

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Форма проведения | Проведение  в режиме дня | Месяц  (сентябрь- декабрь) | Ответственный |
| 1.Физкультурно – оздоровительные мероприятия:   * утренняя гимнастика * прогулка * оздоровительный бег * подвижные   игры  (приложение № 1)   * плавание | ежедневно на улице  ежедневно, 2 раза в день  ежедневно, после прогулки  1 раз в неделю, по сетке занятий |  | воспитатель  инструктор по плаванию |
| 2.Оздоровительно – профилактические мероприятия:   * полоскание зева солевым раствором * точечный массаж по Уманской * массаж стоп на массажёрах * гимнастика по Джуне * самомассаж после сна * ароматерапия * профилактика плоскостопия * гимнастика для глаз | ежедневно  ежедневно, 2 раза в день  ежедневно, 2 раза в день  ежедневно  ежедневно, 1 раз в день  ежедневно, 2 раза в день  ежедневно  ежедневно |  | млд. воспитатель  воспитатель  воспитатель  воспитатель  воспитатель  воспитатель  воспитатель  воспитатель |
| 3.Пальчиковые игры (приложение №2) | ежедневно |  | воспитатель |
| 4. ЛФК | 20 дней по сетке занятий | Сентябрь - октябрь | Инструктор ЛФК |
| 5.Интегрированные занятия:   * развитие речи + аппликация   « Огородник»  «Овощи на тарелке»  ( приложение №3)   * физо+ФЭМП   «В гостях у лисоньки»  (приложение №4)   * ознакомление с окружающим +изо «В лес за грибами»   «В лесу много грибов»   * развитие речи+ изо   «Зима»  «Белая звёздочка с неба упала» | 4 раза в месяц, по сетке занятий | сентябрь  октябрь  ноябрь  декабрь | воспитатель |
| 6.Цикл занятий по ЗОЖ:   * Я расту здоровым * Береги своё здоровье | 1 раз в месяц, по сетке занятий | октябрь  декабрь | воспитатель |
| 7. Работа с родителями:  консультации для родителей   * «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»   анкетирование  (приложение№5)   * «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»   (приложение № 6)  наглядная агитация   * Стенд «Безопасность ребёнка» * Папка - передвижка «Грипп» * Папка - передвижка «Берегите своих детей» ( детский травматизм) | Раз в два месяца | сентябрь  ноябрь  сентябрь-декабрь  сентябрь  октябрь  ноябрь | воспитатель |
| 8.Чтение художественной литературы   * Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки» * Г.К. Зайцев « Уроки Мойдодыра» * Н.С.Орлова «Ребятишкам про глаза» * К.Чуковский   « Мойдодыр»   * Е.А.Алябьева   « Поучительные сказки   * А.Барто «Девочка- чумазая» |  |  | воспитатель |
| 9.Дидактические игры:   * «Что такое хорошо и что такое плохо» * «Если малыш поранился» * «Малыши - крепыши» * «Валеология или здоровый малыш» * «Как избежать неприятностей» * «Доктор Айболит» | в свободное время | сентябрь - декабрь | воспитатель |
| 10. Сюжетно- ролевые игры:   * Поликлиника * Медицинский центр * Лечение в детском саду |  | октябрь  ноябрь  декабрь |  |

Приложение № 1

Подвижные игры

**Радуга**  
Чертятся две линии. Выбирается водящий — радуга. Он становится между этими линиями. Все остальные — на одной из них. Радуга отворачивается от детей и называет какой-либо цвет и поворачивается. Если такой цвет есть в одежде ребенка, то он может спокойно пройти на другую сторону. Если нет — должен пробежать так, чтобы радуга не осалила его

**Не вижу – не слышу**

Когда ведущий говорит “не вижу”, дети беззвучно бегают и резвятся. Как только произносит “не слышу” – кричат и шумят, не сходя со своего места.

**Мыши и кот**

Дети сидят на своих стульчиках – они ”мыши в норках”. Взрослый “кот” сидит в другом конце комнаты. Когда “кот” “спит”, ”мыши” резвятся по всей комнате. Как только “просыпается”, начинает ловить ”мышей”. “Мыши” должны “спрятаться в норках” – занять свои места на стульчиках.

**Поезд**

Ребятишки выстраиваются по одному в колонну. Первый будет паровозом, остальные – вагонами. Взрослый делает ”гудок” и ”поезд” начинает движение. Его скорость постепенно увеличивается, пока дети не переходят на бег. Взрослый объявляет, что “поезд подъезжает к станции”, дети постепенно замедляют движение и останавливаются. Теперь они могут выйти погулять, собрать ягоды и цветы в воображаемом лесу. При звуке “гудка” дети снова собираются в колонну, и поезд продолжает движение.

