

Предоставляем опыт работы воспитателя средней группы Дерягиной И.Ю.

«Инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

1. Алгоритм оздоровительной работы с детьми средней группы
2. Календарно – тематический план проведения игрового стретчинга
3. Комплекс занятий на тренажере
4. Перспективное планирование работы воспитателей в сенсорной комнате
5. Комплекс упражнений на релаксацию

**Алгоритм**  
**оздоровительной работы**  
**с детьми средней группы**  
**«Медвежата»**

**МДОУ детский сад «Солнышко»**

# Алгоритм оздоровительной работы с детьми средней группы /ЧБД/

Дата	Время	Оздоровительная работа в течение дня
Постоянно	7.00-8.00	-индивидуальная профилактическая работа с детьми по коррекции осанки и плоскостопия (фиксация осанки у стены 15 секунд)
01.09.10-28.09.10 05.11.10-30.11.10 01.12.10-30.12.10 01.02.11-20.02.11	7.00-8.00	-ароматизация воздуха фитонцидами (чеснок, масло эвкалипта)
01.10.10-12.10.10 17.01.11-24.01.11	7.00-8.00	-смазывание носовых проходов оксолиновой мазью (0,25%)
10 дней в начале каждого месяца	7.00-8.00	-витаминотерапия «ревит»
Постоянно	8.20	-утренняя гимнастика
Постоянно	8.15-8.20	-гигиенические и водные процедуры умывание, мытье рук, обеспечение чистоты среды
Постоянно	9.00-10.00	-занятия с использованием физкультминуток с элементами упражнений на дыхание, коррекцию осанки, релаксацию, укрепление мышц глаз, проведение пальчиковой гимнастики. (см. карточки). -Динамическая пауза (подвижные игры, если игры в уголке здоровья, фиксация осанки у стены для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата). -Индивидуальная, дифференцированная работа с детьми, пришедшими после болезни (см. табель 10 дней) и ч/б детьми
Понедельник, среда, пятница	10.30-11.00	Музтерапия (хоровое пение, музоформление фона, релаксация ...)
Постоянно	перед прогулкой	-очистение носовых проходов -закаливающее дыхание
Постоянно	11.00-11.30	-проветривание помещений; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
Постоянно	перед прогулкой	-Очищение носовых проходов -Закаливающее дыхание

Постоянно	прогулка	-индивидуальная работа по основным движениям по рекомендации физ.работника -индивидуально дифференцированный подход к детям, пришедшим после болезни (см.табель 10 дней )и ЧБД
15.10.10-26.10.10 19.11.10-30.11.10 17.12.10-28.12.10 14.01.11-24.01.11 18.02.08-28.02.08	после прогулки	-ароматерапия с маслом эвкалипта, сосны
Постоянно	обед	-санация носоглотки: -полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры (все дети) -босохождение
В период эпидемического режима (ОРВИ, гриппа)		-фитотерапия с использованием натуральных фитонцидов (лук, чеснок). Употребление в пищу чеснока и лука. Использование фитонцидов в помещении группы
Постоянно	сон	-засыпание с использованием музыкального сопровождения
Постоянно	после сна (15.00-15.15)	-гимнастика пробуждения (см. комплекс) -«тропа здоровья» (хождение по массажным коврикам, дыхательная гимнастика, босохождение; элементы обширного умывания (руки, лицо)
Постоянно	15.20-15.45	-индивидуальная работа по профилактике и коррекции осанки плоскостопия у детей
Постоянно	перед прогулкой	-очистление носовых проходов -закаливающее дыхание
Постоянно	по плану медсестры	-облучение бактерицидными лампами спальни, раздевалки, группы

Утверждаю:

Согласовано:

