

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
– Центр развития ребенка – детский сад № 2 станицы Калининской**

# **“БУДЬ ЗДОРОВ!”**

**«Деятельность дошкольников муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения –  
Центр развития ребенка – детский сад № 2 станицы Калининской  
по развитию у детей дошкольного возраста  
культуры здорового образа жизни и интереса к спортивным играм  
и спорту и оформление РППС»**



Планирование физкультурно – оздоровительной  
работы и формирования  
основ здорового образа жизни  
в МБДОУ – д/с № 2  
ст. Калининской



Рассмотрено на педагогическом совете Утверждаю:  
протокол № 4 от 30 августа 20 23 г.

Заведующий МБДОУ- д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г



О.А. Анпилова

## **Годовой план воспитателя по физическому развитию на 2023-2024 учебный год**

2023 г.

**Цель:** всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

**Задачи:**

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- Охрана жизни и укрепление здоровья;
- Формировать интерес к занятиям физической культуры;
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

<b>Месяц</b>	<b>1. Организационно-педагогическая работа</b>	<b>Группы</b>
<b>Сентябрь</b>	Оформить карты диагностического обследования. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.	Средняя, старшая, подготовительная
<b>Октябрь</b>	Продолжать пополнять физкультурное оборудование.	Средняя, старшая, подготовительная
<b>Ноябрь</b>	Продолжать пополнять картотеку подвижных игр, массажей и упражнений.	Средняя, старшая, подготовительная
<b>Декабрь</b>	Оформить картотеку упражнений "Игровой стрейчинг на занятиях по физическому развитию".	подготовительная
<b>Январь</b>	Пополнить картотеку игр и эстафет для физкультурных мероприятий.	Средняя, старшая, подготовительная
<b>Февраль</b>	Создание методической разработки к совместному развлечению детей и родителей "Защитники Отечества".	Средняя, старшая, подготовительная
<b>Март</b>	Подбор материала к дидактическим играм по физическому развитию.	подготовительная
<b>Апрель</b>	Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия. Начать изготавливать картотеку комплексов упражнений на степе.	Старшая, подготовительная
<b>Май</b>	Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по	Средняя, старшая, подготовительная

	результатам диагностики.	
<b>Ежемесячно</b>	Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей. Составлять перспективно-календарный план. Пополнять картотеки по физическому воспитанию.	

<b>Месяц</b>	<b>2. Методическая работа и взаимодействие с педагогами</b>	<b>Форма работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. «Техника безопасности на занятиях по физическому развитию»	Беседа Консультации
<b>Октябрь</b>	«Роль воспитателя на занятиях физической культуры в ДОУ»	консультации
<b>Ноябрь</b>	«Как оборудовать физкультурный уголок в группе»	Буклет
<b>Декабрь</b>	«Двигательная активность детей на прогулке зимой»	консультации
<b>Январь</b>	«Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»	Консультации
<b>Февраль</b>	Разработка сценария «Защитники Отечества» «Физическое развитие» - как основная форма воспитания двигательной культуры дошкольников.	Совместное Мероприятие Буклет
<b>Март</b>	«Виды утренней гимнастики и возможности ее использования»	Консультации
<b>Апрель</b>	Разработка сценария «Неделя здоровья в детском саду»  «Воспитание нравственно-волевых качеств у дошкольников»	Совместное Мероприятие Консультации
<b>Май</b>	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний оздоровительный период.  «Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах»	Беседа  Консультации
<b>Ежемесячно</b>	- Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого.  - Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.	Воспитатель ФИЗО
<b>Месяц</b>	<b>3. Работа с детьми</b>	<b>Группы</b>

<b>Сентябрь</b>	Провести мониторинг физического развития детей.	Средняя, старшие, подготовительная
<b>Октябрь</b>	Организовать и провести развлечение для детей средней группы «Азбука здоровья»	Средняя «Колокольчик» и «Солнышко»
<b>Ноябрь</b>	Провести спортивное развлечение для детей подготовительной группы и родителей: «Наши мамы могут всё», посвящённый Дню Матери	Подготовительная «Светлячок» и «Паровозик»
<b>Декабрь</b>	Организовать и провести развлечение для детей старшей группы «Весёлые соревнования»	Старшая «Василёк»
<b>Январь</b>	Провести спортивный праздник для детей старшей группы «Что нам нравится зимой?»	Старшая «Василёк»
<b>Февраль</b>	Провести игровую программу для детей: средней группы и родителей: «Вместе с папой», посвящённый Дню защитника Отечества; старших групп и родителей: «Мы – защитники страны»; подготовительной группы и родителей: «Защитники Отечества»	Средняя «Колокольчик» и «Солнышко», Старшая «Василёк», Подготовительная «Светлячок» и «Паровозик»
<b>Март</b>	Провести спортивное развлечение в подготовительной группе «Быстрее, выше, сильнее»	Старшая «Василёк»
<b>Апрель</b>	Провести спортивный праздник для детей: день здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Подготовительная «Светлячок» и «Паровозик»
<b>Май</b>	Провести мониторинг физического развития детей.	Средняя, старшие, подготовительная
Ежемесячно	Проводить утреннюю гимнастику, индивидуальную и коррекционную работу с детьми.	

<b>Месяц</b>	<b>4. Работа с родителями</b>	<b>Форма работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её	Беседа

	совершенствования. «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни».	Консультация
<b>Октябрь</b>	«Совместные занятия спортом детей и родителей»	Папка-передвижка
<b>Ноябрь</b>	«Физическая культура в семье»	Консультация
<b>Декабрь</b>	«Здоровые стопы»	Буклет
<b>Январь</b>	«Заповеди мудрого родителя»	Консультация
<b>Февраль</b>	«Физкультура дома»	Консультация
<b>Март</b>	«Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников».	Консультация
<b>Апрель</b>	«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»	Консультация
<b>Май</b>	Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года. «Физическая готовность детей к обучению в школе»	Беседа Консультация
Ежемесячно	Организовать фото и видео съёмку для оформления сайта, стендов, альбомов.	Воспитатель ФИЗО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ – ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА –  
ДЕТСКИЙ САД № 2 СТАНИЦЫ КАЛИНИНСКОЙ

Заведующий МБДОУ- д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 174 от 30.08.2022г



О.А. Анпилова

**План**  
**летней оздоровительной работы**  
**на 2022-2023 учебный год**

## План летней оздоровительной работы на 2022-2023 учебный год

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Работа с документацией, анализ работы за 2021-2022 год, оформление папок	Июнь
2.	Изучение методической литературы, необходимой для продуктивной работы в летне-оздоровительный период.	Июнь - август
3.	Составление годового перспективного плана работы по физическому развитию на 2022-2023 учебный год	август
4.	Составление календарного плана работы по физическому развитию в каждой возрастной группе.	август
<b>2. Организационно-педагогическая работа.</b>		
1.	Занятия по физическому развитию.	по расписанию
2.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	В течение летнего периода
3.	Медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	В течение летнего периода
4.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
6.	Физкультурные досуги и спортивные развлечения.	1 раз в неделю
7.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз за летний период
<b>3. Работа с воспитателями.</b>		

1.	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	Июнь - август
2.	Семинар-практикум для воспитателей: «Подвижные игры на участке летом».	июнь
3.	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	август
<b>4. Работа с родителями.</b>		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	Июнь - август
2.	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	июнь
3.	Консультация для родителей “Лето - пора закаляться”	август

### **5. Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий.**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

**Задачи:**

- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
- Создавать условия для закаливания детей, используя благоприятные факторы летнего времени (солнце, воздух, вода), способствовать их физическому развитию путём оптимизации двигательной активности каждого ребенка.
- Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности в различных образовательных областях.
- Расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать основы экологической культуры.
- Осуществлять коррекционно-развивающую работу в ходе организованной образовательной деятельности, в процессе прогулок, игровой и бытовой деятельности.

- Проводить осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Месяц	Неделя	Мероприятия.	Группы.
июнь	1 неделя	Развлечение «День защиты детей».	Средняя группа «Василек»
	2 неделя	Спортивный досуг «Справа - лето, с лево - лето, до чего приятно это».	Старшая группа «Светлячок»
	3 неделя	«Веселая эстафета» - соревнования.	Подготовительная группа «Пчелка»
	4 неделя	Досуг: «Поле чудес» - игры ЗОЖ.	Старшая группа «Паровозик»
июль	1 неделя	Спортивные досуг: «День мяча»	Подготовительная группа «Пчелка»
	2 неделя	Спортивные досуг: «День Нептуна»	Старшая группа «Светлячок»
	3 неделя	Игра-развлечение: «Веселые зайчата»	Средняя группа «Василек»
	4 неделя	Соревнования: «Веселые старты»	Старшая группа «Паровозик»
август	1 неделя	Спортивные досуг: «Разноцветные обручи».	Старшая группа «Светлячок»
	2 неделя	Досуг: «В гостях у мяча»	Средняя группа «Василек»
	3 неделя	Досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Старшая группа «Паровозик»
	4 неделя	Досуг: «Потехе час»	Подготовительная группа «Пчелка»
Развлечение «До свидания лето, здравствуй осень!»			Все возрастные группы

### Виды закаливающих процедур в течение лета 2023 года

Возраст детей	Виды закаливающих процедур	Время проведения
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на улице, гимнастика на участке;</li> </ul>	7.30 – 8.10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушные и солнечные ванны;</li> <li>• Босохождение по дорожкам здоровья;</li> <li>• Мытье ног;</li> <li>• Физическая культура на улице</li> </ul>	<p>Во время прогулки</p> <p>Во время прогулки</p> <p>После дневной прогулки</p> <p>По регламенту</p>
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на улице, гимнастика на участке;</li> <li>• Воздушные и солнечные ванны;</li> <li>• Босохождение по различным дорожкам на участке;</li> <li>• Мытье ног;</li> <li>• Физическая культура на улице</li> </ul>	<p>7.30 – 8.30</p> <p>Во время прогулки</p> <p>Во время прогулки</p> <p>После дневной прогулки</p> <p>По регламенту</p>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на улице, гимнастика на участке;</li> <li>• Воздушные и солнечные ванны;</li> <li>• Босохождение по различным дорожкам на участке;</li> <li>• Мытье ног;</li> <li>• Физическая культура на улице</li> </ul>	<p>7.30 – 8.30</p> <p>Во время прогулки</p> <p>Во время прогулки</p> <p>После дневной прогулки</p> <p>По регламенту</p>

Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 4 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ- д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г



О.А. Анпилова

## План Летней оздоровительной работы на 2023-2024 учебный год



2023 г.

## План летней оздоровительной работы на 2023-2024 учебный год

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Работа с документацией, анализ работы за 2022-2023 год, оформление папок	Июнь
2.	Изучение методической литературы, необходимой для продуктивной работы в летне-оздоровительный период.	Июнь - август
3.	Составление годового перспективного плана работы по физическому развитию на 2023-2024 учебный год	август
4.	Составление календарного плана работы по физическому развитию в каждой возрастной группе.	август
<b>2. Организационно-педагогическая работа.</b>		
1.	Занятия по физическому развитию.	по расписанию
2.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	В течение летнего периода
3.	Медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	В течение летнего периода
4.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
6.	Физкультурные досуги и спортивные развлечения.	1 раз в неделю
7.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз за летний период
<b>3. Работа с воспитателями.</b>		
1.	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных	Июнь - август

	мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	
2.	Семинар-практикум для воспитателей: «Подвижные игры на участке летом».	июнь
3.	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	август
<b>4. Работа с родителями.</b>		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	Июнь - август
2.	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	июнь
3.	Консультация для родителей “Лето - пора закаляться”	август

#### **5. Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий.**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

**Задачи:**

- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
- Создавать условия для закаливания детей, используя благоприятные факторы летнего времени (солнце, воздух, вода), способствовать их физическому развитию путём оптимизации двигательной активности каждого ребенка.
- Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности в различных образовательных областях.
- Расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать основы экологической культуры.
- Осуществлять коррекционно-развивающую работу в ходе организованной образовательной деятельности, в процессе прогулок, игровой и бытовой деятельности.

- Проводить осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Месяц	Неделя	Мероприятия.	Группы.
июнь	1 неделя	Развлечение «День защиты детей».	Старшая группа «Василек»
	2 неделя	Спортивный досуг «Справа - лето, с лево - лето, до чего приятно это».	Подготовительная группа «Светлячок»
	3 неделя	«Веселая эстафета» - соревнования.	Подготовительная группа «Паровозик»
	4 неделя	<b>Досуг: «Поле чудес» - игры ЗОЖ.</b>	Старшая группа «Василёк»»
июль	1 неделя	Спортивные досуг: «День мяча»	Подготовительная группа «Светлячок»
	2 неделя	Спортивные досуг: «День Нептуна»	Старшая группа «Василёк»
	3 неделя	Игра-развлечение: «Веселые зайчата»	Средняя группа «Колокольчик»
	4 неделя	Соревнования: «Веселые старты»	Подготовительная группа «Паровозик»
август	1 неделя	Спортивные досуг: «Разноцветные обручи».	Подготовительная группа «Светлячок»
	2 неделя	<b>Досуг: «В гостях у мяча»</b>	Средняя группа «Солнышко»
	3 неделя	<b>Досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</b>	Старшая группа «Василёк»
	4 неделя	<b>Досуг: «Потехе час»</b>	Средняя группа «Колокольчик», «Солнышко»
<b>Развлечение «До свидания лето, здравствуй осень!»</b>			Все возрастные группы

### Виды закаливающих процедур в течение лета 2023 года

Возраст детей	Виды закаливающих процедур	Время проведения
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на улице, гимнастика на участке;</li> </ul>	7.30 – 8.10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушные и солнечные ванны;</li> <li>• Босохождение по дорожкам здоровья;</li> <li>• Мытье ног;</li> <li>• Физическая культура на улице</li> </ul>	<p>Во время прогулки</p> <p>Во время прогулки</p> <p>После дневной прогулки</p> <p>По регламенту</p>
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на улице, гимнастика на участке;</li> <li>• Воздушные и солнечные ванны;</li> <li>• Босохождение по различным дорожкам на участке;</li> <li>• Мытье ног;</li> <li>• Физическая культура на улице</li> </ul>	<p>7.30 – 8.30</p> <p>Во время прогулки</p> <p>Во время прогулки</p> <p>После дневной прогулки</p> <p>По регламенту</p>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на улице, гимнастика на участке;</li> <li>• Воздушные и солнечные ванны;</li> <li>• Босохождение по различным дорожкам на участке;</li> <li>• Мытье ног;</li> <li>• Физическая культура на улице</li> </ul>	<p>7.30 – 8.30</p> <p>Во время прогулки</p> <p>Во время прогулки</p> <p>После дневной прогулки</p> <p>По регламенту</p>

Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 4 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ - д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г



О.А. Анпилова

### **Перспективный план работы воспитателя по физической культуре и музыкального руководителя на летний оздоровительный период 2023-2024 учебный год**

**Цель:** Создать у ребёнка радостного настроения, формировать положительного эмоционального подъёма и сформированной праздничной культуры. Способствовать созданию положительных эмоциональных переживаний детей и родителей от совместного празднования мероприятий.