**Передай-ка**

Ребятишки усаживаются в ряд. У крайнего игрока в руках игрушка, которую он должен как можно скорее передать соседу. Последний игрок перебегает на место первого (в это время дети быстро сдвигаются к краю) и передает ему игрушку.

Приложение № 2

Пальчиковые игры

**Апельсин**

Мы делили апельсин.

Много нас,

А он один.

*Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки.*

Эта долька - для ежа.

Эта долька - для стрижа.

Эта долька - для утят.

Эта долька - для котят.

Эта долька - для бобра

*По очереди загибают пальцы, начиная с большого.*

А для волка - кожура.

*Сжимают пальцы обеих рук в кулаки*

Он сердит на нас - беда;

Разбегайтесь –

*Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки*

Кто куда!

## Молоток - рубанок - пила

Замените команды «Кулак—ладонь—ребро» на «Молоток—рубанок—пила», движения рук такие же

# Мы принимаем гостей

Начиная новую игру, расскажите малышу стихотворение:

*Поиграли, потрудились*—

*Всюду ручки пригодились.*

*А теперь пора узнать,*

*Как гостей нам принимать!*

*«Дзинь»,*— *звенит звонок в прихожей,*

*Это кто же, кто же, кто же?*

Расскажите, что гостей нужно встречать словами: «Проходите, дорогие гости, садитесь, пожалуйста».

## Стул

Левую ладонь поставьте вертикально вверх. Снизу приставьте кулак правой руки большим пальцем к себе.

*Спинка, сиденье, четыре ноги,*

*Что ты увидел? Скорей назови.*

                                                           (Стул)

Спросите у малыша; «Кто пришел к нам и гости?» Пусть ребенок придумает, кого он мог бы пригласить (это могут быть друзья, куклы, игрушки, зверюшки). Чем больше гостей, тем больше стульев понадобится. Их можно сделать очень быстро, меняя положение рук столько раз, сколько необходимо стульев.

При этом следует говорить: «Этот стульчик — для медведя, этот стульчик - для лисы, этот стульчик — для зайчика и т. д.»

## Стол.

Заинтригуйте ребенка, спросив; «А теперь отгадай, куда мы пригласим наших гостей?» Сожмите левую руку в кулак. Сверху положите ладонь правой руки — получится стол.

Под *крышей четыре ножки,*

*на крыше чашки да ложки.*

                                                   (Стол)

Скажите; «Приглашаем всех гостей за стол». Попросите ребенка изобразить стол с помощью рук

## Чашка

Скажите ребенку; «Надо стол накрыть, гостей чаем поить». Сложите округленные ладони, чтобы получился ковшик.

*На столе она стоит.*

*Чай горячий в ней налит.*

                                     (Чашка)

## Чайник

Скажите ребенку: «Ой, а что это пыхтит?

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Больше греться не хочу.*

*Крышка громко зазвенела:*

*«Пейте чай, вода вскипела».*

                                                   (Чайник)

Когда загадка будет отгадана, попросите ребенка подставить свою «чашку» и покажите пальчиковое упражнение «Чайник». «Наливая» чай, произносите «с-с-с», имитируя звук льющейся из чайника воды.

Сожмите правую руку в кулак, оттопырил большой палец, — это «носик чайника». Наклоните кулак так, чтобы «носик чайника» оказывался над «чашкой» ребенка.

Попросите малыша показать чайник с помощью пальчиков и налить вам чаю в «чашку». Пусть малыш «наливает» чай в чашку, произнося звук «с-с-с».

Приложение № 3

Интегрированное занятие ( средняя группа)

развитие речи «Огородник»

изо «Овощи на тарелке»

Программное содержание

1 часть

* закрепить обобщающее название «овощи»;
* активировать название овощей;
* закрепить правильное произношение звуков с и ц.

2 часть

* закреплять наклеивание готовых форм на определенных частях основы-листа;
* закрепить знание округлых форм ( круг, овал ).

Словарная работа: овощи, хрустящий, мягкий, свежий.

Материал: корзинка с овощами (можно муляжи), тарелка с нарезанными кусочками овощей, картинки с изображениями овощей.

Предварительная работа: беседы об овощах, рассматривание муляжей овощей, натуральных продуктов, отгадывание загадок.

Воспитатель вносит корзинку, закрытую салфеткой и предлагает детям отгадать загадки. Дети отгадывают овощи по описанию.

1. Кругла да гладка,

Откусишь – сладка.