Заведующий детским садом:  
\_\_\_\_\_ И.В.Кузьмина

Старший воспитатель:  
\_\_\_\_\_ Н.Я.Алексеева

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»  
01.09.2015 – 31.05.2016 г.**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>ДНИ ЗАНЯТИЙ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Разминка «Цыпленок и солнышко» Игровой танец «Утята»		2
2.	Разминка «Спать пора» Игровой танец «Утята»		2
3	Разминка «Лесовички» Музыкально - пластическая импровизация: «Маленькие кустики», «Осенние листья»		2
4.	Разминка «Кто я?» Музыкально - пластическая импровизация: «В царстве золотой рыбки»		2
5.	Разминка «Кто поможет воробью?» Игровой танец: «Медвежата»		2
6.	Разминка «Волшебные яблоки»		2
7.	Разминка «Невоспитанный мышонок» Игровой танец: «Медвежата»		2
8.	Разминка «Калиф и аист»		2

	Хороводная игра: «Веселись детвора»		
	Мастер-класс для родителей		1
9.	Разминка Ритмический танец: «Буратино» Музыкально-пластическая импровизация: «В замке спящей 2красавицы»		2
10.	Разминка Ритмический танец: «Буратино» Музыкально-пластическая импровизация: «Клоуны»		2
11.	Разминка «Хвастунишка» Ритмический танец: «Буратино»		2
12.	Разминка «Лягушонок и лошадка» Ритмический танец: «Буратино»		2
13.	Разминка Игровой танец: «Зайка» Ритмический танец: «Буратино»		2
14.	Разминка «Верный слуга» Игровой танец: «Червячков»		2
15.	Разминка «Чижики» Ритмический танец: «Буратино»		2
	Мастер-класс для родителей		
16.	Разминка «Как медвежонок сам себя напугал» Ритмический танец «Я рисую»		2
17.	Разминка «Про козла Козьму» Ритмический танец «Я рисую»		2
18.	Разминка «Белая змея» Ритмический танец «Я рисую»		2
19.	Разминка Ритмический танец «Я рисую» Ритмический танец «Буратино»		2
20.	«День танца» - праздничное мероприятие		2

# **Оздоровительная работа с детьми с использованием тренажеров**

## **Тренажер – мой друг**

## Упражнения на тренажерах

Тренажеры и тренировочные устройства являются хорошим дополнением к традиционной гимнастике. Выполнение физических упражнений с помощью тренажеров имеет ряд преимуществ перед традиционными формами выполнения физических упражнений.

Осуществляется подбор физических упражнений, локально воздействующих на определенные мышечные группы; причем выбор таких упражнений разнообразен.

Упражнения выполняются в различных плоскостях и исходных положениях; занятия на тренажерах увлекательны и эмоциональны.

### Значение физических упражнений на тренажерах:

- восстанавливают тонус центральной нервной системы и ее функциональные возможности;
- усиливают связи между моторным анализатором мозга и вегетативными центрами, что улучшает деятельность всех внутренних органов и систем, в первую очередь сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- улучшают трофические и обменные процессы, ускоряют регенерацию;
- увеличивают объем мышц и их сократительную способность.

В основе применения физических упражнений на тренажерах лежит принцип тренировки, т.е. систематическое выполнение физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки до уровня, соответствующего функциональным возможностям организма или оптимального для него уровня.

### Задачи:

- целенаправленное коррекционное воздействие на определенные группы мышц и функциональные системы;
- коррекция нарушений моторики при всех формах заболеваний;
- повышение тонуса мышц и развитие их силы;
- увеличение подвижности суставов;
- развитие и укрепление торсионных движений (поворотов тела в вертикальном положении);
- формирование активных произвольных движений рук, ног, туловища;
- формирование и закрепление навыка ходьбы, правильного переступания с сохранением определенного ритма передвижения;
- осознанное освоение движений; воспитание волевых усилий;
- повышение положительного эмоционального тонуса детей.

**Показания:** здоровым детям; детям с отклонениями в здоровье: бронхит, плеврит, др.; детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

## Детский тренажёр «Бегущий по волнам»

### Цели и задачи

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

### Виды упражнений:

1. Исходное положение: - Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях. Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.

2. Исходное положение: - Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях. Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая – назад.

Длительность - от 3 до 5 минут.

