонения в физическом, а иногда и психическом развитии.

Исследователями подчеркивается, что в настоящее время ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Не случайно в образовательных программах для дошкольных учреждений приоритетной является задача сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для полноценного физического развития, осознанного отношения к своему здоровью, укрепления традиций и принципов семейного воспитания в оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения. Об этом и говорилось в Послании Федеральному собранию РФ В.В. Путиным.

Видеть красивого, здорового ребенка - желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, читать, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника, название, которому – движение. И благодаря движению, окружающий мир открывается малышу во всем своем удивительном многообразии.

Действуя с предметами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения. О значении двигательной активности говорилось в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта. К.Д. Ушинского. А.С. Макаренко. Учитывая все возможности гармонического развития ребенка и удовлетворения потребности его в движении, формирования, развития двигательных навыков и физических качеств, осознанного выполнения упражнений, воспитания интереса к физическим упражнениям, укрепления здоровья ребенка. Изучив труды кандидата психологических наук В.Г. Алямовской «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении», «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект», доктора медицинских наук, профессора В.Н. Касаткина «Основы психологии и педагогики здоровья», опираясь на актуализации темы, я пришла к решению создать пособие для педагогов и детей дошкольного возраста «Бережем свое здоровье», полностью соответствующее федеральному государственному стандарту общего образования. Методическое пособие сформировано в соответствии с принципами и подходами, определёнными федеральными государственными требованиями к структуре и условия основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с целью подготовки дошкольников к обучению в рамках федерального государственного стандарта общего образования.

В течение всего дошкольного возраста они развиваются, совершенствуются и закрепляются в двигательные стереотипы.

Привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, развить интерес к данному виду деятельности и, как следствие, воспитать физически полноценное, здоровое подрастающее поколение – первоочередная задача родителей и педагогов.

Физическое здоровье ребенка оценивается по состоянию основных систем жизнеобеспечения его организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной. Известный кардио-хирург Н. Амосов называл их «тремя китами здоровья». Соответственно, комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, должен быть направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Совершенствование систем жизнеобеспечения организма происходит посредством стимуляции его костно-мышечной системы при осуществлении различных движений и, в первую очередь, систематических физических упражнений. В процессе регулярных занятий физкультурой и

естественной двигательной деятельности развиваются и совершенствуются двигательные навыки детей. Это, в свою очередь, закономерно приводит к совершенствованию координационных механизмов нервной системы человека и стимулирует его общее психическое развитие.

Достижение этой главной цели связано с решением комплекса взаимодополняющих задач:

1. Обеспечение гигиены тела и нервной системы детей.
2. Развитие выносливости и физической работоспособности детей.
3. Развитие адекватной реакции организма детей на изменение температурной среды.
4. Развитие жизненной емкости легких, повышение жизненного индекса.
5. Приобретение навыков правильной осанки.
6. Повышение сопротивляемости организма к аденовирусным инфекциям.
7. Обеспечение оптимальных темпов прироста физических качеств детей: выносливости; силы, ловкости, гибкости, быстроты.
8. Обогащение двигательного опыта детей посредством формирования устойчивых навыков в процессе обучения движениям.
9. Приобретение детьми знаний и навыков ухода за своим телом, воспитание привычек здорового образа жизни.
10. Воспитание навыков организованного поведения.

Основными средствами обеспечения здоровья и физического развития воспитанников дошкольного учреждения являются:

1. Рационализация режима жизнедеятельности детей.
2. Система двигательных нагрузок в соответствии с возрастными возможностями растущего организма ребенка.
3. Закаливание организма детей с помощью естественных сил природы.
4. Обучение воспитанников несложным оздоровительным практикам: различным способам дыхания, психосаморегуляции состояния, самомассажу, оздоровительному бегу, принятию закаливающих процедур, уходу за своим телом и т.д.
5. Обеспечение регулярного и полноценного питания.
6. Лечебно-профилактические мероприятия: массаж, лечебные гимнастики, различные физиопроцедуры соответственно возможностям дошкольного учреждения.
7. Приобщение детей к культуре и традициям большого спорта посредством проведения спортивных праздников и развлечений, организации спортивных секций, овладение основами национальных видов спорта на основе традиций коренного населения.

Обязательными составляющими оздоровительных физкультурных занятий являются: оздоровительный бег, расслабляющие паузы, приводящие пульс в исходное положение, циклические движения; упражнения на развитие координации движений и профилактику осанки, дыхательные упражнения, свободная двигательная деятельность детей; оздоровительные игры; закаливающие или водные гигиенические процедуры.

Основная направленность занятий - развитие ловкости. Ловкость, как доказывают исследования, является показателем обучаемости детей. Занятия на тренажерах и спортивных комплексах способствует развитию у них комбинированных свойств мозга, и дети становятся более сообразительными.

Здоровье ребёнка – это устойчивая совокупность сформированных в соответствии с возрастными показателями таких ее качеств, как:

1. Эмоционально адекватное реагирование на различные ситуации, обусловленное отсутствием противоречивости в отношениях;
2. Активность и коммуникабельность, обусловленные социальной мотивацией деятельности и поведения;
3. Организованности, самостоятельности, дисциплинированности, инициативности и т.п., обусловленных оптимизацией развития волевой сферы.

Традиционная система занятий с детьми недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Изучая научно – методические основы современных подходов к

организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении, основные направления и пути оптимизации оздоровительной деятельности, психологию здоровья дошкольника, тренировочную направленность физкультурных занятий, подтолкнуло меня к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

Совокупность всех разнообразных форм физического воспитания детей создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития, который тесно переплетается с другими видами деятельности детей, обуславливая чередование познавательного процесса с активным отдыхом.

В пособии предлагаются рекомендации по физическому развитию детей с помощью системы занимательных физкультурных занятий, развлечений, тренингов. Он основан на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий, например: в разминке - увеличение количества упражнений, выполняемых детьми поточным способом, по кругу. Рифмованные фразы, произносимые во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: мы на пальчиках идем, прямо голову несем (ходьба на носочках); зайчик прыг, зайчик скок, зайчик - серенький хвосток (прыжки на двух ногах) и др.

Повышают интерес к занятиям по здоровьесбережению разнообразные упражнения с предметами, позволяющие лучшее владение ими; комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики, направленные на профилактику простудных заболеваний и нацеленные на воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

О положительном влиянии физического развития на умственное знали в Китае, во времена Конфуция, в древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолиня физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Исследования Лоренса Катца и Фреда Гейга подтверждают тесную связь умственного развития с физическим. Исследования П.П.Блонского, В.М. Блейхера, В.П. Зинченко и др. учеными давно доказано, что движения рук (так называемая мелкая моторика) находятся в тесной связи с умственным развитием. Бегая, прыгая, катаясь на коньках, карабкаясь, раскачиваясь, дети не только тренируют свою ловкость, но и развивают все чувства, подстегивают развитие своих умственных способностей. В играх дети обретают веру в себя: с каждым движением в головном мозге регистрируется и все, что происходит с телом, и все связанные с этим чувства - удовольствие, радость успеха, счастье, уверенность, но также ощущение неудачи, страх. Каждое удавшееся упражнение ободряет ребенка, помогает решиться на следующий шаг.

Новизна

Внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс, изменение подхода к организации двигательной активности детей с использованием национальных видов спорта, применение познавательных занятий в течение дня, проведение оздоровительных физкультурных занятий и является принципиальной новизной данного пособия.

Новизна пособия состоит и в том, что данное содержание может успешно интегрироваться практически со всеми образовательными областями («Здоровье», «Безопасность», «Труд», «Чтение художественной литературы», «Музыка», «Социализация») через разные виды детской деятельности. Это позволило сохранить актуальность предлагаемой темы при вступлении в силу новой редакции программы воспитания и обучения под редакцией Вераксы Н.Е., переработанной в соответствии с Федеральными государственными требованиями.

Цель: формирование основ здорового образа жизни детей, родителей и педагогов через профилактические мероприятия.

Задачи:

- продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Принципы построения работы педагогов детского сада с воспитанниками

1. *Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
3. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
4. *Принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
5. *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
6. *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
7. *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он сам способен успешно выполнить.
8. *Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально и др.).
9. *Принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребенка* подразумевает, что в детском саду создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
10. *Принцип индивидуального выбора* решает задачу формирования умения у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
11. *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе чего формируется социальная мотивация здоровья.
12. *Принцип креативности личности ребенка* заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально - двигательного музыкального тренинга.

Принципы совместной работы дошкольного учреждения и семьи

1. Принцип целостности подходов к обеспечению здоровья детей, реализация которого возможна на основе разработки программы совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения, с разделом об обязанностях семьи. Семья должна использовать элементы оздоровительных технологий дошкольного учреждения, а педагоги – внедрять в практику работы принципы семейного воспитания, способствующие формированию у детей привычки к здоровому образу жизни и потребности в нем.
2. Принцип целенаправленности и последовательности работы, которая должна быть рассчитана на весь период пребывания воспитанника в дошкольном учреждении и предусматривать расширение степени включенности родителей в совместную оздоровительную деятельность от раннего возраста детей к старшему.

3. Принцип индивидуализации и дифференциации совместной работы дошкольного учреждения и родителей на основании классификации семей, анализа культуры их здоровья и позиции в отношении здоровья своих детей.

Схема оздоровительных мероприятий в течение дня:

1. Этапы педагогического процесса:

- утренняя гимнастика с элементами самомассажа;
- занятия по физкультуре оздоровительными комплексами для поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- физкультминутки под музыку и рифмованными фразами;
- игровые упражнения;
- проведение подвижных и спортивных игр;
- контроль физического развития, подготовленности и функционального развития ребенка.

2. Комплекс оздоровительных мероприятий:

- Бодрящая гимнастика после сна;
- массаж биологически активных зон;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- пальчиковые игры.

3. Закаливание:

- воздушные ванны с упражнениями;
- занятия босиком на физкультурных занятиях;
- плавание в бассейне, растирание полотенцем спины и груди после душа, промывание носовых пазух
- соловые дорожки закаливания.

Для развития двигательной культуры предусмотрено поэтапное формирование двигательного навыка

1 этап – знакомство с движением при помощи подводящих упражнений..

2 этап – коррекционная работа с использованием корригирующей и дыхательной гимнастики.

3 этап – переход от умения к появлению навыка (занятия на свободное творчество).

4 этап – переход от обучения и усвоения к совершенствованию.

5 этап – занятия по типу круговой тренировки.

6 этап – включение изученного движения в эстафеты, спортивные игры, игры по интересам.

7 этап – контрольная диагностика.

Первый этап – один из самых важных, поскольку то, как впервые ребенок воспримет движение, повлечет за собой дальнейшее желание или нежелание его совершенствовать.

На втором этапе решаются вопросы исправления возникших ошибок в освоении движения. Использование корригирующей и дыхательной гимнастики помогает почувствовать правильное положение своего тела.

