

Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация
детский сад № 11 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Утверждаю
Заведующая МАДОО детский сад № 11
общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому развитию
воспитанников

Е.А. Ким



ГО Верхняя Пышма.
2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение, актуальность проблемы оздоровления детей.
2. Нормативно- правовое обеспечение МАДОО.
3. Обеспечение реализации основных направлений программы «Здоровье»
4. Анализ здоровья детей.
5. Цели, задачи и направления работы программы «Здоровье».
6. Планируемый результат.
7. Пути реализации программы:
Система физкультурно-оздоровительной работы
 - комплексная диагностика
 - организация двигательного режима в ДОО
 - оздоровительная работа
 - коррекционная работаСовместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
 - I ознакомительный
 - II консультативно-информационный
 - III совместной деятельности
 - IV итоговый
8. Функциональные обязанности сотрудников МАДОО по реализации программы «Здоровье»
9. Контроль
10. План действий специалистов МАДОО по реализации программы Здоровье
11. Приложения

1. Пояснительная записка к программе «Здоровье»

Программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет. Разработана для специалистов и педагогов МАДОО. В ней систематизирована работа МАДОО детский сад № 11 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому развитию, по охране и укреплению здоровья воспитанников.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа.

Это вызвано целым рядом объективных причин:

- слабое здоровье детей;
- недостаточная организация профилактики заболеваний,
- отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Поэтому педагогический коллектив нашего детского сада основной своей задачей считает разработку, введение в дошкольную организацию и реализацию программы по оздоровлению детей согласно ФГОС дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.

2. Нормативно- правовое обеспечение МАДОО:

Медико-педагогическое обслуживание детей в МАДОО строится на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Приказа Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ от 30.06.92г № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;

-Информационного письма Минздрава РФ от 04.02.91г. «формирование базового ассортимента лекарственных средств для медпунктов детских дошкольных и школьных учреждений»;

-Информационного письма Минздрава РФ от 23.07.92г. № 22-02-02/334 «Основные направления физиотерапевтических мероприятий в детских организованных коллективах»;

-Методические рекомендации Минздрава РФ, Института питания АМН РФ «Питание детей в детских дошкольных учреждениях»;

-Инструктивно-методического письма Минобразования РФ от 14.03.2000г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения»;

- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

-Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях» от 05.11.2013г. № 822н

-Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ (ред. От 21.12.2013 г.) «Об иммунопрофилактике»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа № 1014 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования

Инструктивно-методических рекомендаций и приказов отделов здравоохранения Свердловской области.

3. Обеспечение реализации основных направлений программы «Здоровье»

Количество детей –273

Количество групп – 12

Штаты /ставки/:

-воспитатель - 24

-логопед - 2

-музыкальный руководитель

-педагог-психолог 1

-инструктор по физической культуре 1

-медицинский работник 1,75

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия

Учебные помещения:

- зал физкультурный -1
- логопедический кабинет -2
- музыкальный зал -1
- кабинет психолога -1
- спортивная площадка -1
- площадки для прогулок -12

В настоящее время в детском саду функционирует спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

- шведская стенка,
- спортивный пристенный комплекс
- сухой бассейн,
- детская тренажерная беговая дорожка,
- скакалки,
- наклонные доски,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- индивидуальные коврики
- дуги для подлезания,
- ребристые доски
- обручи и другое необходимое оборудование).

Много нестандартного оборудования изготовлено инструктором по физкультуре (коврики, дорожки с препятствиями, кольцебросы, вертикальные мишени и многое другое). Для занятий физической культурой под музыку в зале имеются пианино и магнитофон. Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельной двигательной деятельности. Во всех возрастных группах создана среда для активизации двигательной деятельности дошкольников в течение дня - «Уголки здоровья», в которых имеется оборудование для физического развития и самомассажа (пуговичные коврики, ребристые доски, керамические «камешки», массажные мячики).

Просторный музыкальный зал оборудован:

- пианино,
- музыкальным центром,
- магнитофоном,
- мультимедиа,

-детскими музыкальными инструментами.

В группах имеются музыкальные уголки, создана музыкальная среда (музыка сопровождает занятия, режимные моменты).

Для проведения диагностической и коррекционной работы с детьми в ДОО оснащены 2 логопедических кабинета, кабинет психолога, где собраны дидактические игры и пособия, коррекционные программы, материалы консультаций для родителей и педагогов, методическая литература по логопедии и психологии.

Физкультурная площадка, расположенная на улице оснащена лестницами, металлическими конструкциями для развития равновесия, координации, площадкой для игры волейбол, футбол, баскетбол. Для занятий на воздухе используются бадминтон, баскетбольные мячи, скакалки, обручи. В ДОО проводятся лечебно-профилактические мероприятия. Оценку состояния здоровья детей проводим на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических

Лечебные помещения:

- кабинет доврачебной помощи
- медицинский кабинет
- процедурный кабинет
- изолятор

Для работы медиков, оказания доврачебной медицинской помощи, проведения иммунизации детей, для изоляции детей есть 4 кабинета. Медицинский кабинет проходит ежегодную паспортизацию, где отличается оснащенность необходимым оборудованием, уровень документации, соблюдение правил техники безопасности, общее оформление, составляется акт готовности к учебному году.

В процедурном кабинете есть все необходимое для работы и оказания доврачебной помощи (перевязочный материал, одноразовые шприцы, одноразовые шпателя, перчатки одноразовые, обрабатывающие салфетки, антисептики, дезинфицирующие средства). Также в кабинете имеются аптечки неотложной помощи, аптечка ВИЧ, холодильник для иммунно препаратов с постоянной регистрацией температуры, хладоконтейнер транспортировки вакцины, медицинские шкафы для хранения медицинских препаратов, перевязочного материала, витаминов. В медицинском кабинете находятся столы, шкафы для документации, ростомер, весы. А также имеется график работы процедурного кабинета.

Прививочный кабинет оборудован двумя металлическими столами (для вакцинации и для проведения реакции Манту). В кабинете есть кварцевая лампа с ежедневной

регистрацией ее эксплуатации, имеются контейнеры для обработки шприцов, игл и использованного перевязочного материала.

В изоляторе находятся две кровати для приема и наблюдения за больными детьми.

4.Общее санитарно-гигиеническое состояние МАДОО соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой, воздушный режимы поддерживаются в норме.

**4. Анализ состояния здоровья и заболеваемости воспитанников
МАДОО детский сад №11 общеразвивающего вида.**

Распределение детей по группам здоровья

№ п/ п	Всего детей по группам	Группы здоровья, учебные годы											
		I			II			III			IV		
		Учебные годы											
		201 1/12	2012 /13	201 3/1 4	201 1/12	201 2/13	2013 /14	2011 /12	2012 /13	2013 /14	2011 /12	2012 /13	2013 /14
1	Ранний Возраст	9	2	3	38	30	14	11	7	2	-	1	1
2	Младший возраст	6	4	3	35	19	59	5	8	9	-	-	1
3	Средний возраст	5	3	4	50	52	43	7	9	6	-	-	-
4	Старший возраст	4	3	6	45	53	55	6	8	10	-	-	-
5	Подготовительн ая к школе группа	-	2	-	33	42	46	14	6	8	-	-	-
	Итого:	24	14	16	201	196	217	43	38	35	-	1	2

Анализ

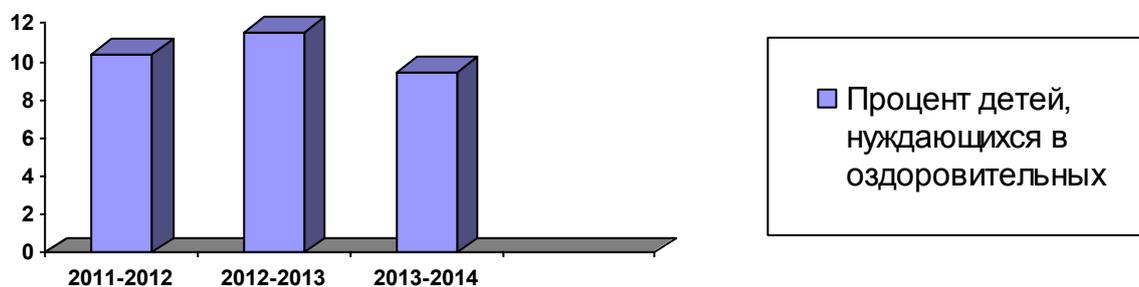
заболеваемости и посещаемости детьми дошкольную организацию

№ п/п	Показатели	2011-2012 Учебный год			2012-2013 Учебный год			2013-2014 Учебный год		
		Всего	Ран- ний воз- раст	Дош- коль- ный воз- раст	Всег о	Ран- ний воз- раст	Дош- коль- ный воз- раст	Всег о	Ран- ний воз- раст	Дош- коль- ный воз- раст
1	Среднесписочный состав	268	58	210	270	40	230	278	20	258
2	Число пропусков детодней по болезни	3015	1063	1952	3906	1378	2528	3984	899	3085
3	Число пропусков на одного ребенка	13	20	11	16,6	39	12,6	16,7	45	14
4	Средняя продолжительность одного заболевания	10	10	10	12	12	12	11	14	10
5	Количество случаев заболевания	307	109	198	325	115	210	365	65	300
6	Количество случаев на одного ребенка	1,3	2	1	1,3	3,2	1	1,5	3	1,3
7	Количество часто и длительно болеющих детей	11	3	8	15	5	10	16	4	12
8	Индекс здоровья (Норма: 15% - 40 %)	$\frac{\text{Число детей, ни разу не болеющих в году}}{\text{списочный состав}} \times 100$								
		37:268x100= 13,8			35:270x100= 13			40:278x100= 14,4		