#### **Задачи:**

1. формировать здоровый образ жизни, познавательную активность. Расширять и систематизировать знания в области экологии, биология, литературы.
2. Воспитывать стойкий интерес к личным достижениям, интерес к музыке спортивным событиям нашей страны.
3. Побуждать детей и родителей к активному участию.
4. Знакомить разнообразными праздниками и традициями.
5. Развитие творческого воображения, фантазии.
6. Развитие детского исполнительства в различных видах музыкальной деятельности.



Июнь.					Отметка о выполнении
	Тема	Мероприятия.	Группы.	ответственные	
1 неделя 1.06.2012	«Ребенок в мире людей»	Развлечение «День защиты детей».	Младший, старший возраст.	Музыкальный руководитель Воспитатель по ФИЗО.	выполнено
2 неделя 4.06-9.06	«Здравствуй, лето!»	Спортивный досуг «Справа - лето, с лево -лето, до чего приятно это»	Младший и средний возраст.	Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели групп.	выполнено
		Развлечение «Праздник Берёзки»	старший дошкольный возраст.	Музыкальный руководитель Воспитатели групп.	выполнено
3 неделя 11.06-15.06	«Знай-ка, в детском саду!»	«Веселая эстафета» - соревнования.	Средний; старший возраст	Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели групп.	выполнено
		Подвижные игры на свежем воздухе.	Младший возраст		выполнено
		«Волшебный мир, музыки» - Досуг.	Средний; старший дошкольный возраст	Музыкальный руководитель Воспитатели групп.	выполнено
4 неделя 18.06-22.06	«Здоровей-ка»	«Поле чудес» - игры, конкурсы загадки на здоровый образ жизни.	Средний и старший дошкольный возраст	Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели групп.	выполнено
		«В гостях у мяча» - подвижные игры.	Младший дошкольный возраст		выполнено
		Праздник «Мыльных пузырей»	Младший дошкольный возраст	Музыкальный руководитель Воспитатели групп.	выполнено
5 неделя 25.06-30.06.	«Неделя веселых игр и забав»	Досуг «День бантика» «Конкурс детских колясок»	Все группы.	Музыкальный руководитель Воспитатели групп.	выполнено
		«Соревнования, кто первый!»	Старший дошкольный возраст	Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели групп.	выполнено

<b>Июль</b>					
1 неделя 2.07- 7.07	«Книжки малышки»	Подвижные игры с сказочными героями. Спортивный досуг «Олимпийский мишка»	Младший дошкольный возраст	Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели групп.	выполнено
			Старший дошкольный возраст		выполнено
		«В гостях у сказки»	Младший дошкольный возраст.	Музыкальный руководитель Воспитатели групп.	выполнено
2 неделя 9.07- 13.07	«Неделя спорта и здоровья»	Спортивные досуги: «День здоровья»; «День спорта»; «День мяча»; «День воды и песка»	Все группы.	Воспитатель по ФИЗО. Музыкальный руководитель Воспитатели	выполнено
3 неделя 16.07-20.07	«Неделя осторожного пешехода»	Развлечение «Незнайка на улице» «Большой гонки»	Средний и старший дошкольный возраст.	Воспитатель по ФИЗО. Музыкальный руководитель Воспитатели	выполнено
		Досуг «Игрушки на игрушечной улице»	Младший дошкольный возраст.		выполнено
4 неделя 23.07-27.07	«День добрых волшебников»»	Спортивный праздник с родителями «День открытых дверей»;	Все группы.	Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели.	выполнено
		Музыкально познавательная встреча в кругу друзей.	Все группы.		Музыкальный руководитель Воспитатели
5 неделя 30.07-31.07	«Моё творчество»	Путешествие в мир искусств и спорта.	Все группы	Музыкальный руководитель Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели.	выполнено
<b>Август.</b>					
1 неделя 6.08 – 10. 08	«Неделя юный натуралист»	Музыкально - спортивный досуг. «В гостях у Чипполино» Игры народов севера.	Все группы	Музыкальный руководитель Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели.	выполнено
2 неделя 13. 08-17.08	«Неделя юмора»	Музыкально-спортивный досуг «День смеха»,	Все группы	Музыкальный руководитель Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели.	выполнено

		День комедии и юмора, Карнавал.			
3 неделя 20.08 – 24. 08	«Здоровья, радости и дружбы»	День роликов; Игры в городки.	Все группы	Музыкальный руководитель Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели.	выполнено
4 неделя 27.08 – 31 08	«Неделя творчества»	День бумаги; День музыки; День рисования; День цветов; День красоты	Все группы	Музыкальный руководитель Воспитатель по ФИЗО. Воспитатели.	выполнено



Рассмотрено на педагогическом совете

протокол № 4 от 30 августа 20 23 г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ - д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г

О.А. Анпилова

**План организации физкультурно – оздоровительной работы ДОУ №2 на 2023-2024 учебный год  
(в контексте современных требований)**

Ранний возраст 2-3 года	Время (мин.)	Младший возраст 3-4 г.	Время (мин.)	Средний возраст 4-5 л.	Время (мин.)	Старший возраст 5-6 л.	Время (мин.)	Подготовительный возраст 6-7 лет	Время (мин.)
Утренняя гимнастика	4-5	Утренняя гимнастика	5-6	Утренняя гимнастика	6-8	Утренняя гимнастика	8-10	Утренняя гимнастика	10-12
Физкультурные занятия	10-20(2 раза в неделю)	Физкультурные занятия	10-15(2 раза в неделю)	Физкультурные занятия	15-20(3 раза в неделю)	Физкультурные занятия	20-25(3 раза в неделю)	Физкультурные занятия	25-30(3 раза в неделю)
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20(2 раза в неделю)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25(2 раза в неделю)	Физкультурные минутки	3	Физкультурные минутки	3-5
Бодрящая гимнастика	5	Бодрящая гимнастика	5-6	Бодрящая гимнастика	6-8	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25-30(2 раза в неделю)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	30-40(2 раза в неделю)
		Физкультурный досуг	20-30(2 раза в месяц)	Занятия оздоровительной гимнастикой	20-25(2 раза в неделю)	Бодрящая гимнастика	8-10	Бодрящая гимнастика	10
		Коррекционно-развивающий комплекс	15-20(2 раза в месяц)	Занятия с одаренными детьми	20-25(1 раз в неделю)	Занятия оздоровительной гимнастикой	25-30(1 раз в неделю)	Занятия оздоровительной гимнастикой	25-30(1 раз в неделю)
		День здоровья	1 раз в квартал	Занятия с отстающими детьми	20-25(1 раз в неделю)	Занятия с отстающими детьми	25-30(2 раз в неделю)	Занятия с одаренными детьми	25-30(2 раз в неделю)
				Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно	Занятия с отстающими детьми	20(1 раз в неделю)	Занятия с отстающими детьми	20(1 раз в неделю)
				Физкультурный досуг	20-30(2 раза в месяц)	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно
				День здоровья	1 раз в квартал	День здоровья	1 раз в квартал	День здоровья	1 раз в квартал
				Физкультурные праздники	2 раза в год, 60 мин.	Физкультурные праздники	2 раза в год, 60 мин.	Физкультурные праздники	2 раза в год, 60 мин.



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ – д/с № 2  
ст. Калининской

от 30 августа 2023 год  
Протокол №1

О.А. Анпилова

**ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ № 2  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(план из программы «Здоровье»)**

Мероприятия	Сроки	Исполнитель
<b>Профилактическая работа</b>		
Анализ: показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год;	В течение года	Медицинская сестра
Лечебно-оздоровительной работы;	Ежемесячно	То же
Диспансерного наблюдения за воспитанниками;	В течение года	—"
Летней оздоровительной работы;	Август	Медицинская сестра
Санитарно-просветительской работы	Один раз в квартал	То же
Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей	В течение года	Медицинская сестра,
Осмотр детей во время утреннего приема в МДОУ, опрос родителей	Ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра
Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	По плану диспансеризации поликлиники	Медицинская сестра,
Осмотр врачами-специалистами детей декретированных возрастов	В течение года	Врачи-специалисты
Комплексный осмотр врачами-специалистами детей подготовительной группы	Один раз в год	Врач-педиатр, Врачи-специалисты
Обследование детей и персонала на гельминтов	Один раз в год	Медицинская сестра
Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза	В течение года	То же
<b>Противоэпидемическая работа</b>		
Проведение прививок детям (по отдельному плану)	В течение года	Медицинская сестра,
Прохождение работниками медицинских профосмотров	Февраль, август	Медицинская сестра
Флюорографическое обследование работников	Один раз в год	То же
Учет инфекционных больных, карантин	В течение года	—"
Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах	То же	—"
Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в ДОУ	—"	Медицинская сестра,
Осмотр детей на педикулез	Один раз в 10 дней	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками	При приеме на работу	Заведующий, медицинская сестра
Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний	По эпидобстановке	Медицинская сестра, воспитатели
Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в МДОУ	Сентябрь – октябрь	Воспитатели
Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	Февраль, март, октябрь, ноябрь	Медицинская сестра

Витаминация третьего блюда (витамин "С")	Ежедневно	Медицинская сестра, повар
Использование в питании фитонцидов и продуктов содержащих вит.С - чеснока, лука, лимона, квашеной капусты и др.)	В течение года	Медсестра, повар
Закладывание в носовые ходы оксолиновой мази	В холодный период года	Педагоги, родители
Ароматизация групповых помещений (чесночные ингаляции, различные аромамасла)	В период вспышки ОРВИ, гриппа	То же
<b>Санитарно-гигиеническая работа</b>		
Наблюдение за санитарным состоянием помещений МДОУ	Ежедневно	Медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви	То же	Воспитатели, медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний	—"–	Медицинская сестра, Ст.повар
Контроль соблюдения санитарных правил работниками МДОУ	—"–	Медицинская сестра, старший воспитатель, завхоз
Техническое обучение обслуживающего персонала МДОУ санитарному минимуму	Один раз в месяц	Медицинская сестра
Проведение текущей и генеральной уборки помещений МБДОУ (по отдельному графику)	Ежедневно	Обслуживающий персонал
Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом	В течение года	Медицинская сестра, воспитатели
Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой	То же	Заместитель - заведующего
Мытье игрушек	Ежедневно	Педагоги
Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели	Сентябрь	Медицинская сестра, обслуживающий персонал
Соблюдение температурного режима	Ежедневно	Медицинская сестра, Завхоз
<b>Оздоровительная работа</b>		
Обеспечение воздушного режима в помещениях МДОУ	Ежедневно	Работники МДОУ, завхоз
Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях	То же	Педагоги, завхоз
Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастики	—"–	Педагоги
Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня	—"–	То же
Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, контрастное обливание ног, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.)	—"–	—"–
Полоскание рта противовоспалительными травами, чистка зубов после приема пищи	Ежедневно	Педагоги, родители
Проведение сезонного кварцевания	Октябрь, февраль	Медицинская сестра
Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	Ежедневно	Медицинская сестра, педагоги, родители
Проведение физкультурных занятий и развлечений (по отдельному плану)	В течение года	педагоги
Хронометраж физкультурных занятий с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта	То же	Медицинская сестра
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	Педагоги

Умывание лица, шеи, рук	То же	Педагоги, родители
Точечный массаж, самомассаж отдельных частей тела	-"-	Педагоги
Оздоровительный бег	-"-	То же

**Рецензия  
на программу  
«ЗДОРОВЬЕ»**

разработанную группой педагогов муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – Центр развития ребенка – детский сад №2 станицы Калининской  
Руководитель – воспитатель по ФИЗО - Кривенко Е. А.  
Рабочая группа – воспитатели Назлиди Н. В., Тимохина Е.П., Шамрай Л. А.

Представленная на рецензирование программа «Здоровье» является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании».

Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в ДОУ.

Актуальность программы заключается в том, возникла необходимость в формировании у детей активной позиции в отношении собственного здоровья, создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Цель данной программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Задачи программы:

- Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Организация рациональной двигательной активности детей.
- Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.
- Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Данная программа позволит педагогам работать в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать

воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов.

Программа посвящена проблеме формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников и включает в себя заботу о физическом здоровье детей.

Рецензируемая программа рекомендуется к внедрению в педагогический процесс детского сада.

Дата: 18.02.2020г.  
Директор филиала  
ОАНО ВО «МПСУ»  
ст. Полтавская



О.П. Болдырева



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ- д/с №2

«05» февраля 2018г

О.А. Анпилова

# ***ПРОГРАММА***

# ***"ЗДОРОВЬЕ"***



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Программа «Здоровье» детского сада № 2 ст. Калининской является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением о дошкольном учреждении, о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для воспитанников с отклонениями в развитии.

Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2018 – 2023 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в ДОУ.

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьезберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. Так рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях. К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее: - феномен децелерации, то есть снижение темпов физического развития; - феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность; - феминизация, при которой стираются гендерные различия; - психосоматическая астенизация.

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

Данная программа позволит педагогам МБДОУ – д/с № 2 ст. Калининской, работать в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов ДОУ, ученых.

Настоящая программа посвящена проблеме формирования здоровьезберегающего поведения дошкольников и включает в себя заботу о физическом здоровье детей. Актуальность программы заключается в том, возникла необходимость в формировании у детей активной позиции в отношении собственного здоровья.

