



План-программа
оздоровления воспитанников МБДОУ детского
сада комбинированного вида № 10 «Ивушка»
на 2020 – 2021 учебный год

Город Ессентуки

Пояснительная записка к плану-программе.

Цель оздоровительной работы – обеспечить каждому воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Общеметодические принципы оздоровительной работы (основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы воспитательно-образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий):

- *Сознательности* – нацеливает на формирование у дошкольников понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения; осознавая оздоровительное воздействие, ребёнок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;
- *Активности* – предполагает высокую степень инициативы и творчества;
- *Систематичности и последовательности* – предполагает непрерывность процесса;
- *«Не навреди!»*;
- *Постепенности*;
- *Доступности и индивидуализации* - учитывает индивидуальные особенности возраста детей;
- *Непрерывности* -- предполагает чередование нагрузок и отдыха;
- *Цикличности* – предполагает повторяющуюся последовательность;
- *Оздоровительной направленности* – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения;
- *Комплексного междисциплинарного подхода* – учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом;
- *Формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих людей*;
- *Связи теории с практикой* – приучает применять знания по формированию, сохранению, укреплению здоровья на практике.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий планом-программой предусмотрено применение следующих групп средств:

- *Средства двигательной направленности* (движения, физкультминутки, минутки покоя, Психогимнастика, двигательный режим);
- *Оздоровительные силы природы* (гимнастика и пробежки на свежем воздухе, ионизация воздуха);
- *Гигиенические факторы* (выполнение норм СанПиНа, личная и общественная гигиена).

С учетом целей, приёмов, методов оздоровления, в рамках основной реализуемой программы «Детство» в ДООУ создана модель оздоровления детей дошкольного возраста, представляющая фундамент для организации физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в режиме здоровьесбережения (приложение 1) и определены основные средства и ожидаемые результаты образовательной, оздоровительной и воспитательной работы (приложение 2). Содержание некоторых составляющих модели оздоровления приведены ниже.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» 09 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 10
«Ивушка»
Волошенко Г.В.
«01» _____ 2020 год



План

Оздоровительно-профилактических мероприятий по МБДОУ детскому саду комбинированного вида № 10 «Ивушка» на 2020 - 2021 учебный год

г. Ессентуки

ПЛАН

Оздоровительно-профилактических мероприятий по МБДОУ детскому саду комбинированного вида № 10 «Ивушка» на 2020-2021 учебный год

№	Сроки	Мероприятия	Участники	Дозировка	Ответственный
1.	Сентябрь	<p>1. Закаливание: Воздух – температура помещений 20-22 гр.С (младший дошкольный возраст), 19 гр.С (старший дошкольный возраст). Одежда – соответствует температуре воздуха. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 мин. До их прихода с прогулки. В холодное время года фрамуги и форточки закрываются за 10 мин. до отхода ко сну детей. В теплое время года дневной сон организуется при открытых окнах (избегая сквозняки), дети надевают, при необходимости, пижамы. Воздушные ванны при смене белья, при переодевании после сна. Обязательная прогулка 2 раза в день при температуре от 15 до +30 град.С. Специальные воздушные ванны продолжительностью от 3-5 до 10-15 мин (младший возраст), с 5 до 20 мин. (старший возраст). Начальная температура воздуха 23-22 градуса С и конечная 21-30 градусов</p>	Все группы	Постоянно	Воспитатели групп

	<p>(для детей младшего возраста), соответственно 21-20 градусов и 18 градусов (для детей старшего возраста). Ослабленным детям продолжительность воздушной ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры.</p> <p><i>Вода</i> – Умывание водой комнатной температуры, полоскание рта и зева кипяченой водой 3 раза в день после еды. <i>Солнце</i> – Пребывание в кружевной тени деревьев и кустарников или кратковременное по 5-6 минут в день на освещённом солнцем участке.</p> <p>2. Утренняя гимнастика на улице</p> <p>3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики</p> <p>4. С-витаминизация блюд</p> <p>5. Кварцевание групповых помещений</p> <p>6. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика»</p>	<p>Со 2-ой мл. группы Старшие и подготовит. группы Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит группы</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в день 2 часа</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>
2.	<p>Октябрь</p> <p>1. Закаливание (воздух, вода, солнце). 2. Утренняя гимнастика на улице</p> <p>3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней</p>	<p>Все группы Со 2-ой мл. группы Старшие и подготовит.</p>	<p>Постоянно Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p>