Через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд

### Методические указания:

Занятие делится на три части:

- в начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут

- в основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим

- в конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

## Детский тренажер «Батут»

### Цели и задачи:

- Улучшение мышечного тонуса и состояния кожи
- Укрепление сердечно - сосудистой системы
- Развитие координации движений
- Тренировка вестибулярного аппарата
- Улучшение кровообращения

### Виды упражнений:

1. Исходное положение: - Ребенок встает ступнями на батут, руки фиксируются на держателях. Начинает подпрыгивать на двух ногах.

2. Исходное положение: - Ребенок встает ступнями на батут, руки фиксируются на держателях. Подпрыгивает, то на одной ноге, то на другой

Длительность - от 3 до 5 минут.

Через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд

### Методические указания:

Занятие делится на три части:

- в начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут

- в основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим

- в конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

## Детский тренажер «Мини-твистер»

### Цели и задачи:

- Воздействие на определенные точки, находящиеся на подошве ступни
- Общее оздоровление организма.
- Укрепление мышц туловища и ног.
- Развитие координации движений.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

### Виды упражнений

1. Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.

2. Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево - вправо.

3. Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево - вправо.

4. Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.

Количество повторений: 7 - 10 раз.

### Методические указания:

Занятие делится на три части:

- в начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут
- в основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим
- в конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

## Детский тренажер «Наездник»

### Цели и задачи:

- укрепление сердечно - сосудистой системы
- развитие мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.
- развитие выносливости, гибкости
- общее оздоровление организма

### Виды упражнений:

1. Исходное положение - сидя на седле, кисти рук на руле или боковых опорах. На выдох - руки тянут руль на себя, ноги нажимаем педали от себя; на вдох - возврат в исходное положение.

Меняя положение кистей и предплечий можно добиваться более равномерной поочередной нагрузки на различные мышцы рук и плечевого пояса.

### Методические рекомендации:

1. **Вводная часть** - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Длительность 3 – 5 минут.
2. **Основная часть** - включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах.

После выполнения общеразвивающих упражнений, дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

Каждый ребёнок упражняется последовательно на тренажёре, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется.

3. **Заключительной части** НОД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

## Детский тренажер «Мини – степпер»

### Цели и задачи:

- способствует тренировке сердечно - сосудистой системы
- укрепляют мышцы туловища и ног
- развивает координацию движений
- тренирует вестибулярный аппарат

### Виды упражнений:

1. Исходное положение: стоя прямо, слегка наклониться вперед, руки фиксируются на держателях. Переступать ногами со ступеньки на ступеньку. Следить, чтобы ваша ступня полностью становилась на педаль. Начинать тренировку в медленном темпе и постепенно увеличивать нагрузку.

2. Исходное положение: стоя прямо, слегка наклониться вперед, руки фиксируются на держателях. Чередовать медленную ходьбу с глубокими шагами.

### Методические рекомендации:

Перед занятием на степпере обязательно необходимо сделать упражнения на растяжку, это подготовит мышцы к тренировкам.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

## **Детский « Велотренажер»**

### **Цели и задачи:**

- общее оздоровление организма
- укрепление мышц ног
- развитие выносливости
- улучшение работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

### **Виды упражнений:**

1. Исходное положение: - сидя на тренажере, руки фиксируются на держателе. Обе стопы находятся на педалях. Выпрямлять и сгибать ноги в коленном суставе; ногами вращать педали вперед – назад. Время выполнения регулируется часовым механизмом, расположенном на руле. Скорость педальирования задается с помощью датчика.

### **Методические рекомендации:**

Упражнение выполняется в индивидуальном темпе, количество повторов индивидуально. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц ног и снятия напряжений и утомления. Дети выполняют спокойные, плавные движения на расслабление мышц, дыхание (3 - 4 минуты) - в конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление ног из разных положений, махи в медленном темпе, наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