Третий этап позволяет закрепить навык выполнения движения в нестандартной ситуации и требует творческого подхода к решению поставленной задачи.

Четвертый этап применяется с целью своеобразной двигательной разрядки. На этом этапе предполагается достижение наибольшей двигательной раскрепощенности и высокой творческой активности.

Пятый этап – это сочетание разных по сложности двигательных действий, изученных ранее и освоенных на предыдущих этапах, что позволяет развивать не только физические качества, но и двигательную память.

На шестом этапе дети могут почувствовать себя настоящими спортсменами. Этот этап несет еще и познавательную нагрузку, так как дети знакомятся с историей развития нашего спорта и историей Олимпийского движения.

Седьмой этап – заключительный. На этом этапе учитывается не только конечный результат, но и такие качества, как двигательные действия, ритмичность, пластичность, импульсивность, точность, живость, возбудимость.

Двигательный режим

В ходе реализации двигательной культуры уделяется особое внимание обеспечению потребности ребенка в движении и оптимизации двигательного режима

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от:

- физической подготовленности;
- состояния здоровья;
- индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности;
- уровня организации двигательного режима;
- постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым, у малоподвижных детей чаще всего наблюдается отставание моторного нервно-психического развития, они в большей степени подвержены простудным заболеваниям и нарушениям опорно - двигательного аппарата.

В детском саду присутствуют все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях и прогулке: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада, групповые спортивные уголки, спортивный инвентарь, различные спортивные тренажеры, в том числе выполненные своими руками.

Это способствует усвоению возрастной программы, помогает сделать занятия полезными и интересными, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

На основе моих наблюдений можно детей разделить на 3 группы по степени подвижности:

- *дети малой подвижности*, часто вялы, пассивны, быстро устают, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать;
- *дети средней подвижности*, отличаются более ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего занятия. Движения у них обычно четкие, уверенные, целенаправленные;
- *дети большой подвижности*, подразделяются на 2 группы: с умеренной и высокой интенсивностью.

Умеренная: поведение ровное, спокойное, хорошее усвоение материала, точность выполнения движений.

Высокая: поведение неуравновешенное, чаще других попадают в конфликтные ситуации, из видов движений выбирают бег, прыжки; не любят движения, требующих точности; движения их быстры, резки, иногда бесцельны.

Результат физического развития детей зависит от моей профессиональной подготовки, от моих знаний, от использования традиционных и нетрадиционных методов работы, а также от оптимизации двигательного режима.

Схема двигательного режима

3. Этапы педагогического процесса:

- утренняя гимнастика с элементами самомассажа, проговариванием девиза, пословиц о спорте на выдохе;
- занятия по физкультуре со здоровьесберегающими технологиями;
- физкультминутки;
- игровые упражнения;
- проведение подвижных и спортивных игр;
- контроль физического развития, подготовленности и функционального развития ребенка.

4. Комплекс оздоровительных мероприятий:

- гимнастика после сна;

- массаж биологически активных зон;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- пальчиковые игры.

3. Закаливание:

- воздушные ванны с упражнениями;
- занятия босиком на физкультурных занятиях;
- плавание в бассейне, растирание полотенцем спины и груди, промывание носовых пазух;
- дорожки закаливания;

Задачи физкультурно-оздоровительной работы

Специфическими задачами физкультурно-оздоровительной работы являются:

- оздоровительная направленность упражнений, заложенная в чередовании основных двигательных режимов. Должна обеспечить максимум эффективности формирования способности детей, и основы здоровья;
- пополнение знаний о поведении в быту и на улице, о значении режима дня, о пользе гигиенических процедур для здоровья;
- профилактика простудных заболеваний и травматизма;
- содействие улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- использование точечного массажа, мер профилактики плоскостопия и нарушения осанки; оздоровительные мероприятия в режиме дня детского сада, способствующие улучшению жизнедеятельности органов и систем организма;
- развитие у детей способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, не останавливаться на достигнутом, помогать слабому;
- обеспечение общей физической подготовки, направленной на развитие двигательной координации и индивидуальных физических способностей;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами, талантами;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

План мероприятий по здоровьесберегающим и здоровьеразвивающим технологиям проводимыми всеми специалистами детского сада

1. Обеспечение здорового образа жизни:

- гибкий режим, щадящий режим;
- организация микроклимата и стиля жизни группы;
- занятия по валеологии «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»;
- зрительно-пространственная активность;
- увеличение двигательной активности.

2. Физические упражнения

- прием на улице и утренняя гимнастика;
- подвижные, динамические и народные игры; дыхательная гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия;

- упражнения для развития осанки;
- профилактическая гимнастика, дыхательная, звуковая;
- прогулки на свежем воздухе;
- экскурсии;
- корректирующая гимнастика;
- точечный массаж, самомассаж;
- занятия по художественной гимнастике, ушу, греко-римской борьбы;
- бег на ближние дистанции;
- оздоровительный бег.

3. Гимнастические и водные процедуры:

- умывание, обширное умывание;
- обливание рук до плеч;
- обливание ног;
- промывание носа;
- полоскание горла;
- игры с водой;
- обеспечение чистой среды.

4. Свето-воздушные ванны:

- проветривание;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- прогулки на свежем воздухе.

5. Диетпитание

- витаминотерапия.
- рациональное питание;
- индивидуальное меню (аллергия);
- лук, чеснок.

6. Активный отдых,

- развлечения, праздники;
- игры-забавы;
- народные игры;
- спортивные эстафеты;
- спортивный досуг;
- каникулы.

7. Музотерапия

- музыкальное сопровождение режимных моментов;
- музыкальное оформление фона занятий;
- музыкально-театральная деятельность.

8. Аутотренинг и психогимнастика, проводит педагог – психолог:

- игры и упражнения на развитие эмоциональной среды;
- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;
- коррекция поведения;
- учебная гимнастика;
- психогимнастика, релаксация.

11. Спецзакаливание:

- босоножье, гимнастика после сна;
- воздушные ванны;
- обширное умывание;
- дыхательная гимнастика;
- бассейн;
- облегченная одежда в группе;
- солевые дорожки;
- корригирующие дорожки.

Физкультурные занятия с валеологической направленностью призваны решить следующие задачи по физическому воспитанию:

- формировать основы крепкого здоровья путем использования в самостоятельной деятельности детей упражнения психосоматической гимнастики, чтения художественной литературы о здоровье, использование точечного массажа, дыхательной гимнастики;
- формировать основы здорового образа жизни семьи и укрепление всех функций организма;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- удовлетворить естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни, способствующие активизации мышления, развитию творчества.

Законодательно – нормативное обеспечение проекта

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. «Семейный кодекс РФ».
3. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
4. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
5. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 12.09.2008 г. №666.
6. Законы РФ «Об образовании» (ст. 51) /№12-ФЗ от 13.01.1996г./.
7. Закон РФ «Об основных гарантиях прав в РФ» (ст. 8/№124-ФЗ от 24.07.1998г./.
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений /утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 г./.
9. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г
10. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №39 «Белоснежка».
11. Программное обеспечение методической литературой.

Основная задача МДОУ:

С целью повышения качества физкультурно – оздоровительной работы в МДОУ привлекать родителей, используя эффективные формы взаимодействия.

Валеологическое занятия с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Тема занятия	Цель занятия
"Дорога к доброму здоровью"	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.
"Смотри, во все глаза"	Продолжать формировать интерес к человеку; дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших органов чувств человека.
«Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?»	Формировать представление детей о нитратах, рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью, закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам, продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.
"Неболейка"	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание), закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека, познакомить с поговоркой, ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье, воспитывать желание вести здоровый образ жизни
"Лекарственные растения"	Уточнить и расширить представления детей о лекарственных растениях Крыма. Закрепить понятия о взаимосвязи растительного мира и человека. Словарь: душица, лаванда, шалфей, зверобой, чабан. Развивать связную речь детей. Познакомить детей с правилами сбора и сушки лекарственных растений. Развивать интерес к природе родного края.
«Витамины укрепляют организм»	познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, воспитать у

	детей культуру питания, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.
«Мы стремимся иметь здоровые глаза»	Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены
«Витамины и их значение в жизни человека»	Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.
«У природы нет плохой погоды»	Активизировать в речи детей, употребление сложных предложений, прилагательных (подбором определений, закрепить умение описывать предмет на основе его признаков) Развитие познавательных способностей детей, закрепить представление о характерных признаках разных времен года, развитие мышления, воображения. Воспитывать любовь к родному краю, чувство взаимопомощи.
"Сердце семьи»	Закрепить представление детей о ценностях семьи, о взаимоотношениях в семье, дать детям понять, что они сами в силах поддерживать хорошее настроение у домочадцев, учить детей мыслить самостоятельно; понимать единство и противоречия окружающего мира, развивать изобретательскую смекалку, творческое воображение, диалектическое мышление, закреплять умение работать в коллективе, воспитывать любовь к родному дому, семье; уважительное отношение друг к другу, умение слушать друг друга., побуждать детей к выполнению общественно значимых заданий, к добрым делам для семьи, родного дома., упражнять детей в проявлении сострадания, заботливости, внимательности к родным и близким, друзьям и сверстникам, к тем, кто о них заботится.

Дополнительный материал по валеологии

к занятиям по формированию у дошкольников представлений о себе

Картотека – конструктор

Из всех разнообразных способов сбора и хранения информации лучше всего использовать картотеки. Они удобны, надежны, просты в использовании. Картотеки могут содержать самые различные сведения: вопросы и задания, игры, наблюдения, конспекты занятий и многое другое. Предлагаемая картотека необычная, с ее помощью можно сконструировать занятия или даже цикл познавательных занятий.

Занятие «собирается» из различных методов и приемов, как домик из блоков. Замените один блок другим или поменяйте их местами, и вы сможете разнообразить, видоизменить, а то и разрушить постройку.

Теперь, переработав имеющийся материал, можно заносить его на карточки. Форма карточки произвольна: карточки из картона, размером 14/10 см; карточка – как отдельный печатный лист, сложенный в файл и т.д.

За основу взять один из методов или приемов, которые обычно используют на занятиях: объяснение, рассказ, использование малых литературных форм, опыты. Наблюдения, упражнения, дидактические игры и т.д. Внимательно прочитав всю информацию, занесенную на карточки, педагог в течение нескольких минут может не только подготовить конспект занятия (остается продумать лишь связки между частями), но и, при желании. Увидеть в перспективе весь цикл занятий, составленный по мере усложнения, в соответствии с возрастом детей.

Основные достоинства картотеки-конструктора:

- 1) концентрация материала по определенной теме в одном месте;
- 2) краткость информации, позволяющая педагогу сразу обработать предложенный материал;
- 3) возможность быстро сформировать занятие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей группы, а также квалификации педагога;
- 4) возможность создавать разные варианты занятий;
- 5) возможность перспективного планирования.