## 2. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

**Направления и специфика содержания программы:** Организация работы с детьми и взрослыми по месту жительства.

**Основания для содержания программы:**  
(Законодательно – нормативное обеспечение программы)

**Срок реализации программы с 2018 г. по 2023 г.**

**Объекты программы:**

Дети дошкольных образовательных учреждений,  
Семьи, детей, посещающих дошкольные учреждения.  
Педагогические коллективы дошкольных учреждений.

**Кадровое обеспечение программы:**

Воспитатели ДООУ, педагоги дополнительного образования, педагоги – психологи,  
социальные педагоги.

**Цель программы:** программа «Здоровье» направлена на укрепление и сохранение здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственность за сохранение собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Повышения у дошкольников бережного отношения к своему здоровью.
3. Овладение навыками оздоровления.
4. Повышение интереса к физическим занятиям через игровой сюжет.
5. Повышение уровня знаний семьи и педагогов по укреплению и сохранению здоровья детей.

**Основные принципы программы:**

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на формирование правильной осанки профилактику плоскостопия, научно – обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в целенаправленной и эффективной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процессов и всех видах деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнегоразвития и состояния здоровья детей.
5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физической подготовки.

**Основные направления программы:**

**1.Профилактический.**

- выполнение санитарного режима;
- выявление детей с нарушение опорно-двигательного аппарата и формированию предпосылок к исправлению дефектов;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- решение оздоровительных задач по средствам нетрадиционной физической культуры;

**2.Диагностический.**

- проведение обследования совместно с медиком и выявление патологий;
- анализ медицинских документов;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;

**3.Консультативный.**

- проведение консультативной работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- консультирование родителей и педагогов по проведению мероприятий для оздоровления конкретного ребенка;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;
- систематическое повышение квалификаций педагогических и медицинских кадров;
- изучение передового педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение новых нетрадиционных технологий и методик.

#### 4. Физкультурно – оздоровительной.

- нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ;
- улучшение психического состояния (снижение тревожности, агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствования внимания, воображения);
- приобщать детей и родителей к совместной физической деятельности;

#### 5. Оснащение материально – технической базы ДОУ;

- обеспечение полноценных социально- экономических условий для реализации задач данной программы;
- организация здоровьезберегающей среды в ДОУ;

#### Средства реализации основных направлений программы:

<b>Профилактический</b>		
1.	Назначение приказом заведующего ответственного лица за «Профилактику санитарного режима в ДОУ»	Заведующий ДОУ
2.	Налаживание координационных связей с детской поликлиникой	Ответственный
3.	Проведение бесед с детьми об укреплении и сохранении своего здоровья.	Воспитатели групп
4.	Соблюдение гигиенического режима.	Воспитатели групп
5.	Систематическое проведение оздоровительно –профилактических мероприятий, нетрадиционных гимнастик после сна.	Воспитатели групп
6.	Оформление стенда на тему: «Правильная и неправильна осанка»	Ответственный
7.	Разработка нетрадиционных занятий по физической культуре - формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.	Физинструктор
<b>Диагностический</b>		
1.	Проведение обследований совместно со специалистами по выявлению детей с нарушением опорно – двигательного аппарата.	Медицинский работник
2.	Подготовка рекомендаций по оказанию помощи в условиях ДОУ	Воспитатель по ФИЗО
3.	Проведение диагностик по общему физическому развитию дошкольников.	Воспитатель по ФИЗО
<b>Консультативный</b>		
1.	Проведение консультаций для педагогов об внедрении новых нетрадиционных технологий по оздоровлению детей.	Ответственный
2.	Проведение консультативной работы с родителями по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.	Ответственный
3.	Пропаганда здорового образа жизни.	Воспитатели
4.	Привлечение родителей к изготовлению новых нетрадиционных пособий для закаливающих мероприятий в ДОУ и дома.	Воспитатели
5.	Участие родителей в спортивно – развлекательных мероприятиях.	Воспитатель по ФИЗО
6.	Выпуск информации и памяток для родителей в спортивный уголок.	Воспитатели
7.	Использование папки – передвижки для родителей по проведению игр – упражнений дома при нарушении осанки и плоскостопия.	Воспитатели Воспитатель по ФИЗО
<b>Физкультурно-оздоровительный</b>		
1.	План профилактической и оздоровительной работы в ДОУ №2	Воспитатель по ФИЗО
2.	План организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ № 2	Воспитатель по ФИЗО
2.	Рассматривание иллюстраций, фотоматериалов по данной тематике.	Воспитатели
3.	Использование ИКТ для просмотра видеосюжетов, мультфильмов по данной теме.	Воспитатели
4.	Проведение праздников, развлечений, эстафет, викторин, КВН по данной теме.	Воспитатели Воспитатель по ФИЗО
5.	Организация встреч с ветеранами спорта.	Воспитатели
<b>Оснащение материально – технической базы ДОУ</b>		
1.	Привлечение родителей к оборудованию спортивной площадки.	Заведующий

### **3.Содержание методического приложения к программе «Здоровье:**

#### **1.Профилактическая.**

- 1.План оздоровительных закаливающих мероприятий в течение учебного года.
2. Нормы Сан Пина
3. Беседа с детьми по теме: «Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство».
- 4.Проведение закаливающих процедур с учетом времени года.
5. Система мероприятий оздоровительного характера.
6. Оформление стенда: «Правильная и неправильная осанка».
7. Формирование здорового образа жизни у детей посредством использования нетрадиционного оборудования.

#### **2.Диагностическая.**

1. Планирование обследований по выявлению детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.
2. Выявление причин плоскостопия и пути его профилактики.
3. Рекомендации инструктора физкультуры по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
4. Рекомендации инструктора по оздоровительным мероприятиям для детей, часто болеющих ОРЗ.
5. Рекомендации для родителей.
6. Проведение диагностики по общему физическому развитию детей.

#### **3. Консультативный.**

1. Педагогическое совещание на тему: «Закаливание. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания»
2. Сообщение на тему: «Нетрадиционные формы и виды проведения утренней гимнастики и физкультуры».
3. Родительское собрание по теме: «Здоровье ребенка в наших руках».
4. Круглый стол с родителями: «Закаливание детей – здоровый образ жизни?»
5. Консультация: «Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей».
6. Анкета на тему: «Здоровый образ жизни».
7. Анкета на тему: «Формирование правильной осанки у ребенка».
8. Рекомендации для родителей: «Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста».
9. Консультация для родителей по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста.
10. Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для закаливающих мероприятий.
11. День Здоровья: «Вместе с папой, вместе с мамой поиграй- ка детвора».
12. Сюжетно – игровое физкультурное развлечение: «День здоровья. Вместе с мамой, вместе с папой».
13. Развлечение: «Дружим с витаминами».
14. Памятка для родителей в спортивный уголок: «Профилактика плоскостопия у ребенка».
15. Памятка для родителей: «Зачем нужны чешки?».
16. Консультация для папки-передвижки: «Профилактика осанки и плоскостопия у дошкольника».

#### **4.Коррекционный.**

- 1.Конспект занятия «Царство цветов»;
- 2.Авторский конспект занятия «Путешествие в страну чудес»;
- 3.Авторский конспект занятия «Загадки морского царя»;
- 4.Конспект занятия «Золушка»;

5. Авторский конспект занятия «Морковки»;
6. Авторский конспект занятия «Гномики»;
7. Конспект занятия «Приключение Арбузиков»;
8. Авторский конспект занятия «Путешествие дождевой капельки»;
9. Авторский конспект занятия «Городок в табакерке»;
10. Конспект физкультурного сюжетно – игрового занятия с использованием средств лечебной физкультуры.
11. Конспект занятия с элементами корригирующей гимнастики: «На огороде»;
12. Конспект занятия с элементами корригирующей гимнастики: «Деревья в лесу»;
13. Конспект занятия с элементами корригирующей гимнастики: «Цветы»;
14. Конспект занятия с элементами корригирующей гимнастики: «В саду»;
15. Физкультурная сказка: «Чайный сервиз»;
16. Конспект нетрадиционного физкультурного занятия по теме: «Самопознание через движение»;
17. Конспект занятия с использованием восточной гимнастики хатха – йога.
18. Конспект занятия по лечебной физкультуре с использованием нестандартного оборудования;
19. Конспект нетрадиционного занятия с использованием восточной гимнастики.
20. Конспекты корригирующих занятий по предупреждению плоскостопия и формированию правильной осанки.
21. Игры, которые лечат.
22. Консультация «Точечный самомассаж»;
23. Полезный самомассаж;
24. Какие существуют формы закаливания?
25. Необходимо знать перечень противопоказаний.
26. Закаливающие мероприятия свежим воздухом;
27. Закаливающие мероприятия водой;
28. Закаливающие мероприятия солнцем;
29. Комплекс оздоровительных мероприятий;
30. Методики проведения специальных закаливающих процедур;
31. Приучение детей к правильному стоянию и ходьбе через подвижные игры;
32. Силовые упражнения для укрепления мышечного корсета;
34. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;
35. Комплекс упражнений на развитие гибкости;

#### **5. Физкультурно – оздоровительный.**

### **ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДООУ № 2**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Исполнитель</b>
<b>Профилактическая работа</b>		
Анализ:	В течение года	Медицинская сестра
показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год;		
Лечебно-оздоровительной работы;	Ежемесячно	То же
Диспансерного наблюдения за воспитанниками;	В течение года	—"
Летней оздоровительной работы;	Август	Медицинская сестра
Санитарно-просветительской работы	Один раз в квартал	То же
Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей	В течение года	Медицинская сестра,
Осмотр детей во время утреннего приема в МДОУ, опрос родителей	Ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра
Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	По плану диспансеризации поликлиники	Медицинская сестра,

Осмотр врачами-специалистами детей декретированных возрастов	В течение года	Врачи-специалисты
Комплексный осмотр врачами-специалистами детей подготовительной группы	Один раз в год	Врач-педиатр, Врачи-специалисты
Обследование детей и персонала на гельминтов	Один раз в год	Медицинская сестра
Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза	В течение года	То же
<b>Противоэпидемическая работа</b>		
Проведение прививок детям (по отдельному плану)	В течение года	Медицинская сестра,
Прохождение работниками медицинских профосмотров	Февраль, август	Медицинская сестра
Флюорографическое обследование работников	Один раз в год	То же
Учет инфекционных больных, карантин	В течение года	—"–
Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах	То же	—"–
Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в МДОУ	—"–	Медицинская сестра,
Осмотр детей на педикулез	Один раз в 10 дней	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками	При приеме на работу	Заведующий, медицинская сестра
Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний	По эпидобстановке	Медицинская сестра, воспитатели
Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в МДОУ	Сентябрь – октябрь	Воспитатели
Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	Февраль, март, октябрь, ноябрь	Медицинская сестра
Витаминоизация третьего блюда (витамин "С")	Ежедневно	Медицинская сестра, повар
Использование в питании фитонцидов и продуктов содержащих вит.С - чеснока, лука, лимона, квашеной капусты и др.)	В течение года	Медсестра, повар
Закладывание в носовые ходы оксолиновой мази	В холодный период года	Педагоги, родители
Ароматизация групповых помещений (чесночные ингаляции, различные аромамасла)	В период вспышки ОРВИ, гриппа	То же
<b>Санитарно-гигиеническая работа</b>		
Наблюдение за санитарным состоянием помещений МДОУ	Ежедневно	Медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви	То же	Воспитатели, медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний	—"–	Медицинская сестра, Ст.повар
Контроль соблюдения санитарных правил работниками МДОУ	—"–	Медицинская сестра, старший

		воспитатель, завхоз
Техническое обучение обслуживающего персонала МДОУ санитарному минимуму	Один раз в месяц	Медицинская сестра
Проведение текущей и генеральной уборки помещений МБДОУ (по отдельному графику)	Ежедневно	Обслуживающий персонал
Наличие аптек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом	В течение года	Медицинская сестра, воспитатели
Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой	То же	Заместитель - заведующего
Мытье игрушек	Ежедневно	Педагоги
Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели	Сентябрь	Медицинская сестра, обслуживающий персонал
Соблюдение температурного режима	Ежедневно	Медицинская сестра, Завхоз
<b>Оздоровительная работа</b>		
Обеспечение воздушного режима в помещениях МДОУ	Ежедневно	Работники МДОУ, завхоз
Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях	То же	Педагоги, завхоз
Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастики	—"–	Педагоги
Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня	—"–	То же
Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, контрастное обливание ног, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.)	—"–	—"–
Полоскание рта противовоспалительными травами, чистка зубов после приема пищи	Ежедневно	Педагоги, родители
Проведение сезонного кварцевания	Октябрь, февраль	Медицинская сестра
Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	Ежедневно	Медицинская сестра, педагоги, родители
Проведение физкультурных занятий и развлечений (по отдельному плану)	В течение года	, педагоги
Хронометраж физкультурных занятий с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта	То же	Медицинская сестра
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	Педагоги
Умывание лица, шеи, рук	То же	Педагоги, родители
Точечный массаж, самомассаж отдельных частей тела	—"–	Педагоги
Оздоровительный бег	—"–	То же

Физкультурные занятия	10 (2 р. в неделю)	Физкультурные занятия	15 (2 р. в неделю)	Физкультурные занятия	20 (3 р. в неделю)	Физкультурные занятия	25 (3 р. в неделю)	Физкультурные занятия	30 (3 р. в неделю)
Утренняя гимнастика	4-5	Утренняя гимнастика	5-6	Утренняя гимнастика	6-8	Утренняя гимнастика	8-10	Утренняя гимнастика	10
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25-30	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	30-40
Бодрая гимнастика	5	Бодрая гимнастика	5-6	Бодрая гимнастика	6-8	Бодрая гимнастика	8-10	Бодрая гимнастика	10
		Физкультурный досуг	20-30, 2 раза в мес.	Доп. занят со 2 гр.зд.	20-25	Физкультурные минутки	3	Физкультурные минутки	3-5
		День здоровья	1 раз в кв.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в гр.	ежедневно	Доп. занят со 2 гр.зд.	20, 2-3 р в нед	Доп. занят со 2 гр.зд.	20, 2-3 раза в нед.
				Физкультурный досуг	20-30, 2 р в мес	Самостоятельная двигательная деятельность детей в гр.	ежедневно	Самостоятельная двигательная деятельность детей в гр.	ежедневно
				День здоровья	1 раз в кв.	День здоровья	1 раз в кв.	День здоровья	1 раз в кв.
				Физкультурные праздники	2 раза в год	Физкультурные праздники	2 раза в год	Физкультурные праздники	2 раза в год

Согласовано: Педагогическим советом  
Протокол №2 от 25.10.2021г



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ-д/с №2  
ст. Калининской  
от «25» 10. 2021г

О.А. Анпилова

# Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению детей дошкольного возраста танцевально - игровой гимнастики са -фи -дансе «РИТМ»



Руководитель программы:

Анпилова Оксана Анатольевна – заведующий

Рабочая группа:

Ярошенко Мария Алексеевна – муз. руководитель;

Свиягина Лариса Петровна – муз. Руководитель;

Глок Алёна Витальевна – воспитатель.