Процент детей, имеющих хронические заболевания

(рассчитывается от списочного состава)

№ п/п	Классификация болезней	Нозологическая форма	Количество детей		
			2011- 2012	2012- 2013	2013- 2014
1	Болезни органов дыхания	Бронхиальная астма, рецидивирующий бронхит	1,9	0,7	0,7
2	Болезни ЛОР-органов	Хронический тонзиллит, хронический отит	1,1	1,1	0,7
3	Болезни органов пищеварения	Хронические гастриты, дуодениты, колиты	0,7	0,4	0,4
4	Болезни мочеполовой системы	Хронический пиелонефрит, гломерулонефрит	1,5	2,2	1,1
5	Болезни кожи и подкожной клетчатки	Экзема, атипичский дерматит	1,1	1,5	0,7



Анализируя состояние здоровья детей, нужно обратить внимание, на то, что при поступлении в детский сад с каждым годом увеличивается число детей с ослабленным здоровьем. Дети второй группы здоровья имеют функциональные отклонения, это группа риска. Увеличилось число часто болеющих детей. Причиной тому является ранняя выписка детей после болезни и поступление в детский сад с уже ослабленным иммунитетом. Снижился процент детей имеющих хронические заболевания, вместе с тем снижился процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях. Благодаря комплексу профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий наблюдается положительная динамика показателей по состоянию здоровья в целом. Но следует продолжать работу по профилактике заболеваемости и укреплению здоровья, так как индекс здоровья низкий.

5. Цели, задачи и направления работы программы «Здоровье».

Программа "Здоровье" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение пяти лет.

Цель программы:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Создание устойчивой системы экологического воспитания детей в детском саду.
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Критерии оценки работы по программе:

- 1.Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
- 2.Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
- 3.Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
- 4.Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
- 5.Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
- 6.Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".

Для решения поставленных задач в ДОО была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:

- Комплексную диагностику
- Работу по организации двигательного режима в ДОО
- Оздоровительную работу с детьми
- Коррекционную работу с детьми

Проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОО и семьи. Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап консультативно-информационный
- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;

- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

Направления работы:

Основными направлениями, работы педагогов по укреплению психофизического здоровья детей, продолжают оставаться:

- Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня.
- Проведение закаливающих мероприятий.
- Организация рационального питания.
- Система психологической помощи дошкольникам.
- Диагностика физического развития и психоэмоционального состояния детей.
- Взаимодействие с семьями воспитанников.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практическими апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

6. Планируемый результат реализации программы:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

7. Пути реализации программы.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Комплексная диагностика.

Комплексная диагностика включает в себя исследование здоровья детей специалистами МАДОО /медики, инструктор по физ.воспитанию, психолог/.

Содержание работы	Группа	Срок	Ответств-ый
1.Подбор инструментария для проведения диагностики		Июнь-июль	Зам. зав. по воспитательной работе
2.Осмотр детей медицинским персоналом МАДОО, определение группы здоровья.	Все вновь поступающие дети.	Июнь-сентябрь	Педиатр, ст. м. сестра.
3.Анкетирование родителей (медицинское, социальное)	Вновь поступающих	Сентябрь	Зам. зав. по воспит. работе
4.Составление карт адаптации ребенка к условиям детского сада	Младшие	Июнь- октябрь	Ст.м.сестра Воспитатели Психолог
5.Заполнение карт развития ребенка	Все	2-3 раза в год	Педагоги
6.Анализ состояния здоровья детей, составление банка данных.	Все	Октябрь	мед.сестра Врач
7.Выявление нарушений двигательной активности, координации движений	Все	В течение года	Инструктор по физ. культуре Медики

			Воспитатели Психолог
8.Диагностика речевого развития детей	Средняя, старшая, подгот.	2 раза в год.	Логопеды
9.Диагностика психического развития ребенка	Все группы	2 раза в год	Психолог
10.Совещание по результатам диагностики.		Октябрь Январь Май	Заведующая МАДОО
11.Составление инд. планов работы по оздоровлению детей		Сентябрь	Мед.работники Педагоги.

№	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Прод-сть, мин.
1	2	3	4	5
1. Организация двигательного режима в ДОО				
1.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Утро, до завтрака	7-10
1.2	Занятия по физической культуре в зале и на улице	Все группы	По расписанию занятий	15-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все группы	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутка	Все группы	Во время занятий	3-5
1.5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	3-5
1.6.	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	15-30
1.7.	Оздоровительный бег	Все группы	ежедневно	3-5
1.8.	Физкультурные занятия детей	Ранний	1 раз в неделю	15

	вместе с родителями	возраст		
1.9.	Самостоятельная двигательная активность детей	Все группы	ежедневно	Не менее 20-45
1.10	Гимнастика для глаз	Все группы	ежедневно на занятиях	
1.11	Пальчиковая гимнастика	Все группы	ежедневно	
1.12	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все группы	Во время прогулок	Не менее трех часов
1.13	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все группы	В свободное от занятий время	30-40
1.14	Физкультурный досуг	Все группы	Один раз в месяц по плану	40-60
1.15	Соревнования, эстафеты	Подготовит. группа	По плану	40-60
1.16	Спортивные праздники	Все, кроме 1 младшей гр.	Три раза в год	60
1.17	Кружковая работа: ✓ «Ручной мяч»	Старшие, Подготов. группы	1 раз в неделю 2 раза в неделю	22 30
1.18	Походы, экскурсии в лес, парк	Старшая, подготов. группы	В осенний период времени	60-120
1.19	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: • Неделя здоровья • Международный день здоровья • «Папа, мама, я –	Все группы	По желанию родителей и педагогов Ежеквартально	45-60

	<p>спортивная семья»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Веселые старты» • участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОО 		По программе мероприятий Управления образованием города	
1.20	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	12-15
1.21	Посещение спортивного зала: подвижные игры	Все группы	По графику работы зала	10-15
2. Оздоровительная работа с детьми				
2.1	<p>Закаливающие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прием детей на улице • проветривание помещений • воздушные ванны • гимнастика после сна • обширное умывание • ходьба по мокрым дорожкам, по солевым дорожкам • оздоровительный бег • босохождение 	<p>Все группы</p> <p>Все группы 1 и 2 мл группы</p> <p>Все</p> <p>Все, кроме 1 мл. группы</p> <p>2 младшая и средняя группы</p> <p>Ст. и подг. группы</p> <p>Все, кроме 1 мл. группы</p>	<p>В зависимости от погоды</p> <p>По графику</p> <p>После сна</p> <p>После сна</p> <p>После сна</p>	<p>35</p> <p>СанПиН</p> <p>5,10,15</p> <p>7-15</p> <p>10-12</p> <p>СанПин</p> <p>3-7</p> <p>3-7</p> <p>3-7</p>
2.2	<p>Обеспечение здорового ритма жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный 	Ранний возраст	По плану	

	период); <ul style="list-style-type: none"> гибкий режим благоприятный психологический климат в группе 			
2.3.	Гигиенические и водные процедуры: <ul style="list-style-type: none"> умывание; мытьё рук; мытьё ног летом игра с водой; 	Все группы	По режиму дня; в соответствии с гигиеническим и требованиями	
2.4.	Свето-воздушные ванны: <ul style="list-style-type: none"> проветривание помещений (т.ч. сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы	ежедневно	
2.5.	Арома- и фитотерапия: <ul style="list-style-type: none"> ароматизация помещений; фитопитание (чай, отвары) аромамедальоны 	Все группы	2 раза в год по 2 недели	
2.6.	Питание <ul style="list-style-type: none"> сбалансированное питание витаминация блюд ежедневное употребление салатов 	Все группы	ежедневно	

2.7.	<p>Активный отдых</p> <ul style="list-style-type: none"> • развлечения, праздники • игры-забавы • дни здоровья • каникулы 	Все группы	По учебному плану	
2.8.	<p>Свето – и цветотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение светового режима; • цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы	ежедневно	
2.9.	<p>Музтерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкальное оформление фона занятий; • музыкально – театральная деятельность • вокальное и хоровое пение 	Все группы	Ежедневно по учебному плану	15-30
2.10	<p>Аутотренинг и психогимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций; • коррекция поведения • релаксация, снятие напряжения 	Все группы	по плану педагога - психолога	15-30

2.11	<p>Просветительская работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уголки здоровья по рекомендациям • выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни 	Все группы	Материал используется на месте или берется в группу для изучения в повседневной жизни	По желанию детей
2.12	Лечебно-оздоровительные мероприятия	По плану	Все группы	
3. Коррекционная работа				
3.1	Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей.	Все		
3.2	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3.3	Упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3.4.	Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений.	Все	В соответствии с режимом дня группы	7-10
3.5	<p>Коррекция психоэмоциональной сферы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Арттерапия • Сказкотерапия • Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера 	Старшие, подготов. группы	В соответствии с планом	22-30

	• Психотрениги			
3.6	Коррекция речевых нарушений через логопункт	Старшие, подготов. группы	В соответствии с планом работы учителя-логопеда	22-30
3.7	Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	Все	В течение года	

Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап ознакомительный			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОО	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; • оформление Паспортов здоровья 	Адаптацион. Период Сентябрь-ноябрь
II этап консультативно-информационный			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>-Экскурсия по детскому саду для родителей вновь пришедших детей: «Здравствуй детский сад!» Знакомство родителей с помещениями детского сада, сотрудниками, специалистами с системой их работы</p> <p>- родительские собрания: «Ваш ребенок пришел в детский сад», «Здоровье</p>	Сентябрь-октябрь По плану ДОО 1 раз в квартал

		<p>главное богатство», «Речь и движение малыша», «Мальчики и девочки: два разных подхода в обучении», «Физическая и психологическая готовность ребенка к школе», «Итоги коррекционной работы за год»</p> <p>-Картотека игр для родителей «Играем дома»</p> <p>- Групповые консультации специалистов (педагога-психолога, учителя-логопеда, инструктора по физической культуре)</p> <p>- Индивидуальные беседы с родителями о физическом и психическом здоровье детей</p> <p>-День открытых дверей</p>	<p>декабрь</p> <p>по плану</p> <p>специалистов</p> <p>по мере</p> <p>необходимости и</p> <p>по запросу</p> <p>родителей</p> <p>2-3 раза в год</p>
3.	<p>Наглядное информирование родителей (информационные и групповые стенды)</p>	<p>-оформление наглядной агитации «Уголок для родителей» (режим дня, сетка занятий, возрастные характеристики)</p> <p>-оформление уголков логопеда для родителей с информацией о состоянии речи детей группы и направлениях в работе, советами: «Для чего нужна артикуляционная гимнастика», «Фонематический слух – основа правильной речи», «Советы родителям по работе над правильным речевым дыханием»</p> <p>-оформление уголков психолога для родителей с информацией, рекомендациями, советами: «Почему дети разные?» (типы темпераментов), «Если ребенок испытывает страхи»</p>	<p>В течении года, обновление информации 1 раз в 3 месяца</p>

		<p>-оформление музыкальных уголков с информацией для родителей «Как научить ребенка петь?», «Перспективы раннего музыкального обучения»</p> <p>-оформление «Уголков здоровья» с рекомендациями для родителей: «Игры на свежем воздухе», «Здоровый образ жизни», «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у дошкольников», «Роль семьи в воспитании здорового ребенка», «Как организовать летний отдых детей»</p> <p>-оформление папок, ширм, информационных стендов</p>	2-3 раза в год
III этап совместной деятельности			
4.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы в лес в осеннее время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • участие родителей в практикумах (по плану учителя –логопеда) • участие родителей в лого тренингах • Участие родителей в психологических гостиных 	По годовому плану ДОО

		<p>педагога-психолога для родителей детей, с отставанием в развитии</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участие родителей в Спартакиаде • Участие родителей в проектах • 	
5.	Создание условий для психического и физического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • помощь родителей в пополнении развивающей среды «Уголков здоровья» в группах как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей • озеленение и благоустройство участков и территории совместно с родителями 	
IV этап итоговый			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического и психического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей, выявление мнения родителей по вопросам физического развития и здоровья детей • составление плана работы по оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; • освещение всех вопросов на заключительном родительском собрании 	<p>Апрель</p> <p>2 раза в год</p> <p>август</p> <p>май</p>

8. Функциональные обязанности сотрудников МАДОО по реализации программы «Здоровье»

Заведующая ДОО:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Зам. Зав по воспитательной работе

- проведение мониторинга (совместно персоналом)
- контроль за реализацией программы

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
 - закаливающие мероприятия
 - самомассажа
 - физкультминуток
 - гимнастики для глаз

Инструктор по физической культуре

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
 - коррекция отклонений физического развития
 - включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; упражнений на релаксацию; дыхательных упражнений
 - закаливающие мероприятия: снижение температурного воздуха; облегченная одежда детей
 - проведение спортивных праздников, развлечений, досугов, дней здоровья
 - пропаганда здорового образа жизни

Педагог-психолог

- индивидуальная и групповая психологическая диагностика в соответствии с запросом

- индивидуальная работа с детьми в процессе их адаптации к детскому саду
- индивидуальная и групповая работа с детьми с целью определения их готовности к обучению в школе
- специальные обучающие- развивающие занятия и игры для детей, тренинги для педагогов и родителей
- просветительская работа с родителями и сотрудниками.

Старшая медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заместитель заведующей по АХЧ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

9. Контроль

№ п/п	Раз дел	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Форма отчетности
1.	Нормативная документация	<p>1.Создать перечень документации по организации оздоровительной работы в Д/С.</p> <p>2.Производственное совещание с работниками МАДОО Повестка: Ознакомление с СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014г.)</p> <p>3.Изучение должностных инструкций.</p> <p>4.Инструктажи по технике безопасности, охране жизни и здоровья детей.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>май</p> <p>При приеме на работу Раз в три мес.</p>	<p>Заведующая МАДОО</p> <p>Заведующая МАДОО</p> <p>Заведующая МАДОО</p> <p>Заведующая МАДОО</p>	<p>Наличие документации.</p> <p>Протокол произв. Совеща-ния.</p> <p>Инструкции с личной подписью</p> <p>Отметка в журнале</p>
2.	Гигиеническое обучение	<p>1.Контроль за выполнением всех процедур вновь поступающими сотрудниками.</p> <p>2.Гигиеническое обучение персонала.</p>	По плану ЦГСЭН	Заведующая МАДОО	<p>Разрешение на допуск к работе.</p> <p>Мед. книжки</p>

3.	Медицинские осмотры	<p>1. Осмотр персонала пищеблока</p> <p>2. Прохождение медосмотров персоналом МАДОО</p> <p>3. Прохождение флюорографии персоналом МАДОО.</p> <p>4. Профилактический осмотр детей МАДОО на педикулез.</p> <p>5. Профилактика энтеробиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организация одновременного обследования детей и персонала; • Выполнение профилактических мероприятий; • обучение персонала д/с по проведению проф. мероприятий 	<p>Ежедневно</p> <p>Раз в год</p> <p>Инд. график.</p> <p>ежедневно</p> <p>один раз в год</p>	<p>Ст.м.сестра Заведующая</p> <p>Заведующая</p> <p>Заведующая</p> <p>воспитатели</p>	<p>Журнал здоровья</p> <p>Отметка в сан. Книжках</p> <p>Отметка в сан. Книжках.</p> <p>Журнал осмотра Детей</p> <p>Регистрация в журнале «Инф. Заболевания ».</p>
----	---------------------	---	--	--	---

4.	<p>Медицинское обеспечение и оценка состояния здоровья воспитанников</p> <p>1. Организация и проведение проф. осмотров декретированных возрастов.</p> <p>2. Оценка физического развития детей.</p> <p>3. Оценка состояния здоровья детского коллектива по показателям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общая заболеваемость • острая заболеваемость • заболеваемость в случаях, днях на 1 ребенка • процент ЧБД; • Индекс здоровья; • % детей, имеющих морфофункциональные отклонения; • % детей с хроническими заболеваниями • % детей функционально незрелых к обучению в школе; • % детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией • Распределение детей по гр. физ. здоровья; • Распределение детей по гр. физ. здоровья; • % детей, нуждающихся в проф. мероприятиях <p>4. Составление комплексного плана оздоровительных мероприятий.</p> <p>5. Обеспечение плана проф. прививок.</p> <p>6. Проведение амбулаторного приема с целью оказания мед.</p>	<p>По графику</p> <p>Осень, Весна.</p> <p>1 раз в год.</p> <p>Ежемесячно</p> <p>Ежемесячно</p> <p>На начало уч. года</p> <p>Сентябрь</p> <p>Июнь</p> <p>Постоянно</p> <p>Понед-к</p> <p>Четверг</p> <p>Май</p>	<p>Ст.м сестра</p> <p>Медики, инстр. по физ. культуре</p> <p>Медперсонал</p> <p>Врач, ст.м.</p> <p>Сестра</p> <p>Врач, ст.м.</p> <p>Сестра</p> <p>Врач</p> <p>Врач, психолог</p>	<p>Запись в мед. карте</p> <p>Журнал, карты развития</p> <p>Отчеты</p> <p>Программа оздоров-ой работы</p> <p>М. карта, Привив.</p> <p>Сертифи-т Мед.карта</p> <p>Мед.карта</p>
----	---	--	--	--

5.	Контроль за организацией режима дня и	<p>1. Составление расписания занятий.</p> <p>2. Составление расписания на летний период</p> <p>3. Соблюдение режима дня с учетом возраста.</p> <p>4. Контроль за соблюдением двигательного режима.</p> <p>5. Подбор мебели согласно ростовым показателям.</p> <p>6. Организация системы работы по закаливанию.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>Май</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Сентябрь</p> <p>Постоянно</p>	<p>Зам.зав.</p> <p>Зам.зав.</p> <p>Ст.м.</p> <p>Сестра</p> <p>Зам.зав.</p> <p>Ст.м.</p> <p>Сестра</p> <p>Зам.зав.</p> <p>Ст.м.</p> <p>Сестра</p> <p>Зам.зав.</p> <p>Ст.м.</p> <p>Сестра</p>	<p>Расписание занятий</p> <p>Тетрадь оценки деят-ти.</p>
6.	Медико-педагогический контроль за	<p>1. Медико-педагогические наблюдения различных форм занятий по физ.воспитанию, оценка их эффективности.</p> <p>2. Контроль за проведением:</p> <ul style="list-style-type: none"> • утренней гимнастики, • подвижных игр, • закаливающих мероприятий. <p>3. Контроль за прохождением адаптационного периода.</p>	<p>2-3 раза в год в каждой группе</p> <p>Постоянно</p> <p>Август-октябрь</p>	<p>Зам.зав.</p> <p>Ст.м.</p> <p>Сестра</p>	<p>Тетрадь оценки деят-ти педагога</p> <p>Адаптационные Листы</p>