Например, в подборке карточек из раздела «Анатомия» тема «Нос» (дети с 2-х до 4-х лет) можно поместить:

1. Загадки о носе.
2. Игра «Узнай по запаху».
3. Стихотворения о носе.
4. «Зачем нам нос?» (беседа-рассуждение).
5. Отрывки из произведений (В.Берестов «Как найти дорожку»).
6. Правила гигиены и безопасности.
7. Профилактика носа («Дыхательная гимнастика», «Закаливающее носовое дыхание»).

Для старшего возраста можно предложить темы для карточек: «Откуда пришли выражения?», «Когда так говорят» и др.

Предлагаем подборку карточек по темам:

1. «Нос».
2. «Глаза».
3. «Рот, язык и зубы».
4. «Уши».
5. «Руки».
6. «Ноги».
7. «Все о человеке» (подборка песенок, стихотворений, пантомим для младших дошкольников).

Список рекомендованной художественной литературы для детей старшего дошкольного возраста

по физкультуре и спорту

1. *Аксельрод, Е.* Ты устал, велосипед? На том берегу : [стихи] / Елена Аксельрод ; нарисовала Елена Белоусова // Кукумбер : литературно-иллюстрированный журнал для детей .— М. — 2009 .— №3 .— С.49.
2. *Алленова, Е..* Зимние забавы : [Картины художников на темы зимы и зимних забав - катания на санках, коньках] / Екатерина Алленова // Мурзилка : ежемесячный литературно-художественный журнал для детей младшего школьного возраста .— Москва. — 2010 .— №12 .— С. 17 .— (Галерея искусств Мурзилки).
3. *Барто, А.Л.* Зарядка: [стихотворение] // Барто А.Л. Собр.соч. в 4-х т. - М.: Худож.лит., 1981.- Т.3.- С.287.
4. *Берестов, В.Д.* Лыжный след : [стихотворение] / Валентин Берестов ; нарисовала Ольга Демидова // Кукумбер : литературно-иллюстрированный журнал для детей .— М. — 2008 .— №10 .— С. 10.
5. *Вейцман, М.* Кравцов; Гимнастика; Чемпион : [стихи] / Марк Вейцман ; нарисовала Юлия Родионова // Кукумбер : литературно-иллюстрированный журнал для детей .— М. — 2009 .— №6 .— С. 25.
6. *Зайцев, Г.К.* Уроки Айболита : расти здоровым / Г.К. Зайцев .— СПб. : Детство-Пресс, 2006 .— 40 С. : ил .
7. *Иванов, А. А.* Как Заяц плавать учился : сказка / А.А. Иванов ; Худож. В.Г. Арбеков .— М. : АСТ-ПРЕСС, 1995 .— 16с: ил. — (Сказки-мультики).
8. *Ильин, Е.И.* Здесь все - от А до Я - спортивная семья / Е.И. Ильин ; Худож. В. Нагаев .— Москва : Физкультура и спорт, 1977 .— 28 с. : ил.
9. *Исаева, Е.И.* Для самых маленьких / Е. И. Исаева .— 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Физкультура и спорт, 1977 .— 118 с. : ил. — (Физкультура и здоровье)
10. *Квитко, Л. М.* На катке; На санках; Бегуны; Лыжники: [стихи] // Квитко Л.М. Моим друзьям: стихи.- М.: Дет. лит., 1969.- С.71, 129, 273, 276.
11. *Кошкин, М. Ф.* Если в небо бросить мяч : [стихи для младш. шк. возраста] / Михаил Федорович Кошкин ; Рисовал В. Сушко .— [Куйбышев : Кн. изд., 1970].—[15] с. :ил.,
12. *Крапивин, В. П.* Мальчик со шпагой : повесть / В.П. Крапивин ; Рис. Е. Медведева .— М. : Дет.лит., 1976 .— 320 с. : ил. — (Библиотечная серия) ,
13. *Марзан, Н.* Как папа привёл Женюрку в спорт : [рассказ] / Никита Марзан; нарисовала Лариса Рябинина // Кукумбер : литературно-иллюстрированный журнал для детей .— Москва[]. — 2010 .— №3 .— С. 48-52. - 191 с.: ил.
14. *Маршак, С.Я.* Мяч : Стихи С. Маршака / С.Я. Маршак ; Рис. А. Пахомова .— Л. : Художник РСФСР, 1979 .— 12 с. : ил. — (Из лучших советских детских книг).
15. *Михалков, СВ.* Дядя Степа и Егор : [стихи] / СВ. Михалков ; Худож. В. Нагаев .— Москва : Физкультура и спорт, 1970 .— [24] с. : ил.
16. *Михалков, СВ.* Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу: [стихи] // Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984.- С.11, 178,206.
17. *Носов, Н.Н.* Наш каток: [рассказ] // Носов Н.Н., Носов И.П. Все рассказы и повести.- М: Дрофа-Плюс, 2004.- С.80.
18. *Прокофьева, С.Л.* Румяные щеки / С.Л. Прокофьева, Г.В. Сапгир ;

Худож. Н. Александрова и др. — 3-е изд. — М. : Физкультура и спорт, 1989 .— 191с.:ил.

19. *Сергеев, А.* Вы умеете плавать?; Как Братец Козёл жевал скалу : (из американского фольклора) / Андрей Сергеев ; Нарисовал Максим Покалёв // Кукумбер : литературно-иллюстрированный журнал для детей .— М. — 2009.— №5.— С. 51.

20. *Успенский, Э.Н.* Гололед / Э.Н. Успенский ; Худож. А.М. Елисеев .— М.: Физкультура и спорт, 1973 .— 20 с. : ил.

21. *Шапиро, Ф.Б.* Веселый класс; Урок физкультуры : Для детей от 6 до 12 лет / Ф.Б. Шапиро ; Сост. Ф.Б. Шапиро ; Худож. Н. Кудрявцева .— М. : Аст-Пресс, 1996.- 16 с. : ил. — (Учимся играя : В 9 кн. / Оформ. В. Пантелеев ; Кн. 3) .

План подвижных игр народов Севера, помогающий овладеть техникой национальных видов спорта.

Месяц	Название игры	Цель игры
Сентябрь	Бег по-медвежьи Куропатки и охотники	Развивать силу рук и ног, координацию движений, ловкость, сноровку, способствовать воспитанию воли, настойчивости. Развивать умение метать мяч, меткость, ловкость, упражнять в беге с увертыванием.
Октябрь	Болотная женщина Ловля оленей	Способствовать развитию реакции, ловкости, координации движений.
Ноябрь	Борьба оленей Медведь	Способствовать развитию ловкости, силы, воспитывать волю, настойчивость. Упражнять в четком и внятном произношении слов игры, развивать быстроту, ловкость.
Декабрь	Важенка и оленята Олени	Упражнять в выполнении движений в соответствии с текстом, развивать ловкость, быстроту.
Январь	Волк и оленята	Упражнять в беге, ловле, развивать быстроту и ловкость, воспитывать умение действовать по сигналу.
Февраль	Воробей Олени и пастухи	Развивать слуховое восприятие, дикцию, звукоподражание.
Март	Деревянные рога Оленьи упряжки	Способствовать развитию силы рук, ловкости, глазомера.

Апрель	Заячьи прыжки Стой, олень!	Способствовать развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости.
Май	Заячьи следы	Способствовать развитию силы ног, прыгучести, координации, ловкости.

**Формы работы с детьми дошкольного возраста
по физическому воспитанию**

2019 – 2020 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Утренняя гимнастика с предметами и без предметов	Ежедневно
Учебно-тренировочные занятия	2 раза в неделю
Игровые занятия «Спортландия» (средние группы)	1 раз в месяц
Тематическое занятие «Школа мяча» (старшие группы)	Октябрь Март
Тематическое занятие «Веселая скакалка» (подготовительные к школе группы)	Ноябрь Март
Индивидуальные занятия с детьми (закрепление материала)	1 раз в месяц
Занятия в бассейне	1 раз в неделю
Шашки	Сентябрь - январь
Подготовка к соревнованиям	еженедельно
Соревнования	Октябрь Апрель
Контрольные занятия	Сентябрь Апрель

2020– 2021 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Утренняя гимнастика с предметами без предметов	Ежедневно
Учебно-тренировочные занятия	2 раза в неделю
Игровые занятия «Спортландия» (средние группы)	1 раз в месяц
Комплексные занятия (старшие и подготовительные к школе группы)	1 раз в квартал
Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно
Занятия в бассейне	1 раз в неделю
Шашки	Сентябрь - январь
Подготовка к соревнованиям	Еженедельно
Соревнования	Октябрь– Апрель
Контрольные занятия	Сентябрь Апрель

Открытое мероприятие. Неделя здоровья (мероприятия по оздоровлению, беседы, развлечения)	Октябрь
Неделя осторожного пешехода (развлечения, беседы)	Февраль

2021 – 2022 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Утренняя гимнастика с предметами, без предметов	Ежедневно
Учебно-тренировочные занятия	2 раза в неделю
Занятия в бассейне (подготовительные группы)	1 раз в неделю
Спортивные развлечения (средние, старшие группы)	1 раз в месяц
День здоровья (все группы)	1 раз в квартал
Индивидуальная работа на занятиях и вне занятий с детьми службы сопровождения	Ежедневно
Индивидуальные занятия с детьми в шашки	Сентябрь – апрель
Подготовка к соревнованиям	Еженедельно
Соревнования	Октябрь– Апрель
Контрольные занятия	Сентябрь Апрель
Программа «Мир Севера», знакомство детей с национальными видами спорта коренных народов Севера	1 раз в квартал
Спортивная игра «Веселые старты» с детьми первых классов гимназии №4, МОУ СОШ № 8	Октябрь
Участие детей во Всероссийском конкурсе – игре по ОБЖ «Муравей»	Ноябрь
Участие в Международном конкурсе – игре по физической культуре «Орленок»	Апрель

Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию праздники и развлечения

2019 – 2020 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Средние группы	
Диагностика « Осенняя палитра».	Сентябрь
С/р «Веселые скакалки».	Ноябрь
С/р «Зимние забавы».	Январь
С/р «Петрушкины потешки»	Апрель
Старшие группы	
Диагностика « Осенняя палитра»	Сентябрь
С/р «Народные подвижные игры»	Декабрь
С/р « Мы будущие защитники Родины»	Февраль
С/р « Спортивная полянка»	Май

Подготовительные к школе группы	
Диагностика «Осенняя палитра»	Сентябрь
С/р « Спортивная семья»	Ноябрь
С/р « Умные шашки»	Январь
С/р» Веселые старты»	Февраль
С/р « Мы – моряки»	Февраль
Спортивно – познавательное развлечение « Мы Сургутяне»	Май
Сдача спортивных нормативов « 9 мая»	Май