Входящие — Яндекс.Почта | Отправленные - Почта М | рекомендации по работе | картинка физкультурно - | Навигатор дополнительнел X

← → ↻ 🔒 p23.навигатор.дети | Навигатор дополнительного образования Краснодарского края | Отзывы | 📖 | 📄 | 📌 | ⌵

Визуальные закладки | Яндекс | Главная - Детский | Управление обра: | Аттестация ИРО | Воспитатель.ру | Детские сады Кал | Почта России | Ка >> | Другие закладки ▾

 **НАВИГАТОР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ** | РЕГИСТРАЦИЯ | ВХОД | ВХОД ЧЕРЕЗ **госуслуги**

<p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>  <p><b>5 - 7 ЛЕТ</b></p> <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА СА -ФИ - ДАНСЕ «РИТМ»</b></p> <p>Программа направлена на целостное развитие личности детей дошкольного возраста 5-7 лет через танцевально - игровые движения.</p> <p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>	<p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>  <p><b>10 - 18 ЛЕТ</b></p> <p><b>ОФП</b></p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств.</p> <p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>	<p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>  <p><b>9 - 18 ЛЕТ</b></p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Обучение технике и тактике игры в волейбол, подготовка квалифицированных юных волейболистов</p> <p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>	<p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>  <p><b>7 - 18 ЛЕТ</b></p> <p><b>ШАХМАТЫ</b></p> <p>Шахматы развивают такие качества личности как целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению.</p> <p><a href="#">ПОДРОБНЕЕ</a></p>
--	---	--	---

p23.навигатор.дети/.../41716-tantsevalno-igrovaya-gimnastika-sa-fi-danse-ritm

16°C | 16:34 | 28.11.2021 | РУС

Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 4 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ - д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г



О.А. Анпилова

## Перспективный план проведения мероприятий с детьми по физическому развитию на 2023-2024 учебный год



2023

Сроки реализации	Методическая работа	Контингент воспитанников	Отметка о выполнении
сентябрь	Спортивно - музыкальный праздник «День знаний»	все возрастные группы	
октябрь	Развлечение " В гости к сказкам". Развлечение "Путешествие в страну дорожных знаков".	старшие группы подготовительная группа	
ноябрь	Спортивно - музыкальный праздник, посвященный "Дню Матери"	средняя группа	
декабрь	Физкультурный досуг "Встреча зимы".	средняя, старшие и подготовительная группы	
январь	Развлечение на улице "Зимушка - зима". Спортивный досуг «Веселые старты»	старшие гр., подготовительные гр.	
февраль	Развлечение детей и родителей «Мы будущие солдаты!» Развлечение детей и родителей "Стану сильным я, как папа".	подготовительные гр. средняя и старшие группы	
март	Спортивно - музыкальное развлечение «Масленица!»	все группы	
апрель	Спортивно - музыкальное развлечение "День смеха". Физкультурный досуг «Космические эстафеты».	все возрастные группы старшие и подготовительная группы	
май	Спортивно-музыкальный праздник "Спасибо за мирное небо".	все возрастные группы	



Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 4 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ - д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г



О.А. Анпилова

## Перспективный план работы по профилактике плоскостопия воспитателя по физическому развитию на 2023-2024 учебный год



2023

При поврежденном плоскостопии необходим массаж, в сложных случаях стопы ребенка фиксируются в правильном положении специальными гипсовыми повязками. **В дошкольном возрасте** основное лечение должно заключаться в укреплении свода стоп с помощью массажа и гимнастики, а использование стелек-супинаторов назначается в этом возрасте реже.

**У школьников**, наоборот, особое значение придается подбору хорошей ортопедической обуви с выкладкой свода и поднятием внутреннего края пятки. Здесь есть важный момент: стопа ребенка быстро растет, поэтому обувь нужно часто менять. Небольшая ошибка в конструкции башмака может не помочь, а, наоборот, увести в сторону патологии.

**У подростков** при тяжелом плоскостопии, сопровождающемся резкими болезнями, лечение начинается с наложения гипсовых повязок. После исчезновения болевых ощущений назначаются ортопедическая обувь, массаж, гимнастика. И только если все это ни к чему не привело, возможна операция.

**Гимнастика.** Должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

**Массаж.** Оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод. Массируются голень – по задней внутренней стороне от костей до стопы – и сама стопа – от пятки до косточек пальцев. Приемы – поглаживание, растирание, разминание. Самомассаж нужно выполнять, поглаживая основанием ладони возвышение первого пальца, свод стопы, заднюю и внутреннюю поверхность голени.

#### Диагностика плоскостопия.

Возьмите чистый лист бумаги. Положите его на пол. Теперь намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий лист отпечаток Вашей стопы.

Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная. Если достигает середины линии – у Вас плоскостопие, и Вам не следует оттягивать визит к врачу. У врача методики определения степени плоскостопия более сложные.

Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

*По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным **1:4***

*упложенным **2:4***

*плоским **3:4***

#### Какой должна быть обувь ребенка?

**Размер обуви** должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

**Каблук** – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекаат. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм., с упругой стелькой и крепким задником.

**Какой должна быть подошва?** Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе.

**Материал** ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

**Супинатор** – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.

#### Различают пять видов плоскостопия.

- 1. Статическое плоскостопие.** От чего оно возникает? Иногда просто от врожденной слабости связок, и у людей, склонных к ожирению. Еще одна причина болезни – нерациональная обувь. Постоянное ношение туфель на «шпильке» или на негнувшейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что почти фатально приводит к этой болезни. Часто причиной болезни бывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека – «весь день на ногах».
- 2. Травматическое плоскостопие.** Как и следует из названия, это результат травмы, чаще всего переломов лодыжек, пяточной кости, предплюсны и плюсны.
- 3. Врожденное плоскостопие.** У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, т.е. лет до 3-4, когда завершается формирование стопы, трудно оценить, насколько функциональны ее своды. Редко (в 2-3 случаях из ста) бывает так, что стопа не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития ребенка. Как правило, у таких детей находят и другие нарушения строения скелетов. Лечение подобного вида плоскостопия надо начать как можно раньше, в сложных случаях – вплоть до хирургического.
- 4. Рахитическое плоскостопие** – не врожденное, а приобретенное в результате не правильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Эту болезнь можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).
- 5. Паралитическая плоская стопа** – результат паралича мышц ножных конечностей и чаще сего последствие вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

#### **Перспективный план работы**

#### **Октябрь**

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: катание палки, мяча.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов

	Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.

### Ноябрь

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: на скамье.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой (сминание).

### Декабрь

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.

	Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов.

### Январь

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл. голени. Галоп. Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп Самомассаж стоп (2 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов.

### Февраль

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл. голени. Галоп. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов

	Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их.

### Март

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: катание палки, мяча.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.

### Апрель

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.

	Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: катание набивного мяча.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой.

### Май

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей.
2	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег Самомассаж стоп (3 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

### Массаж рефлекторных зон ног.

1. Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите; повторите 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потрите верх ступни рукой или, что более удобно, пяткой другой ноги.
4. Если по телу разлилась приятная теплота – цель достигнута.  
Всего за 60 секунд Вы включили основные системы организма на полные обороты.

### Самомассаж стоп.

Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время. Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

#### **1 этап**

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы.
5. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

#### **2 этап**

1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки.
4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

#### **3 этап**

1. Надавливание с силой на болевые точки.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Похлопывание подошвы.
4. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

### Комплекс упражнений при плоскостопии

И.п. - сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.
2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

И.п. – сидя на стуле

3. Сгибать пальцы стоп.
4. Приведение стоп внутрь.

5. Кружение стопами внутрь.
  6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч.
  7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.
  8. Пальцами ног захватить и приподнимать губку.
  9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.
- И.п. – стоя на носках, стопы параллельно.
10. Ходьба босиком по песку или коврику из поролона, согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.
  11. Ходьба по бревну боком.

Упражнения выполняются босиком, каждое по 8 – 12 раз.

#### Упражнения с предметами.

1. Захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. Удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. Перекатывание стопой набивного или резинового мяча.
4. Собираение пальцами стоп.
5. Перекладывание предметов вправо, влево.
6. Подтягивание предмета к себе, передача сидящему рядом.
7. Ходьба по ребристой дорожке.
8. Ходьба по резиновым шипованным коврикам.
9. Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. Катание стопой гимнастической палки.
11. Ходьба по обручу, канату, веревке.
12. Лазанье по лестнице.
13. Спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

#### Комплекс упражнений, рекомендуемых при плоскостопии.

1. Сидя на стуле, разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
2. Из того же положения, захватывать стопами мяч среднего размера и поднимать его.
3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик, максимально сгибать и разгибать стопы.
4. Сидя на стуле, сгибать пальцами ног коврик или кусок ткани, лежащего на полу.
5. Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливать его.
6. Захватывать и поднимать пальцами ног различные предметы.
7. То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катать палку подошвами ног.

8. Из положения стоя, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
9. Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
10. Ходьба по бруску с треугольным профилем.
11. Ходьба на носках па наклонной плоскости.

#### Комплекс упражнений «Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд».

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу.

Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. «Забавный медвежонок».

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью логтями вниз, направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться

3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках

3-4 – и.п.

#### Комплекс упражнений «Королевство птиц».

1. «Пингвины».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть.

1 – не отрывая пятку, носок правый в сторону.

2 – то же левой.

3-6 – стоять, опираясь на наружный край стоп.

7 - не отрывая пятку, носок правый в и.п.

8 – то же левой.

2. «Попугай».

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол.

2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол.

3-8 – продолжать передвигаться таким образом вправо.

3. «Фламинго».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.

1 – согнуть правую ногу вперед, стопа согнута, пальцы сжаты.

2-3 – держать

4 – и.п

5-8 – то же с другой ноги.

### Как топает малыш?

#### Гимнастика исправит плоскостопие

Нормальное строение стоп очень важно для правильного положения позвоночника. Поэтому обратите особое внимание на ножки ребенка, чтобы не пропустить такой распространенный недуг, как плоскостопие. Обычно его обнаруживает детский врач, но можно определить плоскостопие и в домашних условиях. Для этого покрасьте стопу ребенка гуашью и поставьте малыша на листок чистой бумаги, чтобы отпечатались следок. Если у ребенка здоровая стопа, то на листке будет небольшой изгиб следка и он не отпечатается полностью. В случае плоскостопия стопа прорисовывается вся.

Плоскостопие можно заподозрить и тогда, когда ребенок часто жалуется на боли в ногах и быстро устает. Возможно, у него уплощены мышцы свода стопы. Причина либо в чрезмерной нагрузке на позвоночник, либо в неправильном распределении тяжести на свод стопы. Нередко возникают утолщения суставов и мелких костей стопы – натоптыши.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо развивать мышцы свода стопы.

Перед занятиями хорошо помассируйте стопы, разомните их, разогрейте. Размятые мышцы лучше поддаются коррекции.

Первая группа упражнений выполняется сидя на стуле.

- Перекатите стопы с пяток на носки, не отрывая их от пола. Затем переступайте ногами по полу, раздвигая поочередно то носки, то пятки.
- Возьмите гимнастическую палку, положите ее под стопы и катайте вперед-назад, опираясь стопами на ее поверхность.
- Положите на пол шнурок или ленточку. Подбирая под себя носки, двигайте ленточку, захватывая ее пальцами ног.
- Возьмите пальцами одной ноги с пола карандаш и, не выпуская его, опишите карандашом круг в воздухе. Выполните упражнение несколько раз поочередно то одной, то другой ногой.

Вторая группа – упражнения во время ходьбы.

- Сцепите руки за спиной в замочек, чтобы спина была прямая. Встав на носочки, сделайте 20 шагов на носках, затем 20 шагов – на пятках и 20 – на наружной поверхности стопы. Повторите серию упражнений три раза.
- Походите, перекачиваясь с пятки на носок.
- Переступайте по лежащей на полу палке – так, чтобы стопы располагались вдоль нее. Затем поменяйте положение – стопы поперек палки.
- Подложите палку под пятки и сделайте несколько приседаний.

- Встаньте, сведите носки вместе, пятки врозь. Поднимитесь высоко на носочки, потом присядьте, но не до конца. Можно держаться руками за стол или развести их в стороны. Вернитесь в исходное положение.

#### ПРАВИЛА

- Девочкам следует носить обувь на небольшом каблуке, подросткам – на среднем. При этом старайтесь сохранять стройную осанку.
- С детства приучайте ходить босиком.
- Заведите массажные шлепанцы. Массажный коврик.
- Все время помните о том, что мышцам стоп необходима хорошая физическая нагрузка.

#### Игры для профилактики плоскостопия.

Название игры	Возраст детей	Описание игры
Тишина	2 – 5 лет	Дети на громкую музыку ходят на пятках, на тихую – на носочках.
Кто быстрее соберет?	4 – 6 лет	Выполнение различных заданий.
Горячо-холодно	5 – 7 лет	Дети ходят поочередно на пятках и носках.
Воздушные шары	5 – 7 лет	Дети ловят ногами воздушные шары.
Сугробы	4 – 7 лет	Дети ходят по залу, перешагивая через «сугробы».
Море волнуется	5 – 7 лет	Дети сохраняют равновесие, стоя на носках.
Зоопарк	2 – 6 лет	Ходьба, имитируя движения животных.