**Перспективное планирование работы воспитателей в сенсорной комнате  
МДОУ детский сад «Солнышко»**

<b>Месяц</b>	<b>Название занятий</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Игры на успешную адаптацию детей:</b> *Волшебный клубочек *Нарисуем себя *Уединение	<b>Воспитатели</b>
<b>Декабрь</b>	<b>Формирование устойчивого положительного эмоционального состояния ребенка:</b> *Узнай прикосновения *Мы звезды *На что похоже настроение?	<b>Воспитатели</b>
<b>Март</b>	<b>Снижение психоэмоционального напряжения, импульсивности, тревоги, агрессии:</b> *Упрямая подушка *Могучий лев *Очищение от тревог	<b>Старший воспитатель</b>
<b>Июнь</b>	<b>Формирование социальных норм и правил поведения</b> *Ожившие игрушки *Жизнь в лесу *Ушки – неслушки	

### «Тихое озеро»

Ляг в удобное положение. Вытянись, и расслабься. Молодец, закрой глаза и слушай меня.

Представь солнечное утро, ты тихо сидишь около прекрасного озера. Солнце ярко светит. Оно заставляет тебя чувствовать себя все лучше и лучше. Ты чувствуешь, как солнечные лучи согревают тебя. Ты слышишь щебет птиц, жужжания шмеля. Ты абсолютно спокоен. Сделай глубокий вздох. Мы снова вернулись в наш сад. Ты отдохнул, успокоился. Тебе легко и хорошо. Открой глаза. Потянись и будем продолжать занятия.

### «Волны».

Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Ты спокоен и не подвижен, как это прекрасно. Слышно лишь твое дыхание и тихий плеск воды. Это они проплыли по реке, они подплыли поближе, чтобы поздороваться. Потом опять стало тихо и спокойно. Туман поднялся над рекой, чувствуешь себя легко и спокойно.

### «Порхание бабочки».

Сядь в удобное положение, закрой глаза и слушай мой голос. Представь себе, что на улице прекрасный летний день. Прямо перед тобой порхает прекрасная бабочка. Бабочка перелетает с цветка на цветок. Последи за ее движениями. Бабочка села на цветок прямо перед тобой. Представь себя бабочкой. Насладись плавными и медленными движениями своих крыльев. Найди свой цветок и приблизься к нему. Теперь ты чувствуешь аромат этого цветка. Медленно и плавно ты опускаешься на цветок, на мягкую и пахучую серединку. Вдохни еще раз его и открой глаза.

### «Полет высоко в небе».

Выполняется в сопровождении медленной музыки (шум прибоя и крики птиц).

Ляг на пол в удобное положение, закрой глаза и слушай мой голос. Дышим медленно и легко. Представь. Что ты находишься на берегу моря. Небо голубое, теплое солнце. Чувствуешь себя абсолютно спокойным и счастливым. Представь себя птицей, ты медленно паришь в воздухе, и твои крылья распростерты в стороны. Наслаждайся свободой полета. Ты чувствуешь себя свободно и прекрасно. Пронеси эти ощущения через весь день.

### «Плывем на облаках».

Сядь на пол, займи удобное положение. Закрой глаза. Дыши легко и медленно. Вообрази прекрасное место на природе. Сегодня необыкновенно хороший день. Тебе тепло и ты чувствуешь себя хорошо. Ты абсолютно спокоен. Ты сидишь на пушистом, мягком, легком облаке. Дыши свободно. С каждым твоим вдохом облако поднимается все выше и выше. Ты летишь на облаке. Когда

ты захочешь вернуться на землю, скажи своему облачку, и оно опустит тебя на землю. Ты, наконец, благополучно растянулся на земле, а твое облачко вернулось на небо. Оно улыбается тебе, ты улыбнись ему. Полет на облаке так замечателен. Ты открываешь глаза и узнаешь наш зал. Ты отдохнул и готов продолжить занятия.

### «Кораблик».

Представьте себе. Что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги по ширине и прижмите их к столу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – прижмем к полу правую ногу. Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу. Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох».

Стало палубу качать.  
Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,  
А другую – расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой.

- А теперь сядьте и слушайте.

Снова руки на колени,  
А теперь немного лени...  
Напряженье улетело -  
И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Дышится легко... ровно...  
глубоко...

### «Шарик».

Начинаем новое упражнение. Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, так чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать!