Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №54 «Искорка»

Комплексная оздоровительно-развивающая программа «Здоровей-ка» с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе №7 (4-5 лет)

Автор-составитель: воспитатель I квалификационной категории Ковалева С.Н.

г. Набережные Челны 2011/2012 учебный год

Цель и задачи программы «ЗДОРОВЕЙ-КА»

Цель программы: разностороннее *и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья.*

ЗАДАЧИ:

1.Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому, расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости)

2.Формировать психическую регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения

3.Воспитывать у ребенка способности к самосозиданию – «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах

4.Помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией), освоить язык чувств. 5.Формирование у детей знаний об эмоциональном мире и способах управления им, управлять своим эмоциональным состоянием

6.Способствовать развитию познавательного интереса к своему телу, его возможностям

«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ гр. №7»

УТРО	***1.Утренняя зарядка*** ***2.Пальчиковая гимнастика*** ***3.Игровой самомассаж*** ***5.Мытье рук и лица холодной водой***
ЗАНЯТИЕ	***1.Перед занятием –звуковая гимнастика*** ***2.Динамическая пауза на занятии*** ***3.Гимнастика для глаз*** ***4.После занятия – йога в играх***
ПРОГУЛКА	***1.Двигательная активность (бег, игры, упражнения)*** ***2.Подвижная игра*** ***3.Дыхательная гимнастика***
ПЕРЕД СНОМ	***1.Ходьба по мокрым дорожкам 15-20 сек.*** ***1.Элементы аутогенной тренировки*** ***2.Релаксация под музыку (в постели)***
ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ	***1.Гимнастика пробуждения (в постели)*** ***2.Сухое растирание*** ***2.Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия)*** ***3.Босохождение (3-5 мин.)***
ПОСЛЕ ПОЛДНИКА	***1.Психогимнастика (эмоциональное здоровье)*** ***2.Осанка (профилактика сколиоза)***
ВЕЧЕР	***1.Артикуляционная гимнастика***

Упражнения и игры на октябрь месяц

1.Игра на внимание «Жираф»

Жираф по Африке гуляет
И нам коня напоминает:
Он быстро бегает и стоя спит,
Когда бежит, мы слышим стук копыт.

2.Массаж рук «Ай, тари, тари…» (русская потешка)

Ай, тари, тари, тари!
Куплю Маше янтари!
Останутся деньги –
Куплю Маше серьги!
Останутся пятаки –
Куплю Маше башмаки!
Останутся грошки –
Куплю Маше ложки!
Останутся полушки –
Куплю Маше подушки!

3.Массаж биологически активных точек «Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку держим козырьком.
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем – да-да-да!-
Нам простуда не страшна!»

Упражнения и игры на ноябрь месяц

1.Упражнение «Трясучка»

для стимуляции обменных процессов организма (по М.Лазареву)

2.Физминутка «Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,
И сам себе я помогу.
Все выполню я по порядку:
Сначала сделаю зарядку,
Нагнусь, прогнусь, и выпрямлюсь,
И вправо. Влево наклонюсь.
С друзьями поиграю в мяч.
Он весело помчится вскачь.
И за столом я посижу,
И телевизор погляжу.
Но буду помнить я всегда:
Должна прямою быть спина!

3. Упражнение «Прямая спинка»

учимся при ходьбе сохранять прямую осанку

4. Детская йога: упражнение «Поза ребенка»

упражнение улучшает кровообращение, снимает переутомление

5.Упражнения для снятия зрительного напряжения

(«метка Аветисова)

Упражнения и игры на март

- 1.Упражнение биоэнергопластики
- «Киска сердится» - движения рук, губ и языка с текстом воспитателя: «На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка, кошка глазки закрывает, кошка спинку выгибает»
- (развитие тонкой моторики способствует улучшению функционального состояния корковых мозговых структур, речевой деятельности)
- 2.Упражнение биоэнергопластики «Тренировка нижней челюсти»
- Цель: тренировка нижней челюсти
- 3.Гимнастика до-инь с элементами самомассажа , с ярко выраженным тонизирующим эффектом
- 4.Кинезиологические упражнения
- («гимнастика мозга»): колечко, кулак-ребро-ладонь, лезгинка, зеркальное рисование, ухо-нос
- 5.Динамическая пауза «Сели зайки на пеньки…» (с коррекцией позвоночника)

Ходьба по корригирующим

И массажным дорожкам

Гимнастика пробуждения

Пальчиковая гимнастика

Звуковая гимнастика по Лазареву

- Массаж биологически активных точек «Неболейка»

Массаж биологически активных точек

«Неболейка»

Все мы родом из Детства,
где есть улица Папы и Мамы,
номер дома Семья и Счастливого цвета крыльцо,
и колодец с Любовью,
Дедов, Бабушек добрые Храмы,
рядом Нежности сад,
где у каждого есть деревцо.