#### Игры для профилактики плоскостопия.

Название игры	Возраст детей	Описание игры
Пройди по ребристой доске	2 – 5 лет	Дети ходят по ребристой доске.
Ловкие ноги	4 – 6 лет	Выполнение различных заданий.
Барабан	5 – 7 лет	Дети на барабане отбивают дробь ногами.
Поймай комара	5 – 7 лет	Дети ловят ногами различные предметы.
Ну-ка, донеси	4 – 7 лет	Дети переносят ногами различные предметы.
Кто устойчивее?	5 – 7 лет	Дети сохраняют равновесие, стоя на носках.
Медвежата	2 – 6 лет	Ходьба, имитируя движения медведя.

Плоскостопие – один раз и на всю жизнь.

Плоскостопие может быть врожденным, как результат недоразвития мышц, отсутствия малоберцовой кости, других пороков развития. Встречается не часто. Но в целом наследственный фактор играет большую роль. Если мать и отец страдают плоскостопием, нужно заранее готовиться, что «та же история» будет и у ребенка.

Способствовать деформации стопы может рахит. При тяжелом гиповитаминозе D, кости становятся мягкими, слабеет костно-мышечный аппарат. Плоскостопие в данном случае нередко сочетается с другими костными изменениями, характерными для рахита.

Плоскостопие может быть вызвано травмами – переломом костей стопы.

Лечить довольно сложно. Плоскостопие дается один раз и на всю жизнь. С помощью специальных мероприятий можно только укротить заболевание, не дать ей существенно влиять на повседневные будни.

*Гимнастика* должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

*Массаж* оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод.

*Как обнаружить плоскостопие?*

Нужно иметь в виду, что до 4 лет ставить ребенку диагноз «плоскостопие» просто несерьезно. У малышей на ножках есть физиологичная жировая подушка, и сделать отпечаток такой стопы, то можно увидеть вроде бы уплощение, которое плоскостопием на самом деле не является. Еще одна причина, по которой ошибочно ставят диагноз, - X-образные ноги. Стопа в этом случае кажется плоской, но если ногу поставить строго вертикально, то отпечаток получится нормальный.

А вот начиная лет с 5-6, сами родители вполне могут заметить какие-то неправильности у своего ребенка. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь при ходьбе или стоянии могут свидетельствовать о плоскостопии. В более старшем возрасте ребенок сам выразит свои жалобы, по которым можно заподозрить плоскостопие, - при ходьбе быстро утомляются ноги, появляется боль в икроножных мышцах, на подошве в области свода стопы.

*Солнце, воздух и вода – ножек лучшие друзья.*

Лучшая борьба с плоскостопием – ее профилактика. Заключается она в укреплении мышц, поддерживающих свод стопы.

Передний отдел стопы практически невозможно укрепить массажем или гимнастикой, поможет только правильный подбор обуви – с широким мыском, жестким задником и каблуком, не перегружающем пальцы ног. При начальных степенях плоскостопия детям лучше не носить босоножки с открытыми пятками, мягкие шлепанцы, валенки. Лучше подойдут ботинки с твердой подошвой, небольшим каблуком и шнуровкой.

Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием.

### Как себя обуять?

*Размер* обуви должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стопы и не нарушает ее кровоснабжения.

*Каблук* изменяет биомеханику стопы. По мнению медиков, оптимальная высота каблука – 1/14 от длины стопы. То есть около двух сантиметров для взрослого человека.

*Подошва* хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода.

*Сколько разной обуви должно быть?* Много. На работе сапожки должны сменяться туфельками, дома – тапочками.

*Материал* обуви может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать теплообмен. А значит, она должна быть из кожзаменителя.

*Стелька* – это важно. За один срок службы обуви желательно сменить стельку не меньше одного-двух раз.

*Супинатор* – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный своды стоп.



Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 4 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ- д/с №2  
ст. Калининской  
приказ № 182 от 30.08.2023г



О.А. Анпилова

## Перспективный план работы по профилактике осанки воспитателя по физическому развитию на 2023-2024 учебный год



2023 г.

Формирование осанки – одна из важнейших задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Она создаёт наилучшие условия для правильного положения и нормальной деятельности всех внутренних органов, что способствует повышению функциональных возможностей систем организма.

#### ***Факторы, определяющие формирование осанки***

На формирование осанки оказывают влияние множество как *внешних*, так и *внутренних* факторов. На некоторые из них нет возможности повлиять извне, например, наследственность, тип конституции, темпы роста, экология и т.д. Но существуют внутренние факторы, которые можно и нужно учитывать в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Сюда относятся: уровень развития физических качеств, уровень развития навыка правильной осанки. Понятие осанки определяется как привычное положение вертикально расположенного тела человека, обусловленное двигательным стереотипом, скелетным равновесием и мышечным балансом, поэтому одним из главных факторов формирования осанки является уровень развития опорно-двигательного аппарата, *интенсивное формирование которого происходит в течение всего дошкольного возраста.* Соответственно, осанка является отражением состояния опорно-двигательного аппарата. В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях.

**Цель: Профилактика** нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста в процессе НОД по физической культуре.

#### **Задачи:**

1. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата:
  - Укреплять мышечный корсет,
  - Способствовать увеличению гибкости и подвижности в суставах
2. Формировать навык правильной осанки и систематически закреплять этот навык.
3. Повышать уровень развития физических качеств.
4. Формировать общие представления о правильной осанке и упражнениях, способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

**Ожидаемые результаты:** на выходе из детского сада дети знают, что такое осанка и какие упражнения способствуют формированию правильной осанки, умеют правильно выполнять эти упражнения и показывают прирост показателей развития физических качеств выше 15%.

#### **Организация работы по профилактике нарушения осанки**

При организации работы по профилактике нарушения осанки в процессе НОД по физической культуре целесообразно:

- Реализация принципа сознательности;
- Использование методов, приёмов и средств, используемых в ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах.
- Использование элементов игрового стретчинга.

#### **Реализация принципа сознательности**

При организации образовательной деятельности по физической культуре необходимо руководствоваться общепринятыми принципами: систематичности, доступности, от простого к сложному, повторения, индивидуального подхода и т.д.

Но основополагающим я считаю принцип *сознательности*, который приучает к самостоятельности и воспитывает потребность в занятиях разными формами физической культуры.

Во время выполнения упражнений сначала нужно проговорить полностью, желательно в стихотворной форме, на какую группу мышц или на развитие, какого физического качества в данный момент направлено упражнение. Например, «На пятках шагаем – ноги укрепляем!», «Чтобы сердце укреплять нужно долго и медленно бежать!», «Мячик отбиваем – ловкость развиваем!». В дальнейшем проговаривать только начало предложения, а дети должны хором его продолжить. Например, педагог начинает: «Наклоны будем выполнять...», а дети продолжают: «...спину будем укреплять». Педагог начинает: «По канату (скамье) мы идём и нам весело, не теряем на ходу...», дети продолжают: «...равновесие!» и т.д.

При обучении общеразвивающим упражнениям, во время первого выполнения упражнения, нужно задавать медленный темп и предложить детям почувствовать, какие мышцы у них задействованы в работе. Затем дети должны перечислить, на какие группы мышц они почувствовали воздействие.

Для осознания детьми старшего дошкольного возраста значимости правильной осанки с определённой периодичностью можно проводить два эксперимента.

Суть первого эксперимента заключается в том, что дети в исходном положении стоя или сидя, ноги скрестно принимают сутулую осанку посредством того, что «обнимают» себя за плечи. И в таком положении я предлагаю им сделать глубокий вдох. После этого дети принимают правильную осанку (расправляли плечи) и также пытаются сделать глубокий вдох. Затем они рассказывают свои ощущения и делают вывод, что только при правильной осанке можно полноценно дышать и есть больше места для работы сердца.

Суть второго эксперимента заключается в том, что стоя перед зеркальной стеной, дети принимают неправильную осанку, а затем правильную. После этого оценивают эстетику каждого положения тела и делают вывод, что красиво они выглядят только когда принимают правильное положение тела.

### **Использование методов и приёмов ЛФК при нарушениях осанки**

#### **Контроль за выполнением упражнений**

Контроль состоит из двух составляющих – это контроль, за *темпом* выполнения упражнений и *техникой* выполнения упражнений.

При решении задач по профилактике нарушения осанки нецелесообразно выполнять упражнения в быстром темпе. При выполнении общеразвивающих упражнений нужно задавать умеренный темп, чтобы дать возможность детям потянуться, выпрямиться, проработать мышцы. Регулируя темп выполнения упражнений, обеспечивается разная нагрузка на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время. То же касается и выполнения основных видов движений на равновесие и некоторых упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Например, ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками, прыжки с продвижением вперёд и т.д. Даже при выполнении динамических упражнений, нужно стараться задавать такой темп, чтобы дети на доли секунды могли фиксировать статическое напряжение, которое способствует укреплению мышечного корсета.

Большое внимание нужно уделять профилактике плоскостопия, которое является патологией ОДА. При плоскостопии стопа не может нести свою основную рессорную функцию. Эта функция перекладывается, как дополнительная нагрузка на поясничный отдел позвоночника, что не может не отразиться на осанке.

Для профилактики плоскостопия используются упражнения на укрепление мышц сводов стопы. Это ходьба на носках, на пятках; по палке, обручу, канату и т.д. Также необходимо вести постоянный контроль за упражнениями, в процессе выполнения которых можно способствовать и в том числе профилактике плоскостопия. Например, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, нужно следить, чтобы носок был натянут от себя. Во время ходьбы с высоким подниманием колена давать задание тянуть носок от себя или на себя, тоже и при сгибании, поднимании ног из различных исходных положений во время выполнения ОРУ. Особое внимание уделять технике прыжков. Правильное выполнение отталкивания и приземления способствует укреплению свода стопы. При лазании по гимнастической стене, ходьбе по канату, наклонной лестнице, палке, обручу следить, чтобы дети становились на предмет серединой стопы.

Для увеличения экскурсии грудной клетки целесообразно использовать дыхательные упражнения, сопровождающиеся поднятием рук вверх, разведением в стороны при вдохе и опусканием рук в исходное положение при выдохе, произносятся различные звуки. При выполнении упражнений нужно следить, чтобы работа руками выполнялась с полной амплитудой, вдох был достаточно глубокий, а выдох длиннее вдоха.

#### Самоконтроль за выполнением упражнений

Приём «самоконтроль ребёнка за осанкой» необходимо использовать на протяжении всей НОД по физической культуре.

Нужно разными способами побуждать детей к самоконтролю во время выполнения упражнений, например, во время ходьбы в водной части подбадривать вопросом или выражением «Кто красивей всех шагает, голову не опускает?» и дальше продолжать «Все ребята высший класс? Посмотрю сейчас на вас!».

Также для самоконтроля я использую приёмы создания игровой мотивации (мы солдаты, стройные ромашки и др.)

В основной части образовательной деятельности при планировании общеразвивающих упражнений подбирать такие упражнения, во время выполнения которых невозможно удержать равновесие, если не принять правильную осанку. Например, присед на носки колени в стороны, стойка на одной ноге и т.д. Во время выполнения основных видов движений при ходьбе по гимнастической скамье, дети делают остановку на середине и выполняют стойку на носках, присед на носки колени в стороны. Также дети выполняют ходьбу по гимнастической скамье с мешочком на голове, что способствует самоконтролю ребёнка за осанкой. В конце основной части занятия можно проводить подвижную игру, в которой предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. Например, подвижная игра «Снежная королева», содержание которой состоит в том, что «Снежная королева» догоняет детей и, дотронувшись за ребёнка, замораживает его. В конце игры королева может разморозить, только тех детей, кто принял правильную осанку.

#### Использование средств ЛФК

При планировании НОД по физической культуре целесообразно включать упражнения, используемые в ЛФК при нарушениях осанки. Это различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения, игровые упражнения и подвижные игры для профилактики плоскостопия и формирования навыка правильной осанки, дыхательные упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и т.д.

#### Использование игрового стретчинга

К правилам стретчинга относятся: медленное и плавное исполнение упражнений, расслабление мышц, «правило ровной спины», спокойное дыхание и регулярная растяжка. Всё это способствует росту и развитию ОДА, развитию мышечной силы и подвижности в различных суставах, координационных способностей, создаёт условия для положительного психоэмоционального состояния детей и т.д.

Поэтому элементы игрового стретчинга можно использовать в процессе НОД по физической культуре. Лучше всего включать упражнения в водную часть, в комплекс общеразвивающих упражнений и в заключительную часть НОД.

### **Перспективное планирование по профилактике нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста в процессе НОД по физической культуре**

Так как осанка является, по определению двигательным навыком, то целесообразно планировать одни и те же упражнения, способствующие профилактике нарушения как для детей старшей, так и подготовительной группы. Только при систематическом повторении происходит закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений.

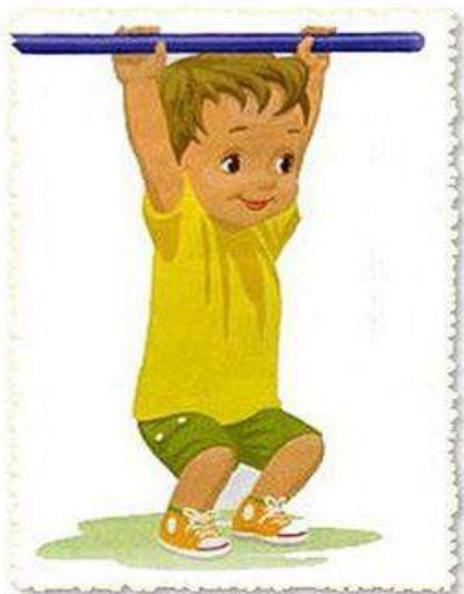
При календарном планировании НОД дозировка упражнений учитывается исходя из возрастной особенности детей и зоны ближайшего развития.

#### **Аббревиатура**

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения

**ОВД** – основные виды движений

**И.п.** – исходное положение



Месяц	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД	Цель
Сентябрь	<b>Ходьба с остановками</b>	Ходьба в обход, свободно размахивая руками (4 – 8 – 12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.
	<b>Дыхательное упражнение «Дыши спокойно»</b>	И.п. – стойка ноги врозь, глаза закрыть. Медленный вдох носом, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос. (5 – 10 раз)	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Потягушки»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз, 3-4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.
	<b>ОРУ «Мы колено подтянули»</b>	И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах. 1 – согнуть правую ногу, подтягивая её руками к животу, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, подтягивая её руками к животу	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «На носочках подрастает»</b>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках, 2-3 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение «Тише едешь — дальше будешь».</b>	Дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Ведущий говорит: «Тише едешь — дальше будешь». В это время дети идут вперед. По сигналу ведущего: «Стоп», дети останавливаются и проверяют осанку	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.
Октябрь	<b>Ходьба руки вперёд с остановками</b>	Ходьба в обход, руки вперёд (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.
	<b>Дыхательное упражнение «Воздушный шар»</b>	И.п. – стойка ноги врозь. Руки на нижней части рёбер. Медленный вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки. Выдох – грудная клетка медленно зажимается руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6 – 10 раз).	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.