2020 – 2021 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Средние группы	
Диагностика «Здравствуй осень»	Сентябрь
Комплексное занятие «Веселая карусель» (с изодетельностью) (для родителей)	Декабрь
С/р «Для любимых мам»	Март
С/р «Спортландия 2»	Май
Старшие группы	
Диагностика «Здравствуй Осень»	Сентябрь
Тематическое физкультурное занятие « Любим спортом заниматься» (для родителей)	Ноябрь
С/р «Мы как папы сильные»	Февраль
Спортивно – познавательное развлечение «Солнечный круг»	Апрель
Подготовительные группы	
Диагностика «Здравствуй осень»	Сентябрь
Акция « За здоровый образ жизни»	
- «Веселые старты»	Октябрь
- Спартакианские игры	Декабрь
- С/р «Разноцветные мячи»	Март
- Участие в «Губернаторских состязаниях»	Апрель
Сдача спортивных нормативов «9 мая»	Май

2021 – 2022 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Средние группы	
Диагностика « Осенняя палитра».	Сентябрь
С/р «Веселые скакалки».	Ноябрь
С/р «Зимние забавы».	Январь
С/р «Петрушкины потешки»	Апрель
Старшие группы	
Диагностика « Осенняя палитра»	Сентябрь
С/р «Народные подвижные игры»	Декабрь
С/р « Мы будущие защитники Родины»	Февраль
С/р « Спортивная полянка»	Май
Подготовительные к школе группы	
Диагностика «Осенняя палитра»	Сентябрь
С/р « Спортивная семья»	Ноябрь
С/р « Умные шашки»	Январь
С/р» Веселые старты»	Февраль

С/р « Мы – моряки»	Февраль
Спортивно – познавательное развлечение « Мы Сургутяне»	Май
Сдача спортивных нормативов « 9 мая»	Май

**Формы работы по физическому воспитанию детей
дошкольного возраста с педагогами**

МБДОУ №70 «Голубок»

2019– 2020 учебный год

Консультация на тему: «Двигательный час как средство повышения двигательной активности»	Октябрь Цель: дать педагогам представление о способах организации двигательной активности детей с учетом индивидуальных возможностей.
Выпуск стенгазет «Растем здоровыми»	Ежеквартально Цель: информационно – наглядный отчет физкультурно – оздоровительной работы.
Практическое занятие на тему: «Проведение физкультминуток на занятиях с различным содержанием, учитывая оздоровительный эффект»	Январь Цель: на практике познакомить воспитателей с физкультминутками, соотнося их по видам занятий.
Консультация на тему: «Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки)	Апрель Цель: предоставить информацию о закаливающем и оздоравливающим эффекте утреннего приема.
Об организации конкурс рисунков на тему: «Папа, мама, я спортивная семья»	Июнь Цель: дать рекомендации педагогам по проведению данной формы работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
Оформляем «Уголок здоровья» для родителей: - профилактика кишечных инфекций; - организация естественных закаливающих процедур	Июнь Цель: дать рекомендации педагогам об использовании наглядной агитации и пропаганды среди родителей. правилах и требованиях к оформлению уголка для родителей. .

2020 – 2021 учебный год

Содержание	Дата о выполнении
Консультация на тему: «Анатомо – физиологические особенности детей дошкольного возраста и их учет при проведении физкультурно – оздоровительной работы»	Сентябрь Цель: предоставить информацию о возрастных изменениях организма детей, способы учета возрастных особенностей при планировании физкультурно – оздоровительной работы.
Семинар на тему: «Формирование представлений о ЗОЖ в процессе закаливания»	Октябрь Цель: дать информацию педагогам о способах формирования у детей представлений о ЗОЖ в процессе проведения закаливающих процедур..
Практическое занятие на тему:	Декабрь

«Подбор и методика физических упражнений между занятиями»	Цель: познакомить педагогов с использованием игровых упражнений между занятиями, разработать картотеку игровых упражнений.
Круглый стол на тему: «Игры, которые лечат» - представление игр воспитателями по возрастам	Апрель Цель: предложить воспитателям сбор информации на заданную тему, обосновать лечебный эффект игр.
Конкурс – соревнование между воспитателями и родителями на тему: «Здоровый малыш»	Май Цель: объединив воспитателей и родителей, создать здоровую атмосферу для обмена опытом по оздоровлению детей.

2021 – 2022 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Выпуск стенгазет оздоровительной направленности для родителей, ознакомление родителей со спортивной жизнью группы	1 раз в квартал
Мастер – класс с молодыми педагогами на тему: «Проведение подвижных игр и эстафет с детьми в зале и на улице»	Октябрь Цель: познакомить педагогов с методикой проведения подвижных игр, эстафет, учитывая возрастные особенности детей.
Мастер – класс с молодыми педагогами «Методика проведения физкультурного занятия»	Ноябрь Цель: познакомить воспитателей со структурой проведения занятия в соответствии с возрастом
Совместный проект педагогов и родителей «Поиграем!» о подвижных играх	Декабрь Цель: предложить воспитателям совместно с родителями оформить красочный альбом (книгу) о подвижных играх своего детства.
Практическое занятие на тему: «Загадка рядом с зарядкой»	Февраль Цель: познакомить педагогов с использованием игровых упражнений при помощи загадок, разработать картотеку игровых упражнений.
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни
Подвести итоги спортивных достижений за год.	Май Цель: познакомить воспитателей с итоговыми результатами.

Формы работы с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Формы взаимодействия между инструктором по физической культуре и родителями, детьми направлены на:

- укрепление здоровья ребенка;
- обеспечение правильного физического развития;
- успешное развитие двигательных качеств и формирование практических навыков и умений;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- помощь родителям в выборе спортивной специализации и оптимального пути развития физического потенциала ребенка, подходящей формы общеразвивающих и спортивных занятий.

2019– 2020 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Консультация на тему: «Оздоровительная гимнастика»	Октябрь Цель: познакомить родителей с формами проведения оздоровительной гимнастики.
Практическое занятие на тему: «Утренняя гимнастика в семье»	Ноябрь Цель: совместное участие родителей и детей в проведении утренней гимнастики.
Индивидуальные консультации: • профилактика нарушения осанки – Костылева • дыхательная гимнастика для чбд – Астахова • памятки по оздоровлению детей - Астахова	Ноябрь Цель: представить родителям информацию (индивидуально) по заданной теме.
«Папа, мама, я - спортивная семья»	Декабрь Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей
Стенгазета на тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!», «Полезные фрукты и овощи», «Правила дорожного движения»	Январь – март Цель: совместное творческое участие детей и родителей в изготовлении информационной газеты.
Шашечный турнир между взрослыми и детьми	Апрель Цель: организация продуктивного общения между детьми и взрослыми, проявление интереса к этому виду спорта.

2020 – 2021 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами диагностики по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: • о пользе физических упражнений; • памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
• Открытый просмотр утренней гимнастики с элементами оздоровления; • Традиционная гимнастика; • С использованием полосы препятствий	Ноябрь Цель: познакомить родителей с видами утренней гимнастики, поощрять за участие и взаимопомощь.
Консультация на тему: «Чем полезны пешие прогулки»	Декабрь Цель: предложить родителям информацию о пользе пеших прогулок.

«Папа, мама, я - спортивная семья»	Декабрь Цель: приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни,
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием пап	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни
Конкурс творческих работ на тему: «Олимпийская надежда»	Март – апрель Цель: через творческие работы гармонизировать отношения родителей и детей.

2021– 2022 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами диагностики по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: - о пользе физических упражнений; - памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
Конкурс фотогазет «Бережем свое здоровье»	Октябрь Цель: укрепление здоровья ребенка путем формирования основ здорового образа жизни семьи.
Активное участие родителей в акции «Дети Сургута за здоровый образ жизни» и днях здоровья, проводимых в детском саду	Октябрь, декабрь, апрель Цель: формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни.
Конкурс семейных газет на тему «История зимних Олимпиад»	Декабрь Цель: расширить знания у детей и родителей по истории Олимпийских игр, сформировать интерес по проведению и организации Олимпийских игр.
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием родителей	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни
Принять участие в дне здоровья, посвященной коренным народам Севера.	Май Цель: познакомить с традициями коренных народов и ознакомление с национальными

	видами спорта.
--	----------------

Методическая литература к пособию

№ п/п	Название	Автор	Год	Издатель
1.	Занимательная физкультура для дошкольников	К.К. Утробина	2003 год	Москва Издательство ГНОМ и Д
2.	Развивающая педагогика оздоровления	В.Т.Кудрявцев Б.Б. Егоров	2000 год	Москва Линка - пресс
3.	Зеленый огонек здоровья	М.Ю. Картушина	2005 год	Москва Творческий центр
4.	Физкультурно – оздоровительные занятия	Е.Н. Вареник	2006 год	Москва Творческий центр
5.	Школа здорового человека	Г.И. Кулик Н.Н.Сергиенко	2006 год	Москва Творческий центр
6.	Растем здоровыми	В.А. Доскин Л.Г. Голубева	2003 год	Москва «Просвещение»
7.	Система физического воспитания в ДОУ	О.М. Литвинова	2007 год	Волгоград
8.	Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном учреждении	В.Г. Алямовская	2005 год	Москва Педагогический университет
9.	Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. Вариативные формы дошкольного образования	Г.В. Глушкова Л.Г. Голубева И.А. Прилепина	2002 год	Москва
10.	Оздоровительная работа	В.И. Орел С.Н. Агаджанова	2006 год	Санкт – Петербург «Детство – пресс
11.	Программа для родителей и воспитания по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет	Т.Н.Доронова	2005 год	Москва «Просвещение»
12.	Быть здоровыми хотим	М.Ю. Картушина	2004 год	Москва Творческий центр
13.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	О.Н. Моргунова	2005 год	Воронеж
14.	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет	М.А. Рунова	2006 год	Москва «Просвещение»
15.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-7 лет	М.Ю. Картушина	2004 год	Москва Творческий центр
16.	Оздоровительная работа в ДОУ	Е.Ю. Александрова	2006 год	Волгоград
17.	Плоскостопие у детей 6-7 лет	В.С. Лосева	2004 год	Москва Творческий центр
18.	Круговая тренировка в физическом воспитании детей	С. Шарманова А.Федоров	2001 год	Челябинск

	старшего дошкольного возраста	Е.Черепов		
--	-------------------------------	-----------	--	--

Приложение 1

Способы организации двигательной активности.

Движение - это жизнь. Никто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель.

Основное значение оздоровительной работы – сформировать у ребенка зачатки осмысленного отношения к собственному движению.

Средний дошкольный возраст

Упражнения для разных групп мышц

Упражнения (группы упражнений)	Цель
Медленное поднятие рук вперед, вверх (вдох), опускание рук (выдох). То же – с поднятием рук в стороны (вдох) и опусканием рук (выдох). Круговые движения руками вперед, вверх (вдох) – «пропеллер». Отведение плеч назад, руки на затылке.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса, работа которых связана с движениями грудной клетки и легких.
Круговые движения согнутых в локтях рук.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
Игровое упражнение «Коромысло» - хождение с палкой на плечах, плечи и спина прямые (дети просят быть внимательными, чтобы «не разлить воду»).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины.
Игровые упражнения «Объятия» - дети с широко расставленными руками устремляются навстречу друг другу и обнимаются: «попробуй обнять весь мир».	Укрепление мышц рук и плечевого пояса, взаимная корректировка энергетики, создание положительного эмоционального настроения, развитие выразительности движений.
Игровое упражнение « Кошка ловит мышей» (передвижение на четвереньках, плотно прижимаясь к полу)	Укрепление мышц спины, шеи, рук и ног.
Игровое упражнение «Самолет». И.п. – ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Руки – крылья самолета, который летает в разные стороны, делая наклоны то вправо, та влево.	Укрепление мышц спины, плечевого пояса.
Игровое упражнение « Сбор фруктов» (потягивание на носочках с поднятыми руками, чтобы сорвать плоды, висящие на ветках).	Укрепление мышц спины, икроножных мышц и свода стопы.
Ходьба с подушкой на спине с расставленными в стороны руками.	Укрепление мышц спины, развитие умения сохранять равновесие.
Игровое упражнение «Ножницы» (имитация ногами движений ножниц в	Укрепление мышц спины, живота и ног.

положении лежа на спине)	
Игровое упражнение «Перекачивание бревен» (перекачивание со спины на живот и наоборот, с вытянутыми руками).	Укрепление мышц спины и бедер.
Выпячивание и втягивание живота сидя на пятках.	Укрепление мышц живота.
Касание носом колена.	Укрепление мышц живота и спины.
« Воздушный велосипед».	Укрепление мышц живота и ног.
« Воздушная лестница» (ходьба прямыми ногами по воображаемой лестнице в положении лежа).	- « -
Ходьба на коленях по разным поверхностям (пол, мягкий мат, батут).	Укрепление мышц ног и спины, развитие умения сохранять равновесие.
Игровое упражнение Великан» (ходьба на цыпочках с поднятыми вверх руками; в усложненном варианте – по гимнастической скамейке).	- « -
Игровое упражнение «Лягушка» (прыжки на четвереньках на полу).	Укрепление мышц ног и спины.
Игровое упражнение «Накачиваем велосипед» (приседания).	Укрепление мышц ног.
Потягивание на носках (на вдохе) и переступание на пятки (на выдохе).	Укрепление свода стопы, мышц пальцев ног, икроножных мышц, развитие координации моторики и дыхания
Вращение палки ступнями и пальцами ног	Укрепление свода стопы и мышц пальцев ног, воздействие на важнейшие биологические активные точки кожи, развитие ловкости
Катание Мячика ступнями и пальцами ног	->-
Упражнения для пальцев ног: скатывание платка; Схватывание и удержание, раскладывание предметов на плоскости в установленном порядке; складывание	Укрепление мышц пальцев ног и свода стопы, развитие двигательного воображения и ловкости

предметов в игрушечные ведра, чашки, кольца и т.д.; попытка их вынуть оттуда; рисование мелом и карандашом. Самостоятельное придумывание аналогичных упражнений	
--	--

Старший дошкольный возраст (5-6лет)

Упражнения для разных групп мышц

Игровые упражнения	Цель
« Тяжелоатлет» (хождение с воображаемой гигантской тяжестью на плечах (в виде скалки, гантели), ее подъем на высоту вытянутых рук и опускание на плечи.	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины.
« Объятия» (с отведение рук за спину).	Укрепление мышц рук и плечевого пояса, создание положительного эмоционального настроения, развитие выразительности движений.
« Гребля» (имитация движений весел руками – сидя на полу по – турецки).	Укрепление мышц спины, шеи, рук.
« Любопытный котенок» (и. п. – сидя на коленях, затем на пятках; низкий наклон с опорой руками об пол, перебирание руками и повороты шеи в разные стороны).	Укрепление мышц спины, шеи, рук.
« Любопытный ребенок» (и. п. – лежа на животе; повороты головы в разные стороны).	Укрепление мышц шеи, предплечья, спины.
« Дискобол» (имитация движений дискобола)	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, развитие умения сохранять равновесие.
« Ветряная мельница» (ноги расставлены, одна рука на поясе, другая поднятая вверх, описывает круги с постепенным ускорением, касаясь уха и ноги; усложненный вариант: круги описывают обе руки одновременно.	Укрепление мышц спины, предплечья, рук, формирование умения следить за осанкой.
« С чашей воды на руках» (переход из и. п. сидя на пятках с поднятыми руками – в стойку на коленях).	----- \ -----
« Косарь» (имитация движений при косьбе).	Укрепление мышц плечевого пояса и спины.
« Летящая птица» (и.п. – лежа на животе, руки разведены в стороны, бедра и ноги прижаты к полу, подъем и опускание головы и грудной клетки).	Укрепление мышц спины, живота и ног.
« Поднимите вдвоем» (парное упражнение: подъем и опускание гантели или палочки, и.п. – лежа на животе).	----- \ -----
« Испугавшиеся лошади» (парное упражнение: и.п. – спинами друг к другу, руки отведены назад; перетягивание палки или гантели).	Укрепление мышц спины, плечевого пояса и рук.
« Лошадка на карусели» (и.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держатся за щиколотки; перекатывание тела	Укрепление мышц спины плечевого пояса и рук.

вперед – назад).	
« Гребцы» (парное упражнение: имитация движений гребцов; и.п. – сидя на полу, крепко взявшись за руки; ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого).	Укрепление мышц спины плечевого пояса и рук.
«Открытый перочинный ножик» (и.п. – выпрямив ноги и туловище, вытянув руки вдоль тела; наклоны туловища с поочередным поднятием ног).	Укрепление мышц спины, бедер, живота, ягодичных мышц.
« Чей толчок сильнее?» (парное упражнение: взаимное отталкивание ступнями; и.п. – лежа на спине).	Укрепление мышц ног
« Перекат и подскок» (и.п. – лежа на спине, колени согнуты, руки обхватывают колени; перекачивание тела назад, а затем вперед с последующим подскоком на ноги).	Укрепление мышц спины и ног, ягодичных мышц.
« Пальцы ног ходят в гости» парное упражнение: и. п. – лежа на спине (голова к голове, ноги врозь, взявшись за руки; подъем ног вверх за голову с последующим соприкосновением пальцев).	Укрепление мышц спины, живота, пальцев ног.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Игровое упражнение « Боксер» (имитация движений боксера).	Укрепление мышц плечевого пояса.
Игровое упражнение « Индеец в дозоре» (и.п. – лежа на животе повороты головы направо и налево, ладонь приставлена козырьком к глазам).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, живота, бедер.
Игровое упражнение « Щенок» (передвижение на четвереньках с подтягиванием колен вперед).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, живота, ног.
Игровое упражнение «Перетягивание палки» (парное упражнение: и.п. – сидя по – турецки, прислонившись, друг к другу спинами; перетягивание палки, которую соревнующиеся держат вытянутыми вверх руками).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины.
« Арка» (парное игровое упражнение: удерживать обруч одной рукой снизу, а другой – над головой, наклонившись, боком друг к другу).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, ног.
Игровое упражнение « Веселый жеребенок» (и.п. – сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад – вверх с	----- \ -----

Октябрь	3-4 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Надо с портом увлекаться, Физкультурой заниматься, Умываться не бояться И здоровыми расти! Мы – веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Мы – ребята смелые, Сильные, умелые, Если очень захотим, Смело в воду поглядим! (Всех обгоним в тот же миг!)
Ноябрь	1-2 недели	Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам, Чтобы реже обращаться За советом к докторам.	Добрые слова Добрые слова не лень Повторять мне целый день. Только выйду за ворота – Всем идущим на работу: Кузнецу, ткачу, врачу – «С добрым утром!» - я кричу. «Добрый день!» - кричу я вслед Всем идущим на обед. «Добрый вечер!» - так встречаю Всех, домой спешащих к чаю. В.Липанович
Ноябрь	3-4 недели	Приучай себя к порядку, Делай каждый день зарядку, Улыбайся смелей, Будешь здоровей.	Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно, Только надо знать, Как здоровым стать.
Декабрь	1-2 недели	Мы растем здоровыми, Крепкими, веселыми. Каждый день зарядку делай – Будешь сильным и умелым! (будешь смелым).	Хорошо спортсменом быть, Дальше всех бежать и плыть, По горам ходить легко – далеко, далеко, Надо сильным, смелым быть, Чтобы Родине служить, Вместе с ней шагать легко – далеко, далеко!
Декабрь	3-4 недели	Чтоб расти и закаляться Не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам! И мы уже сегодня Сильнее, чем вчера, Физкульт – ура! Физкульт – ура! Физкульт – ура!	Спорим, кто из нас быстрее, Спорим, кто из нас сильнее, Мы со спортом все друзья! Спор... спортивная игра!

Апрель	1-2 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Как сильным стать? Один совет – Дружи со спортом с юных лет.
Апрель	3-4 недели	Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна! От лени и болезней Спасает нас она!	А сейчас все по порядку Встанем дружно на зарядку. Руки в сторону, согнули, Вверх подняли, помахали, Спрятали за спину их. Оглянулись через правое плечо, Оглянулись через левое еще. Дружно присели, пяточки задели. На носочки поднялись, Опустили руки вниз.
Май	1-2 недели	Я приучен к распорядку, Чтобы бодрым быть весь день. По утрам на физзарядку Становиться мне не лень	Мы умеем на кровати – Простыню разгладить гладко. И у скомканной подушки Кулачком задвинуть уши. Мы сегодня утром рано Умывались из-под крана, А теперь все по порядку Дружно делаем зарядку.
Май	3-4 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Чтоб расти и закаляться Надо спортом заниматься. Занимаемся с утра В добрый час – физкульт – Ура!

Тематический план по здоровьесбережению Младший возраст

Месяц	Тема недели	Текст стихотворения	Описание движений
Сентябрь	1. Правила и безопасность дорожного движения	Массаж пальцев Стоп, машина! Стоп, мотор! Тормози скорей, шофер! Красный глаз Глядит в упор – это Строгий светофор. Массаж биологически активных точек «Правила движения»	Растирание ладошек. Хлопок в ладоши. Нажимание каждым пальцем в середину правой, левой ладони поочередно.