7.	Контроль за выполнением норм санэпид режима	1.Маркировка уборочного инвентаря во всех помещениях организации	Август	Зам зав по АХЧ.	Журнал контроля сан. Состоя-я
		2.Проведение генеральной уборки по графику.	Постоянно	Ст.м. Сестра	Журнал контроля сан. Состоя-я
		3.Проведение уборки муз. спорт. зала, кухни.	Постоянно	Ст.м. Сестра	Журнал контроля сан. Состоя-я
		4. Проветривание и кварцевание помещений детского сада	По графику	Ст.м. Сестра	Журнал контроля сан. Состоя-я
		5.Контроль за соблюдением санэпидрежима в соответствии с графиком	Постоянно	Администрац ия Ст.м. Сестра	

**10. План действий специалистов МАДОО
по реализации программы «Здоровье»**

Направление работы	Мероприятия	Срок	Ответственный
1. Физическое здоровье детей. 1.1. Организация и проведение диагностики физического здоровья	*Подбор инструментария для проведения диагностики.	Сентябрь	Зам. зав. по воспитательной работе, инструктор
	*Диагностика физического развития детей/по плану/.	Сентябрь	по физической культуре
1.2. Организация работы с детьми в период адаптации в условиях детского сада	*Анализ состояния здоровья детей/состояние банка данных о здоровье/.	Октябрь	
	*Совещание по результатам диагностики.	Октябрь	
	*Составление индивидуал. планов работы по оздоровлению детей.	Октябрь	
	*Консультирование родителей.	При поступлении	Зам. зав. по воспитательной работе, педагог-психолог, мед. персонал, специалисты детского сада, воспитатели младших групп
	*Анкетирование/медицинское, социальное//	ребенка в детский сад	
	*Диагностика;	По плану	
	*Анализ адаптационных листов и инд. карт развития;	Октябрь	
	*Осмотр ребенка уз. специалистами;	Сентябрь-октябрь	
	*Сост. Плана проф. мероприятий на адаптационный период;		
	*Гибкий режим;	П	
*Дополнительная витаминизация;	О		
*Создание оптимальных условий и комфортного микроклимата в группе;	С		
*Контроль за течением адаптации и проведением медико-педагогической	Т		
	О		
	Я		

<p>1.3. Организация и проведение профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в МАДОО</p>	<p>коррекции;</p> <p>*Добросовестное, компетентное отношение к детям.</p> <p>*Выполнение режима дня</p> <p>*Анкетирование и беседы с родителями по вопросам воспитания и оздоровления детей раннего возраста</p> <p>*Утреннее посещение групп медсестрой;</p> <p>*Профилактический осмотр детей врачом-педиатром;</p> <p>*Осмотр детей узкими специалистами;</p> <p>*Проведение плановых прививок, прививок по эпидемическим показаниям;</p> <p>*Витаминотерапия;</p> <p>*Медикаментозное профилактическое лечение;</p> <p>*Профилактика ОРВИ, гриппа;</p> <p>*Санация зубов;</p> <p>*Рациональное питание;</p> <p>*ЗАКАЛИВАНИЕ:</p> <p>**температурный режим;</p> <p>**гигиенические процедуры;</p> <p>**пребывание на свежем воздухе;</p> <p>**рациональная одежда</p> <p>**хождение босиком</p> <p>**умывание холодной водой</p> <p>**воздушные ванны</p> <p>**массаж стоп</p> <p>**точечный массаж</p> <p>**дыхательная гимнастика</p> <p>**полоскание рта и горла</p>	<p>Н</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>Ежеднев-но</p> <p>В течение года</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 Раза в год</p> <p>по плану</p> <p>по плану</p> <p>постоянно</p> <p>по пока-заниям</p> <p>осень-</p> <p>зима</p> <p>инд.</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>Медицинский персонал</p> <p>Воспитатели всех возрастных групп, специалист, медицинский персонал</p>
---	---	--	--

<p>2.3. Создание условий для развития у детей потребностей и способностей к:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самопознанию - Самоопределению - Самореализации - Саморегуляции - Совместной деятельности. 	<p>*Обогащение дидактического материала по развивающим играм.</p> <p>*Разработка цикла занятий по социальной адаптации детей.</p> <p>*Беседы, групповые и индивидуальные занятия с детьми. Использование импровизации, драматизации, пластических этюдов, совместных праздников родителей и детей.</p> <p>*Инд. консультирование родителей по проблемам формирования у ребенка навыков социальной адаптации.</p> <p>*Оформление выставки по данной теме.</p> <p>*Использование различных приемов релаксации, дыхательной гимнастики в работе с детьми.</p>	<p>Постоянно</p> <p>В течение года</p> <p>Постоянно</p> <p>По необходимости</p> <p>По плану</p> <p>Январь</p> <p>Постоянно</p>	<p>Воспитатели, специалисты</p>
<p>2.4. Предупреждение утомления и перевозбуждения детей.</p>	<p>*Использование цветового оформления и музыкального сопровождения на занятиях.</p> <p>*Индивидуальный подход к каждому ребенку.</p> <p>*Соблюдение режима дня в МАДОУ</p> <p>*Соблюдение воспитательно-образовательного плана работы.</p> <p>*Координированная работа родительского комитета и д/с.</p>	<p>По мере необходимости</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	

<p>2.5. Координация деятельности педагогов и родителей</p>	<p>* Проведение семинаров дней открытых дверей, тематических встреч с участием родителей;</p> <p>*Создание библиотеки психолого-педагогической литературы для педагогов и родителей.</p> <p>*Оформление тематических выставок, стендов по данной теме.</p> <p>*Проведение срезов качества знаний у детей, их анализ.</p> <p>*Заполнение карт развития.</p>	<p>По плану</p> <p>В течение года</p> <p>3 раза в год</p>	
<p>3.Интеллектуальное развитие ребенка.</p> <p>3.1.Организация и проведение интеллектуальной диагностики детей.</p> <p>3.2.Индивидуальная и групповая коррекция и развитие интеллекта личности ребенка.</p> <p>3.3.Изучение и удовлетворение</p>	<p>*Организация и проведение коррекционной работы с детьми с учетом срезов качества знаний.</p> <p>*Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>*Составление индивидуальных планов работы.</p> <p>*Психокоррекционная и развивающая работа в межличностных отношениях в системе: Ребенок-родитель Ребенок-взрослый Ребенок-ребенок</p> <p>*Выявление и способствование инд. траектории развития ребенка.</p> <p>*Беседы с детьми, родителями.</p> <p>*Анкетирование родителей</p>	<p>по результатам</p> <p>по плану</p> <p>Ежедневно Октябрь-ноябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>По плану</p>	<p>зам. зав. по воспит. работе, специалисты, воспитатели</p>

<p>потребностей детей В интеллектуально м развитии.</p> <p>4.Создание условий здоровье сберегающий фактор. –</p>	<p>*Наблюдение за деятельностью детей.</p> <p>*Занятия, игры.</p> <p>*Подбор мебели согласно ростовым показателям.</p> <p>*Дооборудование физкультурного зала (приобретение спорт модулей), реконструкция зала.</p> <p>*Оборудование детских площадок инвентарем для развития движений детей.</p> <p>*В группах обогащение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС</p>	<p>2 раза в год</p> <p>Постоянно</p> <p>Август-сентябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Заведующая зам.зав. по АХЧ, специалисты, воспитатели.</p>
---	---	---	--

Приложение

Приложение № 1

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей (для центральных районов России)¹

Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте*

4 года

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	94**	от 12,8 до 16,6	93**	от 12,4 до 16,7
	95	13,1 - 16,9	94	«12,7» 17,0
	96	13,5 - 17,3	95	«13,0» 17,3
	97	13,8 - 17,6	96	«13,3» 17,6
	98	14,2 - 18,0	97	«13,6» 17,9
средний	99	14,5 - 18,3	98	«13,9» 18,2
	100	«14,8» 18,6	99	«14,2» 18,5
	101	«15,2» 19,0	100	«14,5» 18,8
	102	«15,5» 19,3	101	«14,8» 19,1
	103	«15,9» 19,7	102	«15,1» 19,4
	104	«16,2» 20,0	103	«15,4» 19,7
	105	«16,6» 20,4	104	«15,7» 20,0
	106	«16,9» 20,7	105	«16,0» 20,3
	107	«17,2» 21,0	106	«16,3» 20,6
	108	«17,6» 21,4	107	«16,6» 20,9
	109	«17,9» 21,7	108	«16,9» 21,2
выше среднего	110	«18,2» 22,0	110	«17,5» 21,8
	111	«18,6» 22,4	111	«17,8» 22,1
	112	«18,9» 22,7	112	«18,1» 22,4
	113	«19,3» 23,1	113	«18,4» 22,7
	114	«19,6» 23,4	114	«18,7» 23,0
высокий	115	«19,9» 23,7	115	«19,0» 23,3

¹ В других районах России антропометрические показатели развития детей оцениваются на основе региональных стандартов.