	<b>ОРУ «Пешеходик»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – приподнять правую ногу, левую руку и голову, 2 – и.п. 3 – приподнять левую ногу, правую руку и голову, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.
	<b>ОРУ «Колено согни, носок натяни»</b>	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. <b>вариант 1 (для старшей группы):</b> 1 – согнуть правую ногу, носок от себя 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, носок от себя 4 – и.п. <b>вариант 1 (для подготовительной группы):</b> 1 – согнуть правую ногу, носок от себя 2 – согнуть левую ногу, носок от себя 3 – правую ногу ви.п., 4 – левую ногу ви.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Ставим ногу на носок»</b>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-6 (10) - поочередное сгибание ног с опорой на носок.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение «Ходим в платочках»</b>	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку и удерживая «платочек».	Заключительная часть	Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.
Ноябрь	<b>Ходьба руки в стороны с остановками</b>	Ходьба в обход, руки в стороны (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.
	<b>Дыхательное упражнение «Воздушный шар поднимается вверх»</b>	И.п. – стойка ноги врозь. Вдох и выдох через нос со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4 – 8 раз).	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Лодочка»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1- приподнять голову и плечевой пояс, 2-3 – держать, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.

	<b>ОРУ «Карандашики»</b>	И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить правую ногу, 2-3 – «рисовать» круг, 4 – и.п. 5-8 – тоже с левой ноги.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Пяточка-носочек»</b>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву вперёд на носок. 2 –на пятку, 3 –на носок,4 – и.п., 5-8 – тоже с левой.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение «Ходим в платочках-2»</b>	Дети строятся в колонну по одному, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут по узкой дорожке, руки в стороны на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку и удерживая «платочек».	Заключительная часть	Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.
Декабрь	<b>Ходьба руки за голову с остановками</b>	Ходьба в обход, руки за голову (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.
	<b>Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня!»</b>	И.п. – стойка ноги врозь. Вдох носом, руки в стороны; задержать дыхание на 3 – 4 секунды. Выдох – произносить звук «с», растягивая губы в улыбке, втягивая в себя живот и обнимая себя руками за плечи (3 – 4 раза).	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Рыбка»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. <b>вариант 1 (для старшей группы):</b> 1- приподнять голову и плечевой пояс, 2-3 – держать, 4 – и.п. <b>вариант 1 (для подготовительной группы):</b> 1 – приподнять голову, плечевой пояс и ноги от пола, 2-3- держать, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.

	<b>ОРУ «Трамплин»</b>	И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. <b>вариант 1 (для старшей группы):</b> 1 – выпрямить правую ногу, носок от себя, 2 – выпрямить правую ногу, носок от себя, 3 – согнуть правую ногу ви.п., 4 – согнуть левую ногу ви.п. <b>вариант 1 (для подготовительной группы):</b> 1 – выпрямить ноги, 2-3 – держать, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Приседаем-подрастает»</b>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – стойка на носках, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение «Ходим в платочках-3»</b>	Дети строятся в колонну по одному, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут, перешагивая через барьеры высотой 5 см, руки на поясе.	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.
Январь	<b>Ходьба на носках с остановкой</b>	Ходьба в обход на носках, останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку.	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.
	<b>Дыхательное упражнение «Трубочка»</b>	Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение, пауза 2 – 5 секунд. Поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4 – 6 раз).	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Звёздочка»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны. 1- приподняться, 2-3 – держать, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.

	<b>ОРУ «Точка-строчка»</b>	И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах: 1 – выпрямить ноги, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Поймай равновесие»</b>	И.п. – о.с. 1-2 – присед на носки колени в стороны, руки внешними дугами вверх (вперёд, в стороны), 3-4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение «Ходим в платочках-4»</b>	Дети строятся в колонну по одному, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут, по узкой ограниченной опоре высотой 5 см <i>старшая группа</i> , 10 см – <i>подготовительная группа</i> , руки на пояс.	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.
Февраль	<b>Ходьба с высоким подниманием колена с остановкой</b>	Ходьба в обход с высоким подниманием колена, руки на пояс (4 – 8 счётов); осанка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта).	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.
	<b>Дыхательное упражнение «Регулировщики»</b>	Стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая в сторону. Вдох носом. Поменять положение рук с удлинённым выдохом, произнося звук «а»	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Кошечка»</b>	И.п. – стойка на четвереньках. 1 – прогнуть спину (кошечка добрая), 2 – и.п., 3 – выгнуть спину (кошечка злиться), 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.
	<b>ОРУ «Велосипед»</b>	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть ноги на весу. 2-7(9) – ногами имитация езды на велосипеде, 8(10) – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Маленький-большой»</b>	И.п. – сед на пятках, руки на пояс. 1 – стока на коленях, упор на носки, 2 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.

	<b>Игровое упражнение «Пройди-не ошибись»</b>	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала. Проверив правильность осанки, идут, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку.	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.
Март	<b>Ходьба в различном темпе с остановкой</b>	Ходьба в обход в различном темпе (4 – 20 счётов); остановка с проверкой осанки.	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.
	<b>Дыхательное упражнение «Каша кипит»</b>	Стойка ноги врозь, одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, втягивая живот. Выдох, втягивая живот и произнося «Ш-ш-ш...»	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Кошечка потягивается»</b>	И.п. – сед на пятках. 1-2 – руками потянуться по полу вперёд. 3-4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.
	<b>ОРУ «Горочка»</b>	И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. 1 – поднять таз, 2-3 – держать, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Цапля»</b>	И.п. узкая стойка, руки на пояс. 1 – согнуть правую ногу вперёд носок от себя, 2 – носок на себя, 3 – носок от себя, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение «Пройди-не ошибись-2»</b>	Дети строятся в колонну по одному. Проверив правильность осанки, идут, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги по намеченной линии, сохраняя хорошую осанку.	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.
Апрель	<b>Ходьба приставными шагами боком с остановкой</b>	Ходьба в обход боком приставным шагом руки на пояс; остановка с проверкой осанки. Повторить со сменой направления.	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.

	<b>Дыхательное упражнение «Семафор»</b>	Стойка ноги врозь. Вдох, поднимая руки в стороны. Выдох, медленно опуская руки вниз, произнося звук «С-с-с...»	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.
	<b>ОРУ «Силачи»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1- приподнять плечевой пояс. 2- руки к плечам, 3 – руки вверх, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.
	<b>ОРУ «Змейка»</b>	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз, 3-4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
	<b>ОРУ «Постоим мы на носках, а потом на пятках»</b>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. вариант 1: 1 – стойка на носках, 2 – и.п., 3 – стойка на пятках, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
	<b>Игровое упражнение</b>	Дети свободно располагаются в зале. Где-то сидит или стоит «сова». Ведущий говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие в спокойном темпе движутся по площадке, выполняя различные движения руками, имитируя полет бабочек, стрекоз. Ведущий произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло».	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.
Май	<b>Ходьба с остановкой и расслаблением</b>	Ходьба, сохраняя хорошую осанку (4 – 8 – 12 счётов); остановка с расслаблением: опустить голову, плечи вперёд (4 счёта); выпрямиться: поднять голову, развернуть плечи.	Вводная часть	Формирование навыка правильной осанки.
	<b>Дыхательное упражнение «Семафор»</b>	Медленная ходьба по залу в обход. На вдох – поднять руки в стороны, Выдох – руки вниз, с длительным произношением звука «у-у-у...»	Вводная, основная часть	Увеличение подвижности грудной клетки.

<b>ОРУ «Молоточки»</b>	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – приподнять плечевой пояс, 2-7(9) – поочерёдное постукивание кулаками по полу. 8(10) – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц спины.
<b>ОРУ «Брёвнышко»</b>	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1- перевернуться вправо на спину, 2- и.п.. 3- перевернуться влево на спину, 4 – и.п.	Основная часть	Укрепление мышц брюшного пресса.
<b>Игровые упражнения «Ловкие ноги»</b>	Дети сидят на полу по кругу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывают мяч в сторону, передавая его следующему.	Основная часть	Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей.
<b>Игровое упражнение «Стойкие оловянные солдатики»</b>	Основная стойка. Дети принимают правильную осанку, закрывают глаза. Самоконтроль за осанкой (15-20 секунд)	Заключительная часть	Формирование навыка осанки и функции равновесия.

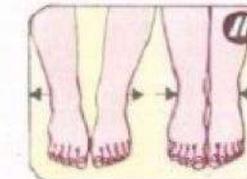
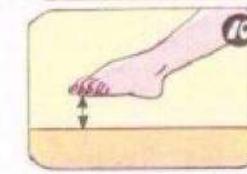
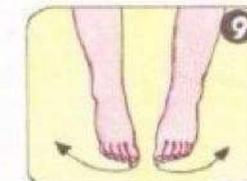
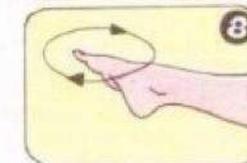
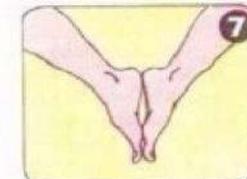
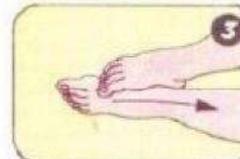
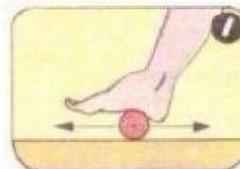
# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Создание памятки ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

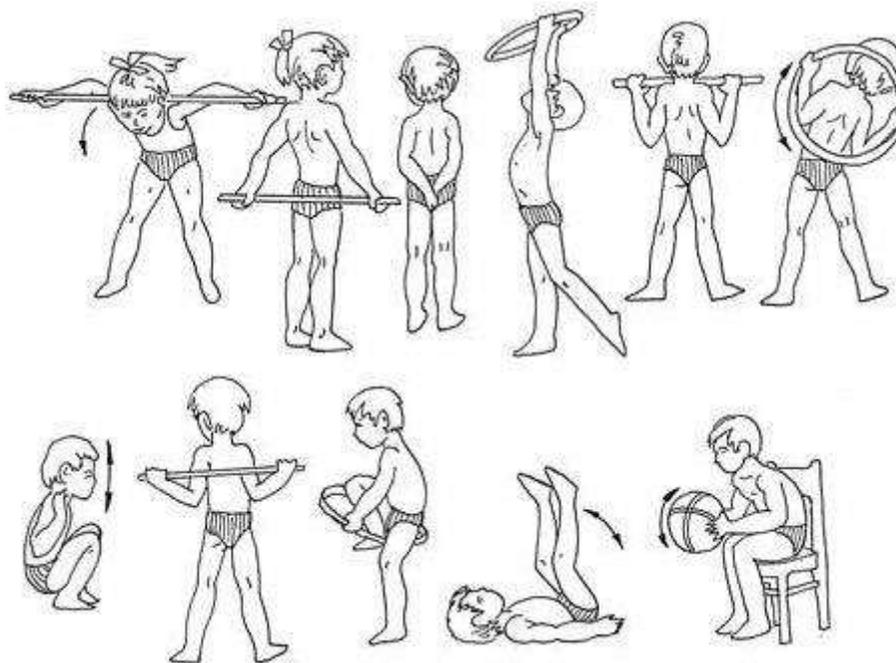
### УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения при лечении плоскостопия у детей.

1. Сидя на полу, поочередно сгибаем и разгибаем стопы – по 10-15 раз каждой.
2. Сидя на полу, крутим стопами в разных направлениях, несколько раз каждой.
3. Стоя поднимаемся на носочки, потом опускаемся на пятки – повторение 10 раз.
4. Ходение на пятках и носках.
5. Становимся на носочки и делаем полуприседания – 5 раз.
6. Подымаем небольшие предметы пальчиками ног (ручки, шарики).
7. Рисуем круги. Завитки, квадраты по полу пальчиками ног, а если получится, то взять ручку (карандаш) пальчиками ног и попробовать нарисовать что-нибудь.
8. Сдвигаем и раздвигаем пальцы на ножках.

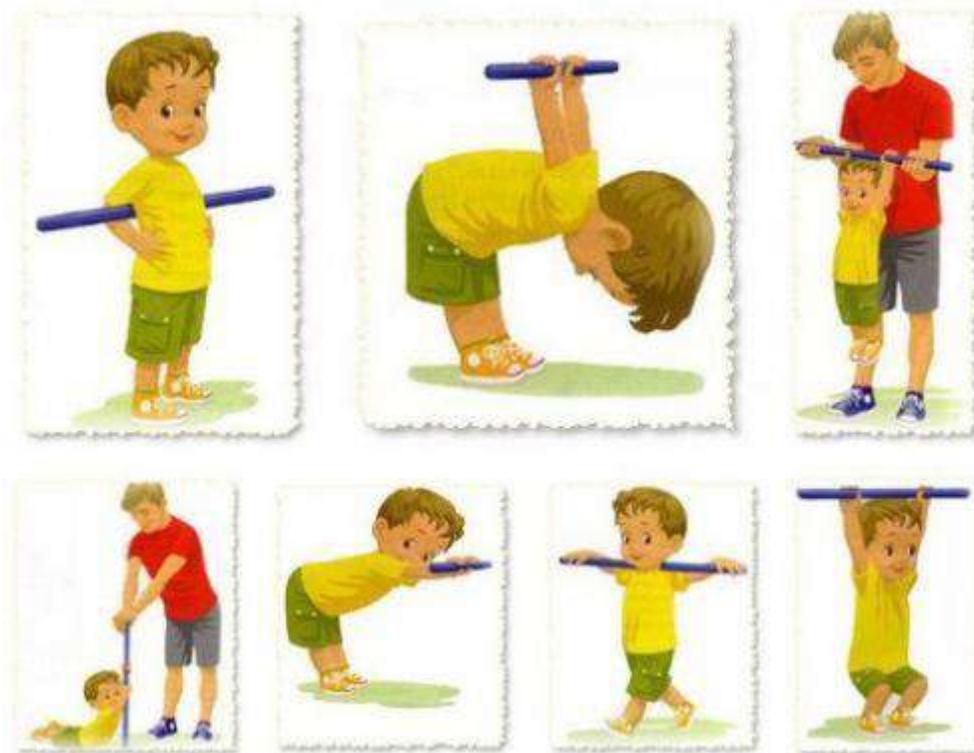


## Упражнения для укрепления осанки



Базовые элементы:

1. Стоим, располагая ноги шире плеч. Поднимаем палку или мяч вверх, удерживая взгляд на предмете. Опускаем инвентарь на грудь и возвращаем в исходное положение.
2. Берем мяч в одну руку. Заводим ее за спину и перекладываем в другую руку.
3. Поднимаем руки с палкой или мячом над головой. Разводим локти в стороны, соединяем лопатки. Делаем по несколько наклонов в разные стороны.
4. Ложимся на спину. Поднимаем ноги и разводим их в стороны. Выполняем перекрестные движения, имитирующие ножницы.