		Правила движения Все без исключения Знать должны зверюшки: Барсуки и хрюшки, Зайцы и тигрята, пони и котята. Нам, ребята, тоже Все их нужно знать. (В.Головко) Гимнастика для стоп Помните: по сторонам Нужно глядеть внимательно. Правила дорожного движения Соблюдать обязательно!	Растирание ладошек, Крыльцев носа, Лба, Щек, «вилочкой» между ушами. Ходьба на месте. Ставить вперед правую (левую) ножку на пятку. Затем на носок.
	2. Золотая осень, листопад	Потешки на ладошке Дож-дик, дож-дик, по-ли-вай Будет хлеба каравай Будут булки, Будут сушки, Будут пряники, Ватрушки. Физкультминутка Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам! Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек. Град! Град! Сыплет град, Все под крышами сидят. Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин. Массаж лица «Зонтики» Раз, два, три, четыре! Мы зонты свои раскрыли, Под зонтом пойдем гулять. Дождь, попробуй нас догнать! Дыхательная гимнастика «Дует ветерок»	На каждый слог пальцами обеих рук поочередно стучать по столу, изображая дождь Указательным пальцем правой руки загнуть палец на левой руке Перечисляя сдобы, этим пальцем по очереди загибать остальные пальчики на левой руке Шагать на месте. Прыжки на месте. Хлопки в ладоши. Шагать на месте. Поглаживание щек. Разглаживание мочек ушей. Подергивание кончика носа. Растирание ладоней.

		Дует легкий ветерок И качает так листок. Дует легкий ветерок И качает так листок.	Раскачивать руками перед грудью, вправо-влево. Делать вдох носом. Выдох ртом на звуке «а», «у» Подняться на носки, руки вверх – вдох, опуститься на всю стопу – выдох.
	3. Животный мир (осень)	Пальчиковая гимнастика Ежик топал по дорожке И грибочки нес в лукошке. Чтоб грибочки сосчитать, Нужно пальцы загибать. Массаж биологически активных точек «Рыжие белочки» Листики падают, Осень пришла. Рыжие белочки, Как у вас дела? - мы набрали шишек Для своих детишек. Листики падают, Осень пришла. Рыжие белочки, Как у вас дела? - засушили ягод, Чтоб хватило на год. Дыхательное упражнение «Петушок»	Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Растирание ладошек, Крыльцев носа, «Вилочкой» между ушами. Растирание ладошек, Ребром ладони над бровные дуги, «Вилочкой» между ушами. Встают прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам. Выдыхая, произносят: «Ку-ка-ре-ку!»
	4. Растительный мир. Деревья.	Игровое упражнение «Листопад» Под ногами листопад, Листья желтые лежат, Листья желтые лежат, А под листьями шуршат Шурш, Шуршиха и Шуршонок-папа, мама и лисенок. Игровое упражнение	Ходьба в рассыпную, имитирующая подбрасывание упавших листьев.

		«Дерево» Дерево кончается Где-то в облаках, Облака качаются На его руках. Эти руки сильные Рвутся в вышину, Держат небо синее, Звезды и луну. Дыхательное упражнение «Одуванчик»	Поднимаем руки вверх. Покачивание поднятыми руками вверх. Покачивание телом усиливается вправо-влево. Руками показать фонарики и спокойно присесть. Дети на выдохе произносят звук «ф-ф-ф», поднимая вверх руки и мелко перебирают пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.
Октябрь	1. Труд людей.	Фонопедическое упражнение «Охотники» Идут охотники, торопятся. Шуршат у них под ногами опавшие листья. Бегут вместе с ними собаки, громко лают. Охотники стреляют из ружей. Массаж рук «Строим дом» Целый день тук да тук, Раздается звонкий стук. Молоточки стучат, Строй дом для зайчат. Молоточки стучат,	Дети произносят: «Топ! Топ! ..» низким голосом, ударяя ладонями по коленям. Произносят: «ш-ш-ш», делая скользящие движения ладоней друг о друга. Произносят: «гав-гав» «Ба-бах!» произносят в низком регистре, опустив руки вниз, а второй – в самом высоком, резко поднимая руки вверх. Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу. Похлопывают по правой руке. Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти к плечу. Поколачивают по правой

		строим дом для бельчат. Этот дом для белочек, Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек, Этот дом для мальчиков. Вот какой хороший дом, Как мы славно заживем, Будем песни распевать, Веселиться и плясать. Дыхательное упражнение «Лесорубы»	руке. Растирают правы кулачком левую руку круговыми движениями. Растирают правую руку. Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке. Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу. Поглаживают ладонью правую руку. «Тарелочки» (скользящие хлопки ладоней друг о друга). Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы собраны в «замок». НА выдохе сделать наклон, произнося: «Ух!»
	2. ОБЖ	Самомассаж «Петушок» Раз и два! раз и два! Начинается игра! Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спину, красим ножки, Красим гребешок немножко. Вот какой стал петушок, Ярко-красный гребешок. Массаж биологически активных точек «Солнышко» Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало. Гладит грудку, Гладит шейку, Гладит носик,	Тереть ладони друг о друга. Поглаживать ладонями руки. Живот, грудь, поясницу, ноги, голову. Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться, Сделать несколько полуоборотов влево-вправо. Поднять руки вверх, потянуться, делая руками «фонарики». Массировать «дорожку» на груди снизу вверх. Поглаживать шею большими пальцами сверху вниз.

		Гладит лоб, Гладит ушки, Гладит ручки, Загорают дети. Вот.	Кулачками растирать крылья носа. Проводить пальцами по лбу от середины к вискам. Растирать ладонями уши. Растирать ладони. Поднять руки вверх.
	3. Моя семья (домашний адрес).	Пальчиковые игры «Бабушкины руки» Ладушки, ладушки, Где были? У бабушки. А у бабушки ладони Все в морщинах собраны. А у бабушки ладони Добрые – предобрые. Все работали ладони Долгими годами. Пахнут добрые ладони Щами с пирогами. По кудрям тебя погладят Добрые ладони, И с любой печалью сладят Добрые ладони. Ладушки, ладушки, Где были? У бабушки. Массаж биологически активных точек «Помогаем маме» Раз, два, три, четыре, пять, Мамам надо помогать. Чтобы чистым был наш дом, Веником мы пол метем, А теперь без суеты Моем тряпкою полы. Всю посуду перемоем. Будем нашу маму ждать И с улыбкою встречать.	Дети хлопают в ладоши, Показывают руки ладонями вверх, Поглаживают ладони друг о друга, Постукивают кулачками по ладони, Подносят руки к лицу, словно, приносясь, Имитируют поглаживание, Складывают ладони, подносят к лицу, дуют на них, Хлопают в ладоши. Нажимаем на каждый пальчик правой (левой) руки Растираем крыльца носа. Рисуем брови. Растираем между ушами. Тереть ладони друг о друга.
	4. Овощи и фрукты	Пальчиковая игра «Салат» Мы морковку чистим-чистим,	Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой.

		Мы морковку трем-трем, Сахарком ее посыплем И сметанкою полъем. Вот какой у нас салат, Витаминами богат! Массаж спины «Суп» Чики-чики-чики-ща! Вот капуста для борща. Покрашу картошки, Свеколки, морковки, Полголовки лучку, да зубок чесночку. Чики-чики-чики-чок! И готов борщикок! Упражнение на развитие дыхания «Корова»	Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад. «Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками. Кулачком делают движение сверху вниз, как бы поливая. Протягивают ладони вперед. Поглаживают ладошками живот. Похлопывать ладонями. Постукивать ребрами ладоней. Поколачивать кулачками. Поглаживать ладонями. Дети на выдохе продолжительно тянут: «Му-у-у!...»
	5. Моя любимая книга	Пальчиковая игра Книга открывается, Сказка начинается. У меня зазвонил телефон. - Кто говорит? Слон. - Откуда? От верблюда. - Что вам надо шоколада. Массаж биологически активных точек Что случилось? Что случилось? С полки азбука свалилась! Потерялись буквы все, Не найдем мы их нигде.	Растирание ладоней. Покрутить каждый пальчик каждой руки. Кулачками растирают крылья носа. «Вилочкой» растирают между ушами. Массировать голову.

Месяц	Тема недели	Текст стихотворения	Описание движений
Ноябрь	1. Домашни	Массаж рук «петушиная семья»	

	е животные	Петя, Петя – петушок Поднял красный гребешок, Громко – громко закричал, К себе курочек позвал. Курочки-пеструшки Петю услышали, Петю услышали, Быстро побежали. А за ними и цыплятки Побежали без оглядки. Стали зернышки клевать – Клю-клю-клю, Клю-клю-клю! Травку сочную щипать – Щип-щип, щип-щип! А потом давай плясать – Тра-ля-ля, тра-ля-ля! М. Картушина Массаж биологически активных точек «Коровки и лошадки» Коровки и лошадки, Свинки и козлятки Живут в деревне нашей У бабушки Даши. Ржут лошадки – «И-го-го!», Лошадок слышно далеко! Свинки – «Хрю!» Коровки – «Му!» Что им надо – не пойму! Просто буду их любить – Травой кормить, водой поить.	Качают головой вправо-влево. Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»). Поглаживают от кисти к плечу сначала левую руку, потом правую. Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую. «Пробегают» пальчиками сначала левую руку, потом правую. Пощипывают левую руку, затем правую. Поглаживают левую руку. Поглаживают правую руку. Поглаживают ладонями шею. Кулачками растирают крылья носа. «Вилочкой» растирают между ушами. Делают вдох, на выдохе говорят хрю, му. Массировать голову.
	2.Дикие животные	Пальчиковая игра На лесной опушке Встретились зверюшки – Серенький зайчонок, Рыженький бельчонок. Подружились мигом И давай тут прыгать – Далеко зайчонок, Высоко бельчонок. Массаж биологически активных	Пальцы рук здороваются. Показывают большие пальцы рук. Переплести пальцы рук. Указательные и большие пальцы рук как будто «прыгают» вперед и вверх.

		точек Я – хозяин леса строгий, Мишка бурый, мохноногий. Летом ем малину, мед, А когда зима придет, Я ложусь в берлогу спать На еловую кровать. Я добрый мишка косолапый, Я никого не трону лапой. Люблю я всех зверей в лесу: Волков, зайчат, Лосей, бельчат И даже хитрую лису! Гимнастика для глаз Сел медведь на бревнышко, Стал глядеть на солнышко. - не гляди на свет, медведь! Глазки могут заболеть! Упражнение «Мишка» на напряжение и расслабление мышц рук Мишка до пяти считает, Мишка гири поднимает. Раз, два, три, четыре, пять! Буду гири опускать.	Переступание с ноги на ногу, имитация ходьбы медведя. Легкое поглаживание пальцами рук щек. «Вилочкой» растирание между ушами. Поглаживание лба. Растирание крыльцев носа. Подергивание кончика носа. Поочередное загибание пальцев рук. Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения. Прикрывают глаза ладонями. Разводят руки в стороны, сжимают пальцы в кулаки, с силой сгибают руки к плечам и разводят их в стороны. Поднимают руки вверх, напрягают мышцы. Опускают руки вниз и расслабляют их.
	3.Советы доктора Градусника	Пальчиковая гимнастика Льется чистая водица, Мы умеем сами мыться, Вот так! Вот так! Вот так! Вот так! Моем шею, моем уши, После вытремся посуше. Вот так! Вот так! Вот так! Вот так! Массаж рук и лица «Умывальная песенка» Хуже наказанья - Жить без умыванья.	Имитировать струйку воды пальчиками сверху вниз. Моем руки. Растираем шею, уши. Поглаживание кистей рук. Качают головой из стороны в сторону.