Засела крепко

На грядке… (репка)

1. И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко:

Под кустом… (картошка)

1. Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а … (лук)

1. Как надела сто рубах

Захрустела на зубах. (Капуста)

1. Красная девица

Сидит в темнице,

А коса на улице (Морковь)

По мере отгадывания, овощи вынимаются из корзины и выкладываются на блюдо.

Что мы достали из корзины? Как можно назвать одним словом картошку, свеклу, морковь? (овощи) Где растут овощи? (на огороде)

Воспитатель вынимает тарелку с нарезанными кусочками овощей и проводится игра «Узнай на вкус». Каждый раз задаются вопросы: «Что это? Какой на вкус? Хрустящий? Мягкий? Свежий? Соленый? Сырая? Вареная?.. и другие наводящие вопросы.

Отгадайте загадку: «Вкусный, хрустящий, длинный – это морковь или огурец?», «Хрустящая, вкусная, соченная – это капуста или огурец?» (вкусный - огурец, вкусная – морковь)

Какие овощи вы еще знаете? (показ картинок-подсказок) Послушайте слова, которые я произнесу: салат, капуста, редис (произносится без выделения звука) – какой звук слышится в этих словах? Произнесите слово «салат» так, чтобы слышался звук с. Какой звук слышится в этих словах: огурец, перец (подчеркнутое произношение).

Капуста виласта,

Не будь голенаста,

Не будь голенаста,

Будь пудаста.

Что значит «пудаста» (ответы детей). Да, капуста весит очень много, целый пуд, она пудаста. Произнесем чистоговорку все вместе (произносится в разном темпе, с разной силой голоса).

Предложить детям помочь маме законсервировать овощи, «разложить их по банкам». Отметить, что помидоры круглой формы, огурцы – овальной.

Аппликация. Процесс.

1. Рассмотреть образец.
2. Расположить готовые фигуры на основе в форме банки.
3. Наклеить их, начиная снизу.

Итог занятия. Выставление работ на стенде.

Приложение № 4

Интегрированное занятие ( средняя группа)

Физо + ФЭМП

«В гостях у лисоньки»

Программное содержание

* упражнять в ходьбе на носках, пятках с изменением направления движения;
* закреплять умение ползать на животе по гимнастической скамейке;
* упражнять в подлезании под дугой боком( правым – левым) и в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд;
* развивать координацию движений, ритмичность, ловкость;
* воспитывать организованность, умение действовать по указанию воспитателя.
* Закреплять понятие «высокий - низкий», упражнять в счёте до 4, различать и называть геометрические фигуры.

Пособия

Две скамейки, дуга, шнур , «следы», кубики, игрушка лиса, геометрические фигуры, обручи 3 штуки, мячи по количеству детей.

**1 Часть**

Построение в шеренгу

«Пригласила лиса в гости, пойдём в лес?»

Вводная ходьба на носках

«Великаны» - какие они? ( высокие), ходьба в полуприседе.

«Гномики»- какие они? (низкие), ходьба на пятках- за низким ведущим, приставным шагом – за высоким ведущим.

«Обезьяны бегут по поляне» - бег на четвереньках.

«Вот прыгают лягушки - весёлые квакушки» - прыжки через кубики.

«Строят дом для себя муравьишки дружно» - ходьба на четвереньках и локтевых сгибах.

«А вот раки ползут то вперёд, то назад» - сидя на полу вперёд, продвигаются назад.

«Убегаем от волчицы» - бег в колонне, чередуя с ходьбой.

«Зайцы быстро скачут в поле, зайцам весело на воле» - прыжки врассыпную.

Сколько зайцев выпрыгнуло на поляну? ( четыре)

(поставить их на середину)

Свободное построение по залу.

1. **Часть**

Игровые упражнения

«Пришли в лес на полянку»

1. И.п.- основная стойка

«В»: какие здесь деревья? (высокие).

«В» - потянуться на носочках, со словами «высокие», руки вверх – 6 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены

«В»: какая трава в лесу? ( низкая)

«В» - приседание, со словами «низкая» - 6 раз.

1. Тигр: «Эй, не стойте слишком близко, я тигрёнок, а не киска»

И.п.- стоя на четвереньках

«В» - встать на колени и повернуться вправо, выставив руки (когти) со словами «р-р-р», на счёт два вернуться в и.п. -6 раз.

1. «Появился волк, зубами щёлк»

И.п. – сидя на полу ноги вытянуты, руки за спиной.

«В» - выбрасывание ноги и руки вперёд со словами «у- у -у» 5 раз.

1. «Ёжик волка испугался, стал он фыркать, защищаться»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч

«В» поворот вправо, влево, со словами «пых -пых», руки вперёд -6 раз.

1. « Утром спозаранку выбежали зайцы»

«В» прыжки, чередуя с ходьбой.

Друг за другом пошагаем, в прятки с лиской поиграем.

Основные виды движений

1.Ползание на животе по гимнастической скамейке, ищем «лису».

-Вот два «бревна» (скамейки) на какую геометрическую фигуру они похожи? (на прямоугольник)

2. Ходьба по следам, где изображены цифры от 1 до 4 (4 следа)

(нарисовать след ноги).

-Потом по следам лисичкиным пойдём, но строго по цифрам, а то лису мы не найдём.

3.Подлезание бочком под дугой то правым боком, то левым.

-Ищем лису, выпрямляемся и говорим – «Нет ее!»

4. Ходьба приставным шагом по канату

-Мимо норки ежика прошли приставным шагом. На какую геометрическую фигуру похожа норка ежика? (на треугольник).

-А тут болото впереди, надо по кочкам нам пройти, сколько их, ребята?

-Четыре (4).

-А какой они геометрической формы (прямоугольной).

-Освобождаем полянку, не нашли мы лисоньку,

Вот хитрая, хорошо спряталась от детей.

(убираем с детьми физ. Оборудование)

-Поиграем с мячами, лиса испугается и выбежит.

-Отбивание мячей до 4-х раз и ловля его.

-Ребята, я слышу хихиканье лисы!

Вот она где спряталась (за корзинкой или по усмотрению воспитателя).

-Поиграем с ней в игру «Хитрая лиса».

Часть Ш.

Ходьбе в колонне по одному, по ходу взять карточки с геометрическими фигурами.

-Покажем лисичке, как мы хорошо знаем геометрические фигуры.

Игра «найди свой домик»

Разложены обручи, внутри геометрические фигуры

Дети бегают по залу под музыку, по окончанию музыки занимают свои «домики», т.е. бегут к обручу с данной геометрической фигурой.

«Лисичка» проверяет, кто ошибся.

**Анализ.**

Дети рассказывают лисичке, какие препятствия преодолели, чтобы найти её.

Приложение № 5

Анкетирование

1.Часто ли болеет ваш ребёнок?

2.Причины болезни:

* недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду;
* недостаточное физическое воспитание в семье;
* наследственность, предрасположенность.

3.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребёнка? ( да, нет, частично)

4. На что , на ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка:

- соблюдение режима;

-рациональное, калорийное питание;

-полноценный сон;

-достаточное пребывание на свежем воздухе;

-здоровую гигиеническую среду;

-благоприятную психологическую атмосферу;

-наличие спортивных и детских площадок;

-физкультурные занятия;

-закаливающие мероприятия.

5.Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка:

-облегчённая форма одежды на прогулке;

-облегчённая одежда в группе;

-обливание ног водой контрастной температуры;

-хождение босиком;

-систематическое проветривание группы;

-прогулка в любую погоду;

-полоскание горла водой комнатной температуры;

6.Знаете ли вы , как укреплять здоровье ребёнка дома? ( да, нет, частично)

7. Нужна ли вам помощь детского сада? ( да, нет, частично)

Приложение № 6

Консультация для родителей

Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми

Важнейшими особенностями воспитательно – образовательной работы в ДОУ является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей ( питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения вырастить ребёнка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и в эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенствованию, саморазвитию, адаптации к меняющимся условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребёнка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника является важным фактором в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут познавательные возможности окружающего мира, усвоение знаний на основе словесных объяснений и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребёнка являются чувственное познание и наглядно– образное мышление. В игре у ребёнка развиваются продуктивные виды деятельности, совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения, формируется нравственность и внутренняя оценка ситуации, поступка. Дети в коллективной игре учатся умению подчиняться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обучению. Ориентировочно – познавательное действие становится основной единицей нервно – психического развития (НПР) ребёнка. Ребёнок от хаотических действий в период бодрствования, использования различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно- ролевых играх подходит к зрительной ориентировке и практическому применению приобретённых знаний в жизни.

В дощкольном возрасте проявляется стойкий интерес к продуктивным видам деятельности ( рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.) умение ребёнка решать задачу методом зрительной ориентировки и практического подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПР.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают счётными операциями с математическими понятиями. Это ещё одна ступень в становлении ребёнка, его умственном развитии, формировании абстрактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно – сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребёнок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые упражнения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребёнок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Способствует развитию ловкости создание непривычных условий выполнения упражнения при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки.

Чередование упражнений в различных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, развивает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведёт к скованности движений, к напряжённости. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.