С гимнастической палкой можно также выполнить следующий комплекс:

1. делать наклоны или поднимать ее вверх;
2. поднимать с ней руки из положения лежа на животе;
3. поднимать руки за спину из положения сидя или стоя;
4. просто ходить с ней как с коромыслом;
5. поставить палку на пол и попросить занимающегося ухватиться за нее, лежа на животе;
6. поднять палку и попросить чадо повиснуть на ней.

Гимнастика пробуждения  
после дневного сна -  
с 1 ПО 15 СЕНТЯБРЯ

### "МЫ ПРОСНУЛИСЬ"

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
  2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
  3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
  4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.



Гимнастика пробуждения  
после дневного сна -  
с 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

### "БАБОЧКА"

Спал цветок

И. п.: сидя на корточках, вместе под щечкой, глаза закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся

И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать не захотел

И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел

Дети выполняют движения по тексту.

(2-3 раза)



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ

### «ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»

1. «Солнышко просыпается» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же.

Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 31 ОКТЯБРЯ

### «ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА» № 2»

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)



Гимнастика пробуждения после дневного сна

С 1 ПО 15 НОЯБРЯ

### «ЗАЙЧКА - ЗАЙЧИШКА»

1. «Зайчка, подбодрись,  
серенький, потянись»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Приподняться на носки, руки через стороны  
вверх.

2. «Зайчка, повернись,  
серенький, повернись»

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты  
туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайчка, попляши,  
серенький, попляши»

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Зайчка, поклонись,  
серенький, поклонись»

И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Зайчка, походи,  
серенький, походи»

И. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка  
по мосточку»

Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по кочкам,  
да по кочкам»

Ходьба по резиновым коврикам. 3 прыжка.



Гимнастика пробуждения после дневного сна

С 15 ПО 30 НОЯБРЯ

### «ВЕТЕРОК»

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе,  
руки вдоль туловища. Повороты  
головы вправо, опустить правую щеку  
на подушку, затем тоже влево.

Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же.

Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же,  
упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя  
на средних четвереньках. Движения  
туловища вперед-назад, не отрывая ног  
и рук от кровати.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же.  
Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и  
садами» - обычная ходьба переходящая  
в легкий бег.



Гимнастика пробуждения  
после дневного сна  
С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ

### «ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ

### «ЛЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

#### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.



Гимнастика пробуждения после дневного сна

ЯНВАРЬ

### «ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.



Гимнастика пробуждения после дневного сна

ФЕВРАЛЬ

### «ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз. Ходьба по ворсистому коврику с притоном и поглаживанием ступни о коврик.



Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 1 по 15 марта

## КИСКИ ПРОСЫПАЮТСЯ

1. «Киски просыпаются» -  
и.п. -вытянуться в кроватке,  
прогнуть спину, вытянуть вверх  
руки, перевернуться с боку на бок.

На ковре котята спят,  
Просыпаться не хотят.  
Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но уже пора вставать.

2. Бег босиком из спальни в группу.  
Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...



Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 15 по 30 марта

## ЛОХМАТЫЙ ПЕС

1. Игры с одеялом - и.п. - дети  
прячутся под одеяло, и так 2-3 раза

Вот идет лохматый пес,  
А зовут его - Барбос!  
Что за звери здесь шалят?  
Переловит всех котят.

2. Легкий массаж - погладить руки,  
ноги от пальчиков вверх, разгладить  
спинку, грудь.

3. Ходьба по «дорожкам здоровья» -  
Зашагали ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!  
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!  
Топают ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Это наши ножки, топ, топ, топ!



Гимнастика пробуждения после  
дневного сна  
С 1 по 15 апреля

## ИГРА

Собираем детвору:  
Поиграть в одну игру.

- и.п. лежа на спине -поднимать руки в  
стороны и вверх;

Покажите мне, ребята,  
Как в лесу живут зверята. -

поочередно поднимать то одну, то  
другую ногу.

Как лисенок просыпается,  
-потянуться,

Как бельчонок умывается,  
- «умываться»,

Как зайчонок поскакал,  
- поочередное поднятие ног в  
быстром темпе.

Как волчонок побежал.  
->бежать» ногами в воздухе.



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
С 15 по 30 апреля

## ЗАЙЦЫ

И.п. -дети стоят возле своих кроваток.  
Скачут, скачут во лесочке -прыжки на  
месте,

Зайцы -серые клубочки. - руки возле груди,  
прыжки,

Прыг-скок, прыг-скок - прыжки вперед-назад,  
Встал зайчонок на пенек

Всех построил по порядку, - стать прямо,  
руки опустить,

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте -шаги на месте,  
Два! Руками машут вместе. -махи руками  
«ножницы»,

Три! Присели, дружно встали, -приседание,  
Все за ушком почесали -почесать за ухом,

На четыре потянулись -руки  
вверх, потянулись,

Пять! Прогнулись и нагнулись  
-прогнуться, наклон вперед,

Шесть! Все встали дружно в ряд, -идем к  
дорожке здоровья,

Зашагали, как отряд, -шагаем по дорожке.



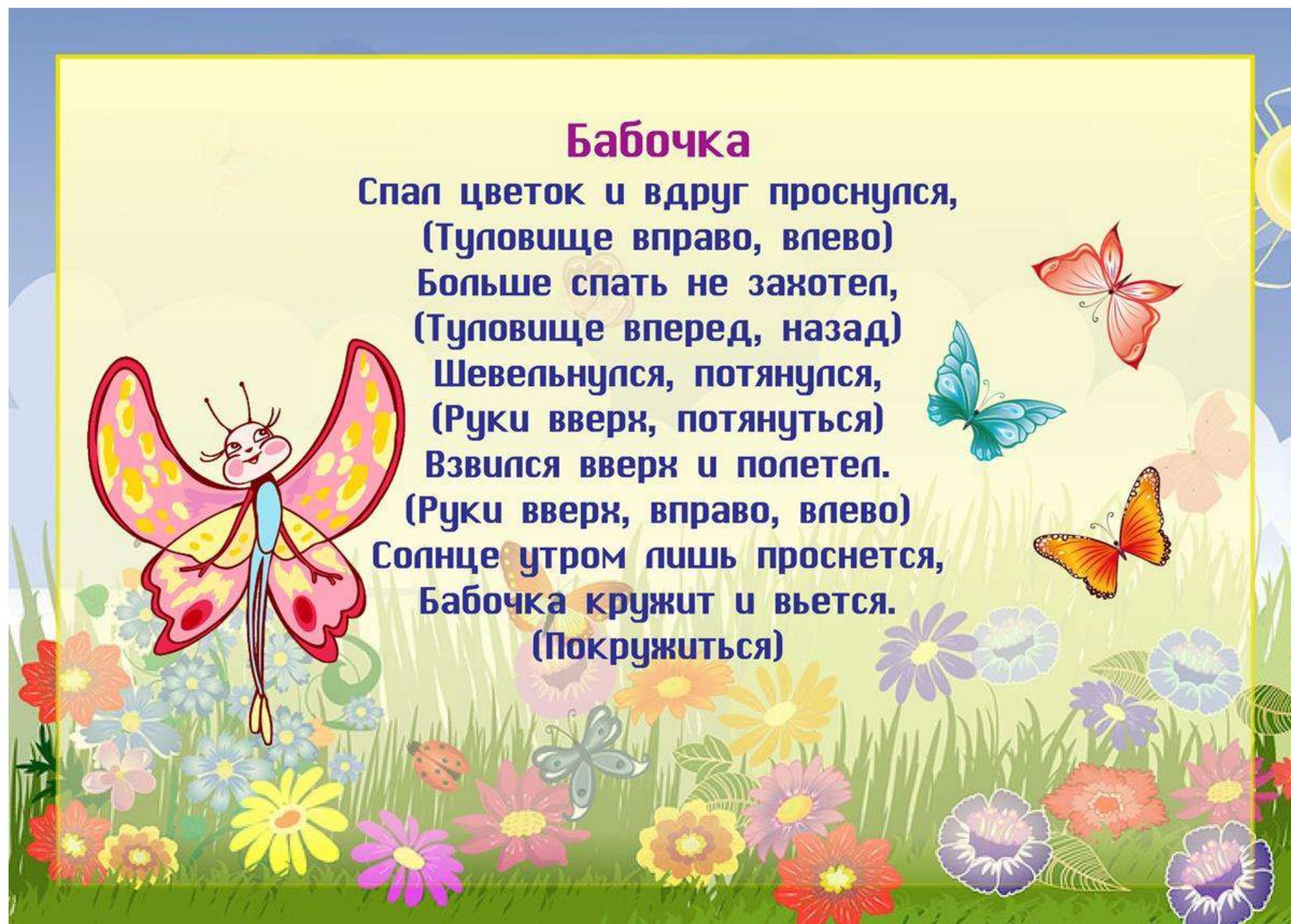


# Физкультминутки в детском саду



## Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,  
(Туловище вправо, влево)  
Больше спать не захотел,  
(Туловище вперед, назад)  
Шевельнулся, потянулся,  
(Руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
(Руки вверх, вправо, влево)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
(Покружиться)



**А сейчас мы с вами, дети**

**А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.**

**Раз, два, три, четыре –  
Вот летит ракета ввысь!**

**(1–2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 – основная стойка)**



## **Будем прыгать и скакать!**

**Раз, два, три, четыре, пять!**

**Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)**

**Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)**

**Раз, два, три.**

**Наклонился левый бок.**

**Раз, два, три.**

**А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)**

**И дотянемся до тучки.**

**Сядем на дорожку, (Присели на пол)**

**Разомнем мы ножки.**

**Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)**

**Раз, два, три!**

**Согнем левую ножку,**

**Раз, два, три.**

**Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)**

**И немного подержали.**

**Головою покачали (Движения головой)**

**И все дружно вместе встали. (Встали)**



## Белки

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко!  
(Прыжки на месте)

## Будем в классики играть

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке.  
(Прыжки на одной ножке)



## Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

– Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает)

– Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,

Снова – правою ногою,

Снова – левою ногою.

После – правою ногою,

После – левою ногою.

И тогда придешь домой.



**А над морем – мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем – мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями)

Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками)



## **А теперь на месте шаг**

**А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два!  
(Ходьба на месте)**

**Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем.**

**(Поднимать и опускать плечи)**

**Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем.**

**(Руки перед грудью, рывки руками)**

**Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно!**

**(Прыжки на месте)**

**Мы колени поднимаем –  
Шаг на месте выполняем.**

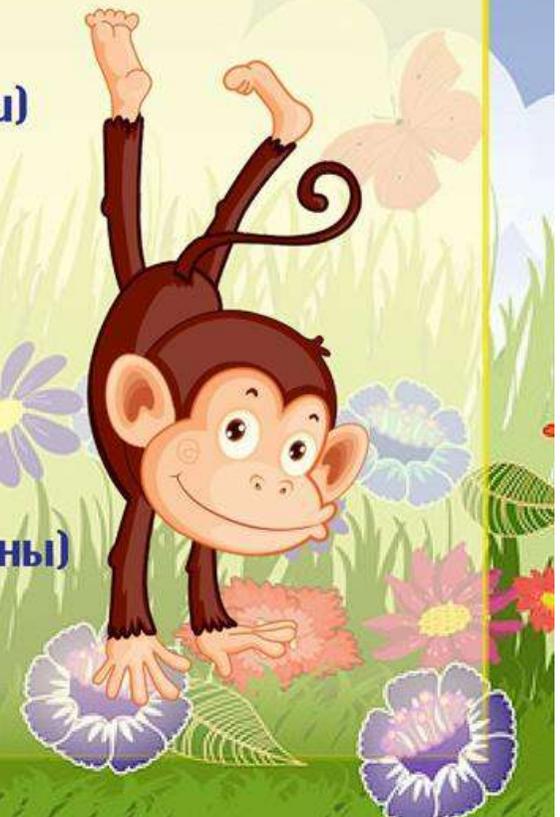
**(Ходьба на месте)**

**От души мы потянулись,**

**(Потягивания – руки вверх и в стороны)**

**И на место вновь вернулись.**

**(Дети садятся)**



**А в лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.

(Приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несусь.

(Ходьба на месте)





**А часы идут, идут**

**Тик-так, тик-так,**

**В доме кто умеет так?**

**Это маятник в часах,**

**Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)**

**А в часах сидит кукушка,**

**У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)**

**Прокукует птичка время,**

**Снова спрячется за дверь, (Приседания)**

**Стрелки движутся по кругу.**

**Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)**

**Повернёмся мы с тобой**

**Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)**

**А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)**

**Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)**

**А бывает, что спешат,**

**Словно убежать хотят! (Бег на месте)**

**Если их не заведут,**

**То они совсем встают. (Дети останавливаются)**



**Будем прыгать, как лягушка**

**Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.**

**За прыжком – другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!**

**(Прыжки)**



### Дыхательная гимнастика

#### 1. «Шторм в стакане»

Для этой игры необходимы соломинка и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

#### 2. «Футбол»

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота- два кубика. Ребёнок дует на «мяч», пытаюсь «забить гол». Шарик должен оказаться между кубиками.

#### 3. «Трубочка»

Ребёнку предлагается подуть через короткую трубочку на мелко нарезанные кусочки бумаги, шарики из ваты.