		Вес ребячьи лица Обожают мыться. Без воды, без мыла – Всех бы грязь покрыла. Чудно, чудно – вымыться не трудно! Честно, честно – чистым быть чудесно! Теперь нос чистый, Теперь рот чистый. И подбородок чистый. И глазки блестят – весело глядят.	Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз. Растирают ладонями нос. Растирают ладонями уши. Потирают ладони друг о друга. Прикасаются указательным пальцем к носу. Показывают пальчиком рот. Прикасаются пальцем к подбородку. Прикасаются к внешним уголкам глаз. Протягивают ладошки вперед.
	4.Почемучкина неделя. Сенсорные эталоны	Пальчиковая игра «Замок» На двери висит замок. Кто открыть его бы смог? Потянули, Покрутили, Постучали и – Открыли. Массаж У жирафа есть вопрос: Для чего высокий рост? Видно с этой высоты Всех, кто прячется в кусты.	Переплетают пальцы в «замок». Тянут руки в разные стороны, не расцепляя пальцы. Круговые движения кистями, пальцы переплетены. Постукивают «замочком» по коленям. Расцепляют пальцы и разводят руки в стороны. Растираем крыльца носа. Встать на носки и поднять руку вверх. Ребром ладони растираем Точки над бровями.
Декабрь	1. Зима	Пальчиковая гимнастика «Зимняя прогулка» Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пошли гулять. Бабу снежную лепили,	Дети загибают пальчики по одному. «Шагают» указательным и средним пальчиками правой руки по ладошке левой руки. «Лепят 2 комочек двумя

		Птичек крошками кормили. С горки мы потом катились, А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли, Съели суп и спать легли. Массаж биологически активных точек «Снеговик» Раз – рука, два – рука. Лепим мы снеговика. Три-четыре, три-четыре, Нарисуем рот пошире. Пять – найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз. Шесть - наденем шляпу косо, Пусть смеется он у нас. Семь и восемь, семь и восемь – Мы плясать его попросим. (В.Степанов) Гимнастика для стоп «Снеговик» Я, ребята, снеговик, К снегу, холоду привык. Вы меня слепили ловко: Вместо носа здесь морковка, Уголочки вместо глаз, Вместо шляпы медный таз.	ладонями. Крошащие движения всеми пальчиками. Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки. «Кладут» ладони на воображаемую поверхность то одной, то другой стороной. Отряхивают ладошки. Движения воображаемой ложкой. Соединяют ладони обеих рук и кладут их под щеку. Вытягивают вперед одну руку, потом – другую. Имитируют лепку снежков. Поглаживают ладонями шею. Кулачками растирают крылья носа. Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб. Поглаживают колени ладошками. Переступание с ноги на ногу, Перекаты с пятки на носок. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на всей стопе.
	2.Вода	Массаж лица, шеи и пальцев рук «Делай так» Делай так, делай так, Побежит водица. Делай так, делай так,	Показывают, как открывают кран.

		Мойте руки, лица. Будем всегда чистыми, Чтоб расти здоровыми. Делай так, делай так, Шею мой и уши. Делай так, делай так, Вытирай посуше. Припев. (Г.Новгородова)	«Умываются»: трут руки, проводят ладонями по лицу. Хлопают в ладоши. Поглаживают шею и уши. Проводят ладонями по лицу и шее. Хлопают в ладоши.
	3.Народные праздники на Руси. Русский фольклор	Пальчиковая гимнастика Как у наших у ворот Муха песенки поет Ай, люли, вот поет! Ай, люли, вот поет! Комар музыку ведет, Стрекоза плясать идет, Ай, люли, вот поет! Ай, люли, вот поет! Массаж рук и лица Ой, ладошки, ладошки, ладошки, На кухне бабуля пекла оладушки. Сметаной и маслом оладьи поливала, Малым детушкам оладьи подавала. Раз, два – Маше, Раз, два – Саше, Три, четыре – Оле, Три, четыре – Коле. Ох, вкусны оладушки У нашей бабушки!	Кончиками пальцев правой руки постучать о пальчики левой руки. «Поиграть» на дудочке. Хлопки в ладоши. Поиграть» на дудочке. Имитируют лепку оладушек. Поглаживание лба, щек. Растирание мочек ушей. Поочередное загибание пальцев правой и левой руки. Растирание ладошек, показать в конце большие пальцы рук.
	4.Новый год	Массаж биологически активных точек В этот праздник новогодний Хороводом мы идем, И как легкие снежинки Мы летаем и поем. Ла-ла-ла, тук-тук-тук! Ла-ла-ла, тук-тук-тук! Пальчиковая гимнастика Елка, елочка, Зеленые иголочки,	Перекаты с пятки на носок. Ходьба на носках, кружение на носках. Частое топание ногами на ла - ла. Медленное тяжелое на тук-тук. Растопырить пальчики, пошевелить пальчиками – иголочками.

		Золотые шарики, Яркие фонарики. Дед Мороз под Новый год Нам подарки принесет. Дружно к елочке пойдем, Свои подарочки найдем. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Встали девочки в кружок, Встали и примолкли. Дед Мороз огни зажег На высокой елке. Наверху звезда, Бусы в два ряда. Пусть не гаснет елка, Пусть горит всегда!	Показать фонарики кистями рук и покрутить ими. Сложить ладошки вместе, показать удивление. Встать на носочки, обнять себя за плечи. Поглаживание мягкими движениями лба и щек круговыми движениями. Нажимать точки на переносице. Нажимать точку под носом. Поглаживать слегка шею. Поднять руки вверх, показать радость.
Январь	1.Каникулы	Пальчиковая гимнастика Тройка, тройка прилетела. Скакуны в той тройке белы. А в саних сидит царица – Белокоса, белолица. Как махнула рукавом – Все покрыла серебром. Массаж биологически активных точек Становись в хоровод, Будем веселиться. Будем вместе все в кругу Весело кружиться. Ля – ля – ля.	Сжимаем, разжимаем пальцы. Поворачивать ладони вправо, влево. Помахать руками. Широко улыбнуться, нажимать точку под носом. Вращательными движениями растираем щечки.
	2.В гостях у бабушки. Русский фольклор	Упражнение на развитие дыхания «Чайник» Чайник – коротышка, Чайник – толстячок, Вот какой мой носик, Вот какой бочок; Только чашки пристают, не дают мне жить: Подавай им целый день – Пить, пить, пить...	Дети, стоя, опусти в руки, покачиваются вправо-влево в ритме песни. Поднимают одну руку в сторону, развернув ладонь вверх. Вторую ставят на пояс. В таком положении выполняют наклоны вправо-влево. Наклоняются и на выдохе

		Пальчиковая гимнастика «Мы – красавицы матрешки» Мы – красавицы матрешки, Разноцветные одежки. Раз – Матрена, два – Малаша, Милы три, четыре – Маша, Маргарита – это пять. Нс нетрудно сосчитать. Массаж рук и лица Ой, ладошки, ладошки, ладошки, На кухне бабуля пекла оладушки. Сметаной и маслом оладьи поливала, Малым детушкам оладьи подавала. Раз, два – Маше, Раз, два – Саше, Три, четыре – Оле, Три, четыре – Коле. Ох, вкусны оладушки У нашей бабушки!	произносят звук ш. Разжимают кулачки, шевелим пальчиками. Загибают поочередно пальцы на правой руке, начиная с большого. Имитируют лепку оладушек. Поглаживание лба, щек. Растирание мочек ушей. Поочередное загибание пальцев правой и левой руки. Растирание ладошек, показать в конце большие пальцы рук.
	3.Мебель	Пальчиковая гимнастика Четыре, три, два, один – Пойдем с мамой в магазин. Один, два, три, четыре, пять – Кукле мебель покупать! Купим кукле мы кровать, Чтоб в ней кукле сладко спать. Купим кукле мы буфет – Для тарелок и конфет. Купим кукле стулья и стол, Чтоб чай пить с гостями За круглым столом. Дорогие гости, приходите! Угощение к чаю приносите! Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Озорной кот» Прыгнул кот на табурет, С табурета – на буфет, Носом дверцу приоткрыл: - Ой, как много здесь конфет!	Поочередное разгибание (загибание) пальцев правой (левой) руки. Поглаживание правой руки от кисти к плечу. Поглаживание левой руки от кисти к плечу. Нажимать на каждый пальчик правой (левой) руки. Приглашение гостей к столу. Поглаживать шею мягкими движениями сверху вниз. Указательными пальцами растирать крылья носа.

		Лапой вазу уронил, Все тарелки вдрызг разбил. И с испуга – он бежать Из буфета - под кровать. Только виден серый хвостик, А кота - уж не видеть!	Встряхивание кистей рук. «Вилочкой» между ушами. Тереть тыльной стороной ладони правой руки о левую руку и наоборот. Показать удивление.
	4.Транспорт	Пальчиковая гимнастика «Самолеты» Бумажный легкий самолет Сейчас отправится в полет. На крыльях звездочки блестят, В кабине огоньки горят, Его мы сами сделали Из бумаги белой. Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает! Массаж лица «Машины» Мы едем на машинах Туда, куда хоти. И руль в машинах наших Мы вертим, как хотим. Все улицы, дорожки Пройдем за полчаса, Идет машина наша – Четыре колеса.	Руки в стороны, дети изображают самолет. Похлопывание правой рукой по левому плечу, и наоборот. Пальцами провой руки взять пальцы левой руки, слегка нажимать, как будто делают. Сделать вдох и подуть на ладошку. Сделать из ладошек «бинокль» и посмотреть далеко и высоко улетел самолет. Растираем слегка горлышко. Имитация в руках руля. Растираем над бровные дуги. Поглаживание щек.
Февраль	1.ОБЖ	Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка» Чтобы горло не болело, Мы погладим его смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрем, Ладошку держим козырьком.	Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз. Указательными пальцами растирать крылья носа. Прикладываем ко лбу ладони «kozyрьком» и растирать лоб движениями в стороны.