	116	«20,3» 24,1	116	«19,3» 23,6
	117	«20,6» 24,4	117	«19,6» 23,9
	118	«21,0» 24,8	118	«19,9» 24,2
	119	«21,3» 25,1	119	«20,2» 24,5

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития

5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	100**	от 14,4 до	97**	от 13,4 до
	101	19,5	98	19,4
	102	«14,7» 19,8	99	«13,8» 19,8
	103	«15,1» 20,2	100	«14,2» 20,2
	104	«15,4» 20,5	101	«14,6» 20,6
	105	«15,7» 20,8 «16,1» 21,2		«15,0» 21,0
средний	106	«16,4» 21,5	102	«15,4» 21,4
	107	«16,7» 21,8	103	«15,8» 21,8
	108	«17,0» 22,1	104	«16,2» 22,2
	109	«17,4» 22,5	105	«16,6» 22,6
	110	«17,7» 22,8	106	«17,0» 23,0
	111	«18,0» 23,1	107	«17,4» 23,4
	112	«18,4» 23,5	108	«17,8» 23,8
	113	«18,7» 23,8	109	«18,2» 24,2
	114	«19,0» 24,1	110	«18,6» 24,6
	115	«19,4» 24,5	111	«19,0» 25,0
выше среднего	117	«20,0» 25,1	112	«19,4» 25,4
	118	«20,3» 25,4	113	«19,8» 25,8

	119	«20,7» 25,8	114	«20,2» 26,2
	120	«21,0» 26,1	115	«20,6» 26,6
	121	«21,3» 26,4	116	«21,0» 27,0
	122	«21,7» 26,8		
высокий	123	«22,0» 27,1	117	«21,4» 27,4
	124	«22,3» 27,4	118	«21,8» 27,8
	125	«22,7» 27,8	119	«22,2» 28,2
	126	«23,0» 28,1	120	«22,6» 28,6
	127	«23,3» 28,4	121	«23,0» 29,0

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

6 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	107*	от 15,7 до	108*	от 15,9 до
	108	21,7	109	21,9
	109	«16,1» 22,1	110	«16,3» 22,3
	110	«16,5» 22,5	111	«16,7» 22,7
	111	«16,8» 22,8	112	«17,1» 23,1
		«17,3» 23,2		«17,5» 23,5
средний	112	«17,6» 23,6	113	«17,9» 23,9
	113	«18,0» 24,0	114	«18,3» 24,3
	114	«18,4» 24,4	115	«18,7» 24,7
	115	«18,8» 24,8	116	«19,1» 25,1
	116	«19,1» 25,1	117	«19,5» 25,5
	117	«19,5» 25,5	118	«19,9» 25,9
	118	«19,9» 25,9	119	«20,3» 26,3
	119	«20,3» 26,3	120	«20,7» 26,7
	120	«20,7» 26,7	121	«21,1» 27,1

	121	«21,0» 27,0	122	«21,5» 27,5
	122	«21,4» 27,4		
выше среднего	123	«21,8» 27,8	123	«21,9» 27,9
	124	«22,2» 28,2	124	«22,3» 28,3
	125	«22,6» 28,6	125	«22,7» 28,7
	126	«22,9» 28,9	126	«23,1» 29,1
	127	«23,3» 29,3	127	«23,5» 29,5
высокий	128	«23,7» 29,7	128	«23,9» 29,9
	129	«24,1» 30,1	129	«24,3» 30,3
	130	«24,5» 30,5	130	«24,7» 30,7
	131	«24,8» 30,8	131	«25,1» 31,1
	132	«25,2» 31,2	132	«25,5» 31,5

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

7 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)

Приложение № 2

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст в годах			
		4	5	6	7
Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Д	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Д	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость Легких (мл)	М	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700
	Д	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600

Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 - 9500
4 года	12500 – 13500	10000 - 10500
5 лет	14000 - 15000	11000 - 12000
6 лет	15500 - 17500	12500 - 14500
7 лет	18000 - 20000	14500 - 17500

Критерии частой (острой) заболеваемости детей по количеству заболеваний органов дыхания (в т.ч. ОРЗ) за год

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) – отношение суммы всех случаев острых заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Оценка уровня биологической зрелости по срокам прорезывания постоянных зубов

Возраст	Пол	
	Мальчики	Девочки
5,5	от 0 до 3	от 0 до 5
6,0	1-5	1-6
6,5	3-8	3-9
7,0	5-10	6-11
7,5	8-12	8-13

Оценка функционального состояния ЦНС по дневной, недельной и годовой динамике умственной работоспособности с использованием дозированной по времени корректурной пробы, технология которой и анализ получаемых результатов разработаны Громбахом С. М. (1975).

Анализ сдвигов работоспособности с учетом скорости и точности выполнения работы:
 1-4 - благоприятные сдвиги работоспособности; 5-6 – начальные признаки утомления;
 7-8 – явное утомление; 9 – выраженное утомление.

Приложение № 3

Утренняя гимнастика для малышей

Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. у детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Вспомните, как вы встаете по утрам, особенно зимой, когда так и хочется еще понежиться в постели? Вам трудно встать? А ребенку? Необходимость сразу после пробуждения приступить к выполнению упражнений требует волевых усилий, а значит, воспитывает у ребенка волю, настойчивость, дисциплину.

Зарядка игрового характера для детей 3-4 лет.

Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если будет сопровождаться музыкой, которая воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет состоят из четырех-пяти упражнений общеразвивающего характера (ходьба, подскоки на месте, бег). Вначале занятия предусматривается кратковременная ходьба разными способами.

Для утренней гимнастики подбираются известные детям упражнения, простые по структуре. После интенсивных двигательных нагрузок необходимо упражнение для восстановления дыхания.

Последовательность упражнений классическая: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища.

Используются различные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе.

Иногда в утреннюю гимнастику включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включают скороговорки и чистоговорки для заучивания, четкого произношения, развития памяти, профилактики плоскостопия (нарисуй солнышко ногой, ходьба по скакалке, переложи шишки ногой и т.д.).

Времени на утреннюю гимнастику отводится немного, поэтому пояснения и указания педагога ДОЛЖНЫ быть четкими, краткими, понятными для детей.

Комплекс утренней гимнастики «В гостях у солнышка»

Вводная часть *Дети заходят в зал.*

Воспитатель. Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (*проводится игра «Солнечный зайчик»*). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза - закрой их. Он побежал дальше по лицу - нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба враспынную за солнечным зайчиком. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд).

Построение в 1 круг.

Основная часть

Улыбнись солнышку

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (*Три раза.*)

Указание. Будь внимателен, четко выполняй задание: одновременно действуй правой рукой и правой ногой.

Играем с солнышком

И.п. - СИДЯ, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в ил (*Пять раз.*)

Указание. При повороте руками себе не помогать.

Играем с солнечными лучами

И.п. - СИДЯ, ноги вместе, руки опущены

Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (*Шесть раз.*)

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

Отдыхаем на солнышке

И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок, вернуться в и.п. (*Три раза в каждую сторону.*)

Ребятишкам радостно

И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки (десять) чередовать с ходьбой

Указание. Прыгать высоко, легко.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Подвижная игра «Солнышко ,дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» приседают).

Ходьба по залу в медленном темп (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

Комплекс утренней гимнастики «Белочка» с элементами корригирующей гимнастики

Вводная часть

Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал.

Воспитатель предлагает отгадать загадки

«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу.

В лесу на старом дубе орешки я грызу».

Дети.- «Белочка»

Воспитатель. Правильно, белочка. Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба враспынную (10 секунд). Построение враспынную.

Основная часть

1. *«Белочка проснулась».* *И.п.* – ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх. Вернуться в и.п.

(Пять раз.)

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. *«Белочка моет лапки».* *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью – помыть лапки. Вернуться в и.п. *(Шесть раз)*

2. «Грызет орешки». *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, вернуться в *и.п.* (*Шесть раз.*)

Показ ребенка.

3. «Греется на солнышке». *И.п.* – лежа на животе, руки под подбородком.

Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в *и.п.* То же другой ногой.

(*По три раза каждой ногой.*) Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку»

И.п. – то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть-восемь, остановка).

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Ходьба за белочкой. При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики «Цирковые медвежата»

Вводная часть

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка: «Кто в лесу глухом живет, неуклюжий,, косолапый. Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик – цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Основная часть

1. «Сильные медвежата». *И.п.* – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в *и.п.* (*Пять раз.*) *Указание.* Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». *И.п.* – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в *и.п.* и наклониться в другую сторону, вернуться в *и.п.* (*По три раза в каждую сторону.*)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Медвежата отдыхают». *И.п.* – сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой, левая – закрыта. (*Три раза.*)

Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». *И.п.* – стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть «Спрятались медвежата». Вернуться в *и.п.* (*Шесть раз.*)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Веселые медвежата». *И.п.* – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (*Три раза.*)

Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами, поглаживание (20 секунд).

«Прощание медвежат с гостями». Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (15 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную еду. Но перед ней необходимо вымыть лапки.

Комплекс утренней гимнастики

«Зимушкл-зима» (с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Какое время года сейчас? (*Ответы.*) Чем вам нравится зима? (*Ответы.*) Давайте покажем, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге.

Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд). Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть

6. «*Падает снег*». *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носки.

Вернуться в и.п. (*Пять раз.*)

Указание. Хорошо потянуться.

7. «*Греем руки*». *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них: 1, 2 – вдох; 1-4 – выдох. Вернуться в и.п. (*Пять раз.*)

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «*Глазки устали от снега*». *И.п.* стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (*Три раза.*)

4. «*Холодно от мороза*». *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (*Пять раз.*)

5. «*Детвора рада зиме*». *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Восемь-десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (*Два раза.*)

Указание. Прыгать легко.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» (три раза): 1,2 – вдох; 1-4 – выдох Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Приложение № 4

Физкультминутки

I. «Новый год»

«Ёлочка»

У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.
Ай да ёлочка, погляди, погляди,

(Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой,

(Грозят пальчиком.)

Убери иголки

Дальше от ребяток.

Ай да ёлочка, погляди, погляди,

(Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

(Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

«Новый год»

(Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение.)

У всех Новый год,

И у нас новый год.

(Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.)

Возле ёлочки зелёной

(Оба круга движутся вокруг ёлки в разные стороны.)

Хоровод, хоровод.

Пришёл Дед Мороз,

К нам пришёл Дед Мороз.

(Продолжая держаться за руки, делают лёгкие наклоны головой в разные стороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)

Он игрушек, и хлопушек,

И конфет нам принёс!

(Кажется на месте, подняв руки и вращая кистями.)

Он добрый у нас,

Он весёлый у нас, -

(Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.)

Возле ёлочки зелёной

Сам пошел с нами в пляс.

(Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.)

II. «Грибы»

«Гриша шёл»

Гриша шёл – шёл – шёл,

(Шагаем на месте.)

Белый гриб нашёл.

(Хлопки в ладоши.)

Раз – грибок,

(Наклоны вперёд.)

Два – грибок,

(Наклоны вперёд.)

Три – грибок,

(Наклоны вперёд.)

Положил их в кузовок.

(Шагаем на месте.)

Декламируя стихотворение, дети имитируют движение грибника: Идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

«Дети утром рано встали»

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли.

(Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли.

(Приседания.)

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз – два – три,
И в лукошко набери!

(Наклоны.)

Вот на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?

(Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.

(Потягивания – руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.

(Ходьба на месте.)

III. «Ягоды»

«А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

«Мы с друзьями»

Солнечным погожим днём
Мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки.
Вот хорошая тропинка!

(Ходьба на месте.)

Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику.

(Наклоны вперёд.)

А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места!

(Повороты влево – вправо.)

Снова мы идём по лесу.

(Ходьба на месте.)

А вокруг – так интересно!

(Потягивания – руки в стороны.)

Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенёк.

IV. «Деревья» «Клён»

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз – наклон и два – наклон,
Зашумел листвою клён.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

«Рябинка»

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку.

(Потягивания – руки вверх.)

Ей не просто жить на свете –
Ветер крутит, вертит ветер.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

Но рябинка только гнётся,
Не печалится – смеётся.

(Наклоны в стороны.)

Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую.

(Дети машут руками, изображая ветер.)

V. «Семья»

«Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре,

(Хлопаем в ладоши.)

Кто живёт у нас в квартире?

(Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять

(Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать:

(Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра,

(Хлопаем в ладоши.)

Кошка мурка, два котёнка,

(Наклоны туловища влево – вправо.)

Вот и вся моя семья.

(Хлопаем в ладоши.)

«Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

(Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки.

(Потягивания – руки в стороны.)

Светит солнышко – ромашка,

Скоро высохнут рубашки.

(Потягивания – руки вверх.)

VI. «Осень»

«Листочки»

Мы листики осенние,

(Плавное покачивание руками вверху над головой.)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

(Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.

(Присели.)

Ветер снова набежал
И листочки все поднял.

(Плавное покачивание руками вверху над головой.)

Закружились, полетели
И на землю снова сели.

(Дети садятся по местам.)

VII. «Весна»

«Кап – кап»

Кап – кап, я – капель,

(Хлопаем в ладоши.)

У меня в апреле
На весеннем тепле
Капельки спели.
Кап – кап на скамью,

(Прыжки на месте.)

Детям на игрушки.
Кап – кап воробью
Прямо по макушке.

«Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.

(Повороты влево и вправо.)

Потянулся он со сна:

(Потягивания – руки вверх.)

К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил.

(Вращения головой.)

Наклонился взад – вперёд,

(Наклоны назад – вперёд.)

Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки –
Для медведя витаминки.

(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся.

(Дети садятся.)

VIII. «Дни недели»

«В понедельник»

В понедельник я купался,

(Изображаем плавание.)

А во вторник – рисовал.

(Изображаем рисование.)

В среду долго умывался,

(Умываемся.)

А в четверг в футбол играл.

(Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал,

(Прыгаем.)

Очень долго танцевал.

(Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье

(Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал.

(Дети садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.)

IX. «Зима» «Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок –

Вот и скрылся наш дружок!

(Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.

(Дети садятся на места.)

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем:

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу.

(Вращение головой вправо и влево.)

«С неба падают снежинки»

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги.

(Потягивания – руки в стороны.)

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги.

(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет,

Словно мягкий рыжий мячик.

(Прыжки на месте.)

Ну а мы идём, идём

(Ходьба на месте.)

И к себе приходим в дом.

(Дети садятся.)

«Белоснежное серебро»

Солнце землю греет слабо,

(Руки вверх и вниз.)

По ночам трещит мороз,

(Руки на пояс, наклоны в стороны.)

Во дворе у снежной Бабы

(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос.

(Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда,

(Прыжки на месте.)

Вьюга злиться,

Снег кружиться,

(Дети кружатся.)

Заметает всё кругом

Белоснежным серебром.

(Имитируют движения руками.)

Х. «Цветы»

«Мы цветы в саду сажаем»

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются

легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.

«Наши алые цветки»

Наши алые цветки
Распускают лепестки.

(Плавно поднимаем руки вверх.)

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

(Качание руками влево – вправо.)

Наши алые цветки
Закрывают лепестки,

(Присели, спрятались.)

Головой качают,

(Движения головой влево – вправо.)

Тихо засыпают.

«Раз – цветок, два – цветок»

Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз – цветок, два – цветок.
А потом сплетём венок.

(Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

XI. «Игрушки»

«Паровоз, паровоз»

Паровоз, паровоз, новенький, блестящий.
Он вагоны повёз, точно настоящий.
Кто едет в поезде? Плюшевые мишки,
Кошки пушистые, зайцы и мартышки.
Кто едет в поезде? Куклы и матрёшки,
Стрелочник, стрелочник, вышел из сторожки.
Дальняя, дальняя, дальняя дорога
Вдоль нашей комнаты прямо до порога.

(Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда.)

ХII. «Зимние птицы»

«Скачет шустрая синица»

Скачет шустрая синица,

(Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится,

(Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг – скок, прыг – скок,

(Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок.

(Кружимся на месте.)

Вот присели на минутку,

(Присели.)

Почесали клювом грудку,

(Встали, наклоны головы влево – вправо.)

И с дорожки на плетень,

(Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири – тири,

(Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень – тень – тень!

(Прыжки на месте на двух ногах.)

ХIII. «Овощи»

«Удивляемся природе»

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(Потягивания – руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой –

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(Приседания.)

У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.

(Потягивания – руки в стороны.)

Мы её не будем трогать –
Обожглись уже немного.

(Потягивания – руки вперёд.)

Всё полили мы из лейки
И садимся на скамейки.

(Дети садятся.)

XIV. «Фрукты» «Вот так яблоко!»

Вот так яблоко!

(Встали.)

Оно –

(Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.

(Руки на пояс.)

Руки протяните,

(Протянули руки вперёд.)

Яблоко сорвите.

(Руки вверх.)

Стал ветер веточку качать,

(Качаемверху руками.)

Трудно яблоко достать.

(Подтянулись.)

Подпрыгну, руки протяну

(Подпрыгнули.)

И быстро яблоко сорву!

(Встали.)

Оно –

(Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.

(Руки на пояс.)

«Апельсин»

Желтый, круглый, ты откуда?

(Руки на пояс, наклоны туловища влево- вправо.)

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

(Руки в стороны – на пояс.)

Можешь съесть меня, но только

(Прыжки на месте.)

Раздели сперва на дольки.

(Хлопки в ладоши.)

Как меня ты назовешь? *(Апельсин.)*

«Сливы»

Отгадайте загадку: на сучках висят шары, посинели от жары. Что это? *(Сливы.)*

А сейчас наши пальчики пойдут в сад за синими сливами.

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл.

(Дети ритмично сгибают большой палец.)

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

(Вытягиваю вперёд указательный палец.)

Средний палец – самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

(Средним пальцем имитируют сбивание слив с ветки.)

XV. «Лето»

«Мы шагаем друг за другом»

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

Крылья пёстрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко,

бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

«На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы,
Небывалой красоты.

(Потягивания – руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты.

(Потягивания – руки вверх.)

Ветер дует иногда,
Только это не беда.

(Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.

(Наклоны.)

А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

XVI. «Человек и части тела»

«Мою руки»

Мыло бывает

(Дети намыливают руки.)

Разным – преразным:

(Соединяют подушечки указательных пальцев.)

Синим,

(Соединяют подушечки средних пальцев.)

Зелёным,

(Соединяют подушечки безымянных пальцев.)

Оранжевым,

(Соединяют подушечки мизинцев.)

Красным...

(Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза.)

Но не пойму,

(Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.)

Отчего же всегда

(После окончания упражнения расслабляют мышцы тела.)

Чёрной – пречёрной

(Свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперёд.)

Бывает вода?

XVII. «Дикие животные»

«Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

(Прыжки на месте.)

По дорожкам прыг – прыг – прыг!

Кто к зарядке не привык?

(Ходьба на месте.)

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно?

(Потягивания – руки вперёд.)

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос.

(Прыжки на месте.)

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе?

(Бег на месте.)

Тренировки помогают!

И зайчата убегают.

(Ходьба на месте.)

Вот голодная лиса

Грустно смотрит в небеса.

(Потягивания – руки вверх.)

Тяжело вздыхает,

(Глубокие вдох и выдох.)

Садится, отдыхает.

(Садится, отдыхает.)

«Волк и заяц»

(Дети стоят по кругу, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак.)

Раз, два, три, четыре –

(Дети поочерёдно разгибают пальцы, начиная с указательных и кончая мизинцами.)

Заяц уши оттопырил

(Дети поднимают согнутые руки к голове (изображают «уши»)).

Вот он серый волк, волк,

Он зубами щёлк, щёлк!

(Педагог выполняет хлопки перед собой (волк щёлкает зубами)).

Зайка, я, и ты, и ты,

(Пружинящие полуприседания.)

Быстро спрячемся в кусты.

«Знакомство с лесными жителями»

(Дети выполняют движения согласно тексту. Педагог следит за осанкой детей, акцентирует внимание на передаче детьми характерного образа животных.)

У нас славная осанка

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята

И как мишка косолапый.

И как серый волк – волчище.

И как зайка – трусишка,

Вот свернулся волк в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

XVIII. «Насекомые»

«Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает,

(Машем руками – крылышками.)

На лугу цветы считает.

(Считаем пальчиком.)

- Раз, два, три, четыре, пять.

(Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать!

(Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц...

(Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

(Машем руками – крылышками.)

Сосчитать бы не смогла!

(Считаем пальчиком.)

XIX. «Животные зимой»

«Ну, а снег летит, летит»

Ели за окном стоят,

в небо синее глядят.

(Потягивания – руки вверх.)

Ветки в стороны торчат,

(Потягивания – руки вперёд.)

Белки на ветвях сидят.

(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Белки прыгают по ёлкам,

Собирают белки шишки.

Не пугают их иголки –

Белки – ловкие малышки.

(Прыжки.)

Мы под ёлками сидим

И на белочек глядим.

(Присели.)

Ветер дует ледяной

(Дети машут руками.)

И вздымает снега тучу.

Он суровый и могучий.

(Дети крутят руками.)

Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит,

(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Ну, а снег летит, летит.

(Дети машут руками.)

Но утихла злая вьюга,

Белой стала вся округа.

(Потягивания – руки в стороны.)

Солнце светит в небесах.

(Потягивания – руки вверх.)

Скачет по полю лиса.

(Прыжки.)

Ну а мы чуть-чуть пройдемся

(Ходьба.)

И домой к себе вернемся.

(Дети садятся.)

XX. Физминутки в которых движения выполняются в соответствии с текстом.

«Мы ногами топ-топ»

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз – сюда, два – туда, повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки вверх все подняли.

Сели – встали, сели – встали,

Ванькой – встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз – два, раз – два

Заниматься нам пора!

«Мы похлопаем в ладоши»

Мы похлопаем в ладоши. Дружно, веселее.

Наши ножки постучали. Дружно, веселее.

По коленочкам ударим. Тише, тише, тише.

Наши ручки поднимайтесь. Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились, ниже опустились,

Завертелись, завертелись и остановились.

«На болоте»

На болоте две подружки,

Две зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзья физкультпривет!

«Ножки»

Хлопаем в ладошки, пусть попляшут ножки,

Пусть попляшут ножки по ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке...

Устали наши ножки, устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живём.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

А когда скажу: «Вставай!» -

Им рукой не помогай.

Ножки прямо, ножки врозь,

Ножки вместе, ножки вкось.
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум и что за гам?

«Раз, два – выше голова»

Раз, два – выше голова,
Три, четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть,
Семь, восемь – лень отбросим.
Раз – согнуться – разогнуться,
Два – нагнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головой три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть,
Семь, восемь – лень отбросим.

«Речка»

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все, как один, плавём, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

«Руки на пояс поставьте вначале»

Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели – всё в полном порядке

«Раз – подняться, потянуться»

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – на место тихо сесть.

«Скок – скок – скок!»

Зайцы скачут: скок – скок - скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают, не идёт ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка.
Головою три кивка.

«Стали дети ровно в круг»

Стали дети ровно в круг,
А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
Над головкою - хлопок.
А теперь все дружно
Перепрыгнем лужу!
А сейчас идут по кругу,
Улыбаются друг другу.

«Хомка – хомка, хомячок»

Хомка – хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт,
Щёки моет, шейку трёт.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

«Зарядка»

Все ли вы по утрам делаете зарядку? Давайте сделаем вместе её.

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Приложение № 5

Игровые задания для развития пальцев рук

1. Массаж или (самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).

Вылезли на кочке	<i>мизинец</i>		<i>правая рука</i>
Мелкие грибочки:	<i>безымянный</i>		
Грузди и горькушки,	<i>средний</i>		
Рыжики, волнушки.	<i>указательный</i>		
Даже маленький пенек	<i>большой</i>		<i>левая рука</i>
Удивленья скрыть е мог.	<i>большой</i>		
Выросли опята,	<i>указательный</i>		
Скользкие маслята,	<i>средний</i>		
Бледные поганки	<i>безымянный</i>		
Встали на полянке.	<i>мизинец</i>		

2. Массаж или (самомассаж) фаланг пальцев (на каждый ударный слог – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца).

Вырос у нас чесночок.	<i>указательный</i>		<i>левая рука</i>
Перец, томат, кабачок,	<i>средний</i>		
Тыква, капуста, картошка,	<i>безымянный</i>		
Лук и немного горошка.	<i>мизинец</i>		<i>правая рука</i>
Овощи мы собирали,	<i>мизинец</i>		
Ими друзей угощали,	<i>безымянный</i>		
Квасили, ели, солили,	<i>средний</i>		
С дачи домой увозили.	<i>указательный</i>		
Прощай же на год,	<i>большой палец левой руки</i>		
Наш друг – огород!	<i>большой палец правой руки</i>		

3. Игра с пальчиками (соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга)

На базар ходили мы, *мизинцы*
Много груш там и хурмы, *безымянные*
Есть лимоны, апельсины, *средние*
Дыни. Сливы, мандарины, *указательные*
но купили мы арбуз – *большие*
Это самый вкусный груз! *пальцы сжимаются в кулак, а большой вверх*

4. Ребенок катает грецкий орех между ладонями (по кругу), приговаривая:

Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

5. Даем ребенку колючий мяч или круглую щетку для волос. Ребенок кидает мяч или щетку между ладонями, приговаривая:

У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник!

6. Для выполнения данного упражнения можно взять решетку для раковины (обычно она клетчатая по строению) или расчертить в клетку 2×2 см лист бумаги.

Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, на каждый ударный слог стиха делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками.

В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд –
Медвежат, волчат, бобрят

7. Игра с пальчиками. Поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного и кончая мизинцем. В обратном направлении – от мизинца к указательному. Сначала ребенок соединяет пальчики одной руки, потом (на ударные слоги)

1-2 1-3 1-4 1-5

Еж, медведь, барсук, енот

1-5 1-4 1-3 1-2

Спят зимою каждый год (*смена рук*)

1-2 1-3 1-4 1-5

Волка, зайца, рысь, лису

1-5 1-4 1-3 1-2

И зимой найдешь в лесу.

8. Собираем спички (счетные палочки) одними и теми же пальцами рук: двумя указательными, двумя средними – до мизинцев (подушечками). На каждую стихотворную строчку – по одному движению (взятию спички):

Клювов длиннее

Не видывал я,

Чем клювы у аиста

И журавля.

9. Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины из одной в другую кружку.

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы –

Зимуют у нас эти чудные птицы.

И чтоб они жили по-прежнему с нами,

Мы будем кормить их, конечно же, сами.

То же самое ребенок может проделать другой рукой, двумя руками одновременно, двумя руками попеременно, большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем.

10. Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она была не слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха). После 1-го двустихья – смена рук.

2 3 4 5
Кусается сильно котенок-глупыш,
5 4 3 2
Он думает: это не палец, а мышь (*смена рук*)
2 3 4 5
Но я же играю с тобою, малыш,
5 4 3 2
А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

11. Насыпаем горох в крышку от банки (ил на блюде). Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет еще одну. Еще одну и так набирает целую горсть.

Зернышки все, что хозяйка давала,
Курочка клювом по штучке склевала.

12. Наша задача – научить ребенка застегивать на пуговицы кофту, шубу, пальто ит.д. сначала у него. Наверное. Будет получаться застегивать. Скажем. Кофту на одну пуговицу только двумя руками. Постепенно ребенок должен научиться застегивать одну пуговицу одной рукой. И, как говорится, высший пилотаж – 2 пуговицы двумя руками одновременно.