#### 4. «Морские гонки»

Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики»-половинки грецкого ореха.

### Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

#### Игровое упражнение «Поймай мячик».

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

#### Игровое упражнение «Сложи фигуру».

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

#### Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

## Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены. Закрывать глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.
7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).

## Методические разработки **активного отдыха воспитанников**



Спортивный праздник «**РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР**»

Спортивный праздник "**ВСЕЙ СЕМЬЁЙ НА СТАРТ!!!**"

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА "**ФОРД БОЯРД**"

Спортивный праздник «**ТУРНИР БУДУЩИХ ВОИНОВ!**»

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «**МАЛЫЕ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**»

Спортивное развлечение "**ЯРМАРКА НАРОДНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**"

Спортивное развлечение «**ПУТЕШЕСТВИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ГОРОД**»

Сценарий спортивной ярмарки для детей среднего дошкольного возраста «**СУНДУЧОК НАРОДНЫХ ИГР**»

Сценарий спортивной ярмарки для детей младшего дошкольного возраста «**СУНДУЧОК НАРОДНЫХ ИГР**»

Сценарий спортивно-познавательного развлечения для детей старшего дошкольного возраста «**На урок в АВТОГОРОДОК**»

Сценарий спортивной игры «**АРМЕЙСКИЕ УЧЕНИЯ**» старший дошкольный возраст

Сценарий игрового физкультурного досуга во II-й младшей группе «**В ГОСТИ К БАБУШКЕ**»

Сценарий летних стартов между дошкольными учреждениями «**Спортивная мозаика – 2017**»

Сценарий физкультурного развлечения «**Спортивная рыбалка вместе с Машей**» (средняя группа)

Сценарий летнего музыкально-спортивного праздника «**ДА ЗДРАВСТВУЮТ ДЕТИ НА ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ**»



*Сайты, непосредственно посвященные работе инструктора по физической культуре:*

[ФизкультУРА](#) — сайт «ФизкультУРА» создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

[Дошколенок.ру](#) — Физическое воспитание — сайт для работников детских садов содержит много информации и для инструкторов по физкультуре.

[Каталог образовательных ресурсов](#) — Каталог образовательных ресурсов, посвященных физкультуре в дошкольном образовании

[Дошколенок.ру. Раздел Физическое воспитание](#) — Сайт для работников детских садов содержит много практического материала и информации и для инструкторов по физкультуре в дошкольном учреждении.

[Педагогический портал. Раздел дошкольное образование — физкультура](#) — На сайте представлены конспекты занятий, методические разработки, консультации для воспитателей по конкретным вопросам, примеры организации занятий с детьми от педагогов.

[Педсовет. Раздел дошкольное образование — физкультура](#) — Сайт построен на взаимопомощи педагогов, где выложены материалы, презентации, методические разработки и конспекты, необходимые для проведения физкультурно-оздоровительной деятельности.

[Журнал "Дошкольное образование" Раздел Физкультура и ОБЖ](#) — Интернет-журнал педагогического мастерства, где представлены лучшие методические разработки, сценарии, конспекты занятий, презентации и другие материалы.

[Мой фотоальбом. Раздел Дошкольное образование. Физкультура и здоровьесбережение](#) — > На сайте представлены презентации, интерактивные игры и занятия, картотеки и другие красочные материалы, созданные пользователями.

[САЙТЫ коллег — инструкторов по физкультуре:](#)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Центр развития ребёнка – детский сад №2 станицы Калининской



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ – детский сад №2  
ст. Калининской  
\_\_\_\_\_ О.А. Анпилова  
«31» августа 2023г

## Перспективный план работы по развитию у детей дошкольного возраста культуры здорового образа жизни и интереса к спортивным играм и спорту и оформление РППС



## План работы в младшей – средней группе на 2023 – 2024 год

Месяц	Содержание работы	Цели
<b>Сентябрь</b>	<p>1. Вводное занятие: «Что такое здоровье?».</p> <p>2. Подготовить демонстрационный и наглядный материал на тему «полезные продукты».</p> <p>3. Беседа: «Культурно - гигиенические навыки», «полезные и вредные продукты».</p> <p>4. Оформление уголка «Здоровья».</p> <p>5. Оформление спортивных уголков.</p> <p>6. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни».</p>	<p>Уточнить название фруктов, овощей; закрепить знания детей о природных витаминах.</p> <p>Систематизировать представления детей о культурно - гигиенических навыках и вредных и полезных продуктах; упражнять в умении их дифференцировать; формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>Спортивное оборудование по возрасту.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>1. Беседа: «Чистота – залог здоровья».</p> <p>2. «Нас лечат врач и медсестра», «Письмо заболевшему товарищу».</p> <p>3. «Врачи – наши помощники».</p> <p>4. Дорожка здоровья</p> <p>5. <u>Родительское собрание: «Основные направления воспитательно – образовательной и оздоровительной работы с детьми».</u></p>	<p>Закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача).</p> <p>Закрепить знание детей о профессии врача.</p> <p>Закаливающие мероприятия педагоги и дети.</p> <p>Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>1. Беседа: «Если ты заболел».</p> <p>2. Экскурсия в медицинский кабинет. Беседа с</p>	<p>Формировать навык пользования носового платка.</p>

	<p>врачом.</p> <p>3.Чтение художественного произведения К.И.Чуковского «Айболит».</p> <p>4. «Виды спорта».</p> <p>5.Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p> <p><u>6.Консультация для родителей: «В здоровом теле – здоровый дух», «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».</u></p>	<p>Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.</p> <p>Доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Опасности вокруг нас</p> <p><u>5.Мастер – класс для педагогов «Зрительная гимнастика».</u></p>	<p>Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p>
<b>Январь</b>	<p>1.Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».</p> <p>2.Режим. Что это?</p> <p>3.Д/и «Правила гигиены».</p> <p>4.Беседа: «Чистая вода – для хвори беда».</p> <p><u>5. Консультация для родителей: «Соблюдай режим дня».</u></p>	<p>Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Чтобы зубки не болели</p> <p>2. Беседа «Для чего мы едим», «Как избежать болезни зубов»</p> <p>3. <u>Консультация для родителей: «Основы правильного питания».</u></p> <p>4. <u>Анкетирование родителей</u></p>	<p>Закрепить знания о строении зубов и о профилактики их заболеваний.</p> <p>Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка.</p>
<b>Март</b>	<p>1.Занятие: «Что такое микробы?».</p> <p>2.Личная гигиена</p>	<p>Закреплять навыки ухода за волосами, знания о предметах личной</p>

	<p>3. Дидактические игры «Таня простудилась», «Найди на ощупь названную часть тела».</p> <p>4. Чтение А. Барто «девочка чумазая».</p> <p>5. Оформить уголок здоровья «Знакомьтесь витамины»</p> <p><u>Консультации в родительский уголок:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»;</li> <li>• Рекомендации родителям по укреплению здоровья;</li> <li>• Рекомендации родителям по питанию детей.</li> </ul>	<p>гигиены.</p> <p>Доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания.</p>
<b>Апрель</b>	<p>1.Беседа: «Зачем нужен сон?».</p> <p>2.Беседа: «Сон – лучшее лекарство».</p> <p>3.Просмотр электронной презентации «Первая помощь».</p> <p>4.Рассматривание книги «Азбука здоровья» - «Правила здорового сна».</p> <p><i>5.Консультация для родителей «Какими способами можно очистить кожу»</i></p>	<p>Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.</p> <p>Показать приемы первой помощи при ожогах, порезах.</p>
<b>Май</b>	<p>1.Беседа: «Почему болят зубы».</p> <p>2.Рассматривание книги «Азбука здоровья» - Как растут зубы.</p> <p>3.Рисование «Витамины».</p> <p>4.<i>Туристическая тропа.</i></p> <p><i>5. Консультации для родителей: «Мини походы всей семьей».</i></p>	<p>Закрепить знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.</p>
<b>Июнь</b>	<p>1.Чтение В. Бондаренко «Язык и уши».</p>	

	<p>2.Консультация для родителей: «Закаливание детей».</p> <p>3.Чтение Т.Шорыгина «Таблетки и конфетки».</p> <p>4.С.р.и. «Поликлиника»</p>	
<b>Июль</b>	<p>1.Беседа: «Берегите зрение».</p> <p>2.Здоровье, болезни и способы защиты от них. Орган слуха</p> <p>3.Рассматривание книги «Азбука здоровья» - Как ты видишь.</p> <p>5. Конкурс Плакатов «Берегите слух».</p>	<p>Формировать элементарные представления о роли органов чувств в жизни человека. Познакомить детей с органом слуха, его строением и ролью в ориентировке в пространстве, показать особенности развития.</p>
<b>Август</b>	<p>1.Беседа: «Осторожно, ядовитые грибы».</p> <p>2. Д/и. «Что полезно для здоровья?», «Дружная семейка».</p> <p>3.Консультация для родителей: «Воздушное и водное закаливание».</p> <p>4.Мастер – класс для педагогов: «Физические упражнения для красивой осанки».</p>	

## План работы в старшей – подготовительной группе на 2023 – 2024 год

Месяц	Содержание работы	Цели
<b>Сентябрь</b>	1. Вводное занятие: «Что такое здоровье?». 2. Подготовить демонстрационный и наглядный материал на тему «полезные продукты».  3. Беседа: «Культурно - гигиенические навыки», «полезные и вредные продукты».  4. Оформление уголка «Здоровья». 5. Оформление спортивных уголков.	Уточнить название фруктов, овощей; закрепить знания детей о природных витаминах.  Систематизировать представления детей о культурно - гигиенических навыках и вредных и полезных продуктах; упражнять в умении их дифференцировать; формировать потребность заботиться о своём здоровье.
<b>Октябрь</b>	1. Беседа: «Чистота – залог здоровья». 2. «Нас лечат врач и медсестра», «Письмо заболевшему товарищу». 3. «Врачи – наши помощники». 4. Дорожка здоровья  5. <u>Родительское собрание: «Роль семьи в оздоровлении детей».</u>	Закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача).  Закаливающие мероприятия педагоги и дети.  Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка
<b>Ноябрь</b>	1. Беседа: «Если ты заболел». 2. Экскурсия в медицинский кабинет. Беседа с врачом. 3. Чтение художественного произведения К.И. Чуковского «Айболит». 4. «Кто больше назовет видов спорта». 5. Лепка: «Овощи и фрукты – полезные»	Формировать навык пользования носового платка.  Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.

	<p>продукты».</p> <p><u>6.Консультация для родителей: «В здоровом теле – здоровый дух».</u></p>	<p>Доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1.Беседа: «Спорт – это здоровья»</p> <p>2.«Здоровый образ жизни».</p> <p>3.Беседа: «Береги зрение».</p> <p>4. Игра – эстафета «Полезные продукты», дидактические игры «Виды спорта», «Что вредно, что полезно».</p> <p><u>5.Мастер – класс для педагогов «Зрительная гимнастика».</u></p>	<p>Сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.</p>
<b>Январь</b>	<p>1.Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».</p> <p>2.Физкультурный досуг: «Будь здоров!»</p> <p>3.Рисование предметов гигиены.</p> <p>4.Беседа: «Почему полезно заниматься физкультурой».</p>	<p>Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Чтобы зубки не болели</p> <p>2.Аппликация: «Дети делают зарядку».</p> <p><u>3.Консультация для родителей: «Основы правильного питания».</u></p> <p><u>4.Консультация для родителей: «Соблюдай режим дня».</u></p> <p><u>5. Анкетирование родителей</u></p>	<p>Закрепить знания о строении зубов и о профилактики их заболеваний.</p> <p>Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка.</p>

<p><b>Март</b></p>	<p>1.Занятие: «Что такое микробы?».</p> <p>2.Личная гигиена</p> <p>3. Дидактические игры «что нужно делать, чтобы не простудиться».</p> <p>4.Рассказы детей «Мой спортивный уголок дома».</p> <p><u>Консультации в родительский уголок:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»;</li> <li>• Рекомендации родителям по укреплению здоровья;</li> <li>• Рекомендации родителям по питанию детей.</li> </ul>	<p>Закреплять навыки ухода за волосами, знания о предметах личной гигиены.</p> <p>Доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>1.Беседа: «Зачем нужен сон?».</p> <p>2.Беседа: «Сон – лучшее лекарство».</p> <p>3.Просмотр электронной презентации «Первая помощь».</p> <p>4.Рассматривание книги «Азбука здоровья» - «Правила здорового сна».</p> <p>5.<i>Консультация для родителей «Какими способами можно очистить кожу»</i></p>	<p>Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.</p> <p>Показать приемы первой помощи при ожогах, порезах.</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>1.Беседа: «Почему болят зубы».</p> <p>2.Рассматривание книги «Азбука здоровья» - Как растут зубы.</p> <p>3.Спортивный досуг: «Мой любимый звонкий мяч».</p> <p>4.<i>Туристическая тропа.</i></p>	<p>Закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с мячом, прыжки на хопках.</p>
<p><b>Июнь</b></p>	<p>1.Чтение В. Бондаренко «Язык и уши».</p> <p>2.<i>Консультация для родителей: «Закаливание</i></p>	

	<p><i>детей».</i></p> <p>3.Чтение Т.Шорыгина «Таблетки и конфетки».</p> <p>4.С.р.и. «Поликлиника»</p>	
<b>Июль</b>	<p>1.Беседа: «Берегите зрение».</p> <p>2.Здоровье, болезни и способы защиты от них. Орган слуха</p> <p>3.Рассматривание книги «Азбука здоровья» - Как ты видишь.</p> <p>4.Развлечение: «Бабушка – загадушка в гости к нам пришла»</p> <p>5. <i>Конкурс Плакатов «Берегите слух».</i></p>	<p>Формировать элементарные представления о роли органов чувств в жизни человека. Познакомить детей с органом слуха, его строением и ролью в ориентировке в пространстве, показать особенности развития.</p>
<b>Август</b>	<p>1.Беседа: «Осторожно, ядовитые грибы».</p> <p>2. Д/и. «Что полезно для здоровья?», «Дружная семейка».</p> <p>3.<i>Консультация для родителей: «Воздушное и водное закаливание».</i></p> <p>4.<i>Мастер – класс для педагогов: «Физические упражнения для красивой осанки».</i></p>	