		Вилку пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем - да-да-да! Нам простуда не страшна.	Разжать указательные и средние пальцы, растереть пальцами точки за и перед ушами. Потирать ладони друг о друга.
	2.Мой родной край	Пальчиковая гимнастика Здесь у нас в Сургуте Снежный городок, Самый лучший в мире Сердцу уголок, Здесь мои подруги, Здесь мои друзья. И, конечно, милая мамочка моя! Самая красивая мамочка моя! Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Рано-рано утром просыпаюсь я, За окном метели, и поют ветра. Хоть и мало солнца, долгая зима, Мой любимый город Я с тобой всегда!	Растирание пальцев рук. Нажимание на каждый пальчик правой (левой) руки. Положить руки скрестно на плечи. Поменять положение рук на плечах. Потягивание, руки вверх.. Посмотреть как в подзорную трубу, подставить ушко. Нажимать точку под носом. «Лепить» ушки, нажимать на козелки.
	3.День защитника Отечества	Пальчиковая гимнастика Нужен мир тебе и мне, Чистый воздух на заре, Птичий гомон, детский смех, Солнце, дождик, белый снег. Лишь война, лишь война На планете не нужна! Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Я буду, как папа, Бесстрашным пилотом. Я буду, как папа, Водить самолеты, Летать над волнами морей. Мне б вырасти только скорей!	Поочередно вытянуть правую (левую) руку вперед. Сделать вдох и медленный выдох. Нажимать на каждый пальчик правой (левой) руки. Поглаживание груди сверху вниз. Руки в стороны. Нажимаем точки возле носа. Поглаживание кончика носа.

	4.Общественный транспорт	Пальчиковая гимнастика Едем, едем на машине, Нажимаем на педаль. Газ включаем, выключаем, Смотрим пристально мы вдаль. Дворники счищают капли. Вправо, влево. Чистота! Волосы ерошит ветер. Мы шоферы – хоть куда! Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Едет, едет паровоз, Две трубы и сто колес, Две трубы и сто колес, Машинистом рыжий пес. Едет, едет паровоз. - Чух, чух,чух, - пыхтит наш пес. Пятьдесят поросят На подножках висят.	Имитация руля в руках, ногу на пятку. Нажимаем на каждый пальчик правой (левой) руки. Две ладошки параллельно, наклон вправо, влево. Пальчиками взъерошить волосы. Имитация руками движений колес поезда. «Вилочкой» между ушами. Показать усы. Движениями руками «колес» поезда. Легкое похлопывание по щекам.
Март	1.О любимых мамах	Пальчиковая гимнастика «Мамин день» Вот подснежник на поляне, Я его нашел. Отнесу подснежник маме, Хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник От ее тепла. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Помощники» Дружно помогаем маме, Мы белье полощем сами. Раз, два, три, четыре. Потянулись, Наклонились,	Показать, что растет цветок. Показать ладонями цветок. Растирание ладоней круговыми движениями. Обнять себя за плечи, затем поменять руки и снова обнять. Соединить ладони так, как будто расцвел подснежник. Хлопки в ладоши, Растираем ладошки до горяча. Подушечки пальцев правой и левой руки соединяем, нажимаем. Потягивание пальчиков правой и левой руки,

		Хорошо мы потрудились.	встряхиваем кисти рук.
	2.Почемучкина неделя	Пальчиковая гимнастика Почему колючий еж Так на елочку похож? Потому что еж иголки Одолжил у доброй елки. Массаж лица и шеи. Почему за белкой хвост Растянулся во весь рост? Для того чтоб белка эта Полетела, как ракета.	Соединить пальцы в замок, пошевелить пальчиками. Погладить каждый пальчик правой (левой) руки. Поглаживание шеи от шейных позвонков к груди. Поглаживание щек и лба.
	3.Что из чего сделано и для чего	Упражнения для стоп Были бы у елочки ножки, Побежала бы он по дорожке. Заплясала бы она вместе с нами, Застучала бы он каблуками. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний У жирафа есть вопрос: Для чего высокий рост? Видно с этой высоты Всех, кто прячется в кусты.	Ходьба на месте, не отрывая носки ног от пола. Перекаты с пятки на носок. Подняться на носки и опуститься на всю стопу. Растираем крыльца носа. Встать на носки и поднять руку вверх. Ребром ладони растираем Точки над бровями.
	4.Русский фольклор	Массаж пальцев «Блины» Ой, лады! Ой, лады! Мы блинов напекли. Первый дадим зайке, Зайке - попрыгайке, А второй – лисичке, Рыженькой сестричке. Третий дадим мишке, Бурому братишке, Блин четвертый котику, Котику с усами, Пятый блин поджарим И съедим мы сами. Массаж биологически активных точек Наша – то хозяйюшка Сметлива была, Всем в избе работушку К празднику дала: Чашечку собачка моет язычком,	Хлопают то одна рука сверху, то другая. Поочередно массируют пальцы, начиная с большого.

		Мишка собирает крошки под окном, По столу котище лапою скребет, Половичку курочка венчиком метет.	
--	--	---	--

Месяц	Тема недели	Текст стихотворения	Описание движений
Апрель	1.Весна	Пальчиковая гимнастика «Солнышко» Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнатку, Мы захлопаем в ладошки, Очень рады солнышку! Массаж биологически активных точек Весна пришла, Нам тепло принесла, Листвой оделся лесок, На поле стоял снежок. С юга птицы прилетели – Значит, кончились метели. Будут птицы гнезда вить, Своих птенчиков растить.	«Рисуют» в воздухе указательными пальцами солнце. Показать какая комната. Хлопки в ладоши. Широко улыбнуться, развести руки в стороны. Вытягивают вперед одну руку, потом – другую. Поглаживают голову ладонями. «Рисуют» над бровные дуги. Нажимают точки около носа.
	2.Покорение космоса	Пальчиковая игра В темном небе звезды светят, Космонавт летит в ракете, День летит и ночь летит И на землю вниз глядит. Массаж биологически активных точек Мы готовы прямо завтра Записаться в космонавты. Космонавтом можешь стать, Если будешь много знать. И внимание свое Будешь ты тренировать.	Сделать фонарики. Покрутить кистями рук. Соединить ладони над головой. Руки в стороны. Пальчиками постучать по полу. Ребром ладони растирать лоб. Массировать ушки. Погладить подбородок. Поставить перед собой пальчик и посмотреть на него.
	3.Птицы и животные весной	Пальчиковая гимнастика Снова к нам пришла весна, Сколько света и тепла! Тает снег, журчит ручьи, Скачут в лужах воробьи. Слышен звонкий птичий крик:	На столе делать ладошками «лодочку». Сжимаем и разжимаем пальцы. Растирание ладошек сверху

		«Чик – чирик, чик – чирик». Массаж биологически активных точек Пробирается медведь Сквозь лесной валежник, Стали птицы песни петь, И расцвел подснежник.	вниз. Растираем над бровные дуги. Нажимаем точку под носом. Растираем щеки.
	4.ОБЖ	Массаж биологически активных точек «Торжественное обещание» Чтобы в грязнулю и неряху Мне не превратиться, Обещаю каждый день чисто, чисто мыться. Быть хочу я очень чистым, А не черной галкой, Обещаю я дружить с мылом и мочалкой. А еще, два раза в сутки Обещаю чистить зубки. Обещаю всем кругом Быть послушным малышом. Ходить чистым и опрятным Очень, очень аккуратным.	Растирание до горяча ладоней сверху вниз. Умывание лица. Растирание ладоней вперед назад. Поглаживание лба круговыми движениями. Имитация чистки зубов. Погладить себя по голове. «Лепка» ушей.
	5.Детям об огне и пожаре	Пальчиковая гимнастика Я огонь, Я друг ребят, Но, когда со мной шалят, Становлюсь тогда врагом И сжигаю все кругом. Массаж головы и лица. Дым увидел – не зевай И пожарных вызывай. Помни, каждый гражданин: Этот номер 01.	Потирание каждого пальчика правой и левой руки. Массирование головы. Поглаживание подбородка. Поглаживание шеи от позвонков спины к груди.
Май	1.Наши герои	Пальчиковая игра Мы - отважные пилоты, Водим в небе самолеты. Посмотри, какие крылья У ребячьей эскадрильи. Массаж головы и лица. От героев – космонавтов	Показать большие пальцы рук. Руками делаем «молоточку». Провести ладонью по правой и левой руке от кистей к плечу. Руки в стороны, пальцы сжимаем и разжимаем. Хлопки в ладоши.

		Не хотим мы отставать: Мы, ребята – соколята, Будем скоро все летать! Мы построим здесь ракету, Улетим на ней сейчас. Пусть высоко и далеко Понесет ракета нас!	Ходим пальчиками по лбу, щекам. Подергать кончик носа. Нажимать на точку под носом. Ладони соединить над головой.
	2.Насекомы е	Пальчиковая гимнастика Прилетела к нам вчера Полосатая пчела. А за нею шмель - шмелек И веселый мотылек. Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. Пожужжали, полетали, От усталости упали. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Мы лесные жители, Мудрые строители; Из иголок всей артелью Строим дом себе под елью. Муравьи Он с усами, да не кот. Он не птица, но поет, Ловко скачет, но не заяк, Проживает на лужайке. Кузнечик	Дети машут ладошками. На каждое название насекомого загибают палец. Делают кружочки из большого и указательного пальцев и подносят к глазам. Снова машут ладошками. Роняют руки вниз. Растирание до горяча ладошек сверху вниз. нажимаем точку под носом. Лепим ушки. Барабаним кончиками пальцев по крыльям носа.
	3.Травы	Пальчиковая гимнастика «Зеленый луг» Расцветает луг зеленый, Раскудрявились леса. Держат радугу в ладонях Голубые небеса. Теплым солнышком согреты Загорелые ветра. Здравствуй, лето, Здравствуй, лето! Нашей радости пора.	Легкие хлопки в ладоши. Указательными пальцами показать движения по спирали сверху вниз. Показать ладошки . Растирание ладоней круговыми движениями. Сложить руки «полочкой», ставить ногу на пятку то правой (левой) ногой.

		Массаж биологически активных точек «Разноцветная полянка» По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать И цветочки собирать. Цветочки все разные – Голубые, красные. Соберем букет большой, А потом пойдем домой.	Массировать щечки кончиками пальцев, если получается можно «походить пальчиками» Поглаживание лба от середины к вискам. «Вилочкой» между ушами. Растираем ладони рук до нагрева.
	4.Лето	Гимнастика для стоп «Одуванчик» Носит одуванчик Желтый сарафанчик. Подрстет – нарядится В беленькое платьице: Легкое, воздушное, Ветерку послушное. Пальчиковая гимнастика «Ромашка» Нарядные платьица, Желтые брошки, Ни пятнышка нет На красивой одежде. Такие веселые Эти ромашки – Вот - вот заиграют, Как дети в пятнашки. Массаж биологически активных точек «Разноцветная полянка» По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать И цветочки собирать. Цветочки все разные – Голубые, красные. Соберем букет большой, А потом пойдем домой.	Встать на носки, руки опустить вниз - ладошки в стороны и покружиться. Присесть, встать, потянуться, руки вверх. Перекаты с пятки на носок. Провести по одежде сверху вниз ладошками. Повернуть ладони снизу вверх. Поглаживать ладонь сверху и снизу от пальцев к запястью по очереди. Массировать щечки кончиками пальцев, если получается можно «походить пальчиками» Поглаживание лба от середины к вискам. «Вилочкой» между ушами. Растираем ладони рук до нагрева.