13. две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них «как ноги». Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной поры!

14. Здесь требуется только четкое указание ребенком на упоминаемую в стихотворении часть тела (своего или куклы).

Есть на пальцах наших ногти,
На руках – запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь.
Бедра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна.
Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы, и виски,
И глаза. Что так близки.
Щеки, нос, и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой.
Вот что знаем мы с тобой!

15. Игра с пальчиками. Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного, на каждый ударный слог:

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай (*смена рук*).
В морях – корабли, ледоколы, суда,
Они очень редко заходят сюда.

16. «Ходим» пальцами (указательным и средним) по «зебре» дорожного перехода на ударные слоги:

Нас с тобой переведет
Пешеходный переход.

17. Кусочек полиэтилена размером примерно 1,5×2 детские ладони ребенок собирает (комкает) пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена торчать из кулачка не должны. Сначала ребенок может помогать себе другой рукой, но потом он выполняет это упражнение только одной рукой.

18. Строим «сруб» из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.

19. ребенок сжимает в руке эспандер кистевой (мячик резиновый, грушу от пульверизатора или любой другой предмет, который сопротивляется при сжатии). Сжимание – на ударные слоги.

Сжать кольцо поможет нам
Сила с волей пополам.
Станут пальчики сильнее,
А головушка – умнее.

20. Берем веревку (толщина – с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года (по порядку). Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т. д.

21. Натяните веревку на уровне плеч ребенка и дайте ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог стиха делается одно соответствующее движение:

Прищеплю прищепки ловко
Я на мамину веревку.

22. Соединение одних и тех же пальцев рук, начиная с мизинцев, на ударные слоги стиха:

5-5 4-4 3-3 2-2
Был он желтый, стал он белый.
1-1
Где теперь? (*Подуть, как на одуванчик, и развести ладони*).
Не наше дело!

23. Ребенок комкает, начиная с уголка. Носовой платок, так, чтобы он весь уместился в его кулачке.

24. Массаж ладоней щеткой для волос (на ударные слоги). Не исключается и самомассаж.

Гладила мама-ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

25. Руки, как грабельки (большой палец прижат к ладони, а остальные слегка разведены и полусогнуты), скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев (на ударные слоги):

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

26. Два грецких ореха или маленьких каучуковых мячика ребенок держит в одной руке и вращает их одним вокруг другого (по типу китайских шаров).

Вокруг Земли Луна летает,

А вот зачем – сама не знает.

27. Берем пельменницу или рисуем соты на бумаге. Пельменницу переворачиваем поверхностью, похожей на соты, вверх, и пальцы ребенка (указательный и средний) «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги:

Пальцы, как пчелы, летают по сотам

И в каждую входят с проверкою: что там?

Хватит ли меда всем нам до весны,

Чтобы не снились голодные сны?

28. Насыпаем в кастрюлю 1-1,5 килограмма гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и делает движенья, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая:

Мы тесто месили, мы тесто месили:

Нас тщательно все промесить попросили,

Но сколько ни месим и сколько ни мнем,

Комочки опять и опять достаем.

29. Веревку с узлами подвешиваем в вертикальном положении. Теперь это – лиана. Ребенок пальцами обеих рук подтягивается за узлы, а ладони сжимают их (как при лазании по канату).

Там, где с деревьев свисают лианы,
Разные в джунглях живут обезьяны:
Лазают там шимпанзе, павианы,
Есть и гориллы, орангутаны.

Приложение № 6

Упражнения для развития дыхания и силы голоса

1. Ребенок дует на игрушки типа «Флюгер», «Мельница», «Воздушный аквариум» и т. п.
2. Ребенок поддувает легкие предметы (полоски бумаги, комки ваты, шарики от пинг-понга и т. п.).
3. Ребенок дует на кораблики в воде (кораблики можно сделать из скорлупок грецких орехов, бумаги и т. д.).
4. Ребенок надувает шарики (или пускает мыльные пузыри).
5. Ребенок делает вдох носом, выдох – ртом.
6. ребенок делает краткий глубокий вдох и медленный выдох.
7. Ребенок делает медленный глубокий вдох и медленный выдох.
8. Ребенок делает медленный глубокий вдох и краткий резкий выдох.
9. Ребенок делает медленный глубокий вдох и выдох узкой струей.
10. Ребенок делает вдох и выдох несколькими равными порциями.

11. Ребенок делает вдох и выдох двумя неравными порциями.
12. Ребенок делает медленный глубокий вдох через нос, затем задерживает дыхание и медленно выдыхает на счет до пяти (шести, семи).
13. Ребенок делает полный вдох, задерживает дыхание и делает долгий выдох.
14. На полном выдохе – усиление и ослабление звука (упражнение «Гудок» - гудок приближается и удаляется: м-м-М-М-м-м).
15. На одном выдохе – усиление и ослабление звука (упражнение «Вой ветра»: в-в-В-В-в-в).
16. Упражнение «Свеча»: ребенок делает ровный, медленный выдох – пламя свечи легло, и его надо удержать в этом положении воздушной струей.
17. Упражнение «Погаси свечу» - ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: фу-фу-фу.
18. Исходное положение – руки перед собой, вдох носом – руки разводятся в стороны, медленный выдох – руки сводятся так, чтобы встретились ладони.
19. Исходное положение – руки вперед, вдох – руки разводятся в стороны, выдох – руки медленно сходятся («не спугни комара»), выдох со звуком в-в-в, в конце – хлопок в ладоши («убили комара»).
20. На одном вдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 5, потом 6 (и так до 10) звуков [ф]! [ф]! [ф]! [ф]! [ф]! [ф]! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.
21. На одном вдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 3 (4, 5) пары звуков: в-ф! в-ф! в-ф! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

22. Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5), постепенно наращивая громкость (3-5 секунд) а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): а-а-а-А-А (грудная клетка при этом не сжимается).
23. Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5), постепенно наращивая громкость (3-5 секунд) а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): о-о-о-О-О (грудная клетка при этом не сжимается).
24. Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5), постепенно наращивая громкость (3-5 секунд) а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): у-у-у-У-У (грудная клетка при этом не сжимается).
25. Ребенок тянет гласный звук сначала тихо (секунд 5), постепенно наращивая громкость (3-5 секунд) а потом на максимальной громкости (3-5 секунд): и-и-и-И-И (грудная клетка при этом не сжимается).
26. Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса): а-а-а; укачивание: а-а-а-а.
27. Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса): о-о-о-о; укачивание: о-о-о-о
28. Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса): у-у-у-у; укачивание: у-у-у-у.
29. Удлинение произнесения гласных звуков (пропевание на средней силе голоса): э-э-э-э; укачивание: э-э-э-э.
30. Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепот – беззвучная артикуляция: А-А-А-а-а-а).
31. Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепот – беззвучная артикуляция: О-О-О-о-о-о).

32. Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепот – беззвучная артикуляция: У-У-У-у-у-у).
33. Упражнение на ослабление голоса (громко – средне – тихо – шепот – беззвучная артикуляция: И-И-И-и-и-и).
34. Пропевание гласного звука (начинается низким голосом и заканчивается высоким: а ↑).
35. Пропевание гласного звука (начинается низким голосом и заканчивается высоким: о ↑).
36. Пропевание гласного звука (начинается низким голосом и заканчивается высоким: у ↑).
37. Пропевание гласного звука (начинается низким голосом и заканчивается высоким: и ↑).
38. Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть как можно дольше: ауауауау...
39. Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть как можно дольше: оаоаоаоа...
40. Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть как можно дольше: оиоиоиои...
41. Чередование гласных звуков на одном выдохе, который надо тянуть как можно дольше: уиуиуиуи...
42. Пропевание гласных на одном выдохе: а-а-а-о-о-о-у-у-у
43. Пропевание гласных на одном выдохе: и-и-и-а-а-а-о-о-о
44. Пропевание гласных на одном выдохе: о-о-о-и-и-и-а-а-а

45. Пропевание гласных на одном выдохе: и-и-и-э-э-э-о-о-о

46. Пропевание гласных звуков (начинается низким голосом и заканчивается высоким: а-о-у).

47. Пропевание гласных звуков (начинается низким голосом и заканчивается высоким: о-о-о).

48. Пропевание гласных звуков (начинается низким голосом и заканчивается высоким: у-у-у).

49. Пропевание гласных звуков (начинается низким голосом и заканчивается высоким: э-э-э).

50. *Угадай, какой звук я произношу*

Взрослый без голоса одними губами, «произносит» гласные звуки [а], [о], [у], [и]. Ребенок должен угадать. Потом он может сам «загадать» взрослому свои гласные звуки.

51. *Кто больше пропоет*

Взрослый устраивает между детьми соревнование: кто из них дольше пропоет. По его команде дети начинают тянуть какой-нибудь гласный звук. Выигрывает тот, кто произнесет этот гласный дольше всех на одном выдохе.

52. *Добавь слог*

Взрослый произносит 2, 3, 4 и более слогов, а ребенок – каждый раз на один слог больше. Например, взрослый говорит «ПА-ПА-ПА», а ребенок: «ПА-ПА-ПА-ПА»; взрослый: «ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ», ребенок: «ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ» и т. д.

53. *Добавь слог*

(То же, только слоги типа АП, ОМ, УК и т. д.)