	<p>ГИМНАСТИКИ</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. С-витаминация блюд 5. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской 6. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7. Кварцевание групповых помещений 8. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика» 	<p>группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p> <p>2 раза в день</p> <p>(утр. гимнастика, после сна)</p> <p>3 раза в день (утр. гимнаст., занятия ФИЗО, после сна)</p> <p>1 раз в день 2 часа</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктор по ФИЗО</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>
<p>3.</p> <p>Ноябрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С-витаминация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской 7. Дыхательная гимнастика по А. Н. 	<p>Все группы</p> <p>Со 2-ой мл. группы</p> <p>Старшие и подготовит. группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в день 2 часа</p> <p>2 раза в день</p> <p>3 раза в день</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p>

	Стрельниковой	8.Дополнительное образование «Спортивная гимнастика»	Старшие и подготовит группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО
4.	Декабрь	1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика 3. Оздоровительная пробежка в зале после утренней гимнастики 4. С-витаминализация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской 7. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 8. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика»	Все группы Все группы Старшие и подготовит гр. Все группы Все группы Все группы	Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 др. 2 раза 2 недели 1 раз в день 2 часа 2 раза в день 3 раза в день 2 раза в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Инструктор по ФИЗО Педагог дополнительного образования
5.	Январь	1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика 3. Оздоровительная пробежка в зале после утренней гимнастики 4. С-витаминализация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской	Все группы Все группы Старшие и подготовит группы Все группы Все группы Все группы	Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 2 раза в день	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп

	<p>7. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой</p> <p>8. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика»</p>	<p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. группы</p>	<p>3 раза в день</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктор по ФИЗО</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>
<p>6.</p> <p>Февраль</p>	<p>1. Закаливание (воздух, вода, солнце)</p> <p>2. Утренняя гимнастика</p> <p>3. Оздоровительная пробежка в зале после утренней гимнастики</p> <p>4. С-витаминализация блюд</p> <p>5. Кварцевание групповых помещений</p> <p>6. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской</p> <p>7. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой</p> <p>8. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика»</p>	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. гр.</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в день 2 часа</p> <p>2 раза в день</p> <p>3 раза в день</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктор по ФИЗО</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>
<p>7.</p> <p>Март</p>	<p>1. Закаливание (воздух, вода, солнце).</p> <p>2. Утренняя гимнастика на улице</p> <p>3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики</p> <p>4. С-витаминализация блюд</p> <p>5. Кварцевание групповых помещений</p> <p>6. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской</p> <p>7. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой</p> <p>8. Дополнительное образование</p>	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. группы.</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в день 2 часа</p> <p>2 раза в день</p> <p>3 раза в день</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктор по ФИЗО</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>

		«Спортивная гимнастика»	подготовит. гр.		образования
8.	Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 5. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской 6. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика» 	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. гр.</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. гр.</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктор по ФИЗО</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>
9.	Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Самомассаж БАТ по А. А. Уманской 7. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 8. Дополнительное образование «Спортивная гимнастика» 	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. гр.</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие и подготовит. гр.</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>2 раза в день</p> <p>2 раза в день</p> <p>3 раза в день</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктор по ФИЗО</p> <p>Педагог дополнительного образования</p>
10.	Июнь Июль Август	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание (воздух, вода – добавить местное обливание ног: начальная температура + 30, конечная 18-16 	<p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели групп</p>

		<p>градусов (младший возраст), соответственно 15-14 (старший возраст), солнце)</p> <p>2. Утренняя гимнастика на улице</p> <p>3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики</p> <p>4. С-витаминизация блюд</p> <p>5. Кварцевание групповых помещений</p> <p>6. Добавление в рацион питания разнообразных овощей, фруктов</p>	<p>Все группы</p> <p>Средние, старшие, подготовит гр.</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в день 2 часа</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p>
--	--	--	---	--	--

План оздоровления детей в условиях МБДОУ детского сада комбинированного вида № 10 «Ивушка»

№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	Все группы	ежедневно	Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года
	Заполнение карты индивидуальных нагрузок детей группы - определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей .	Все группы	1 раз в год, внесение дополнений по необходимости	Педагог-психолог, старшие воспитатели медсестра, воспитатели	В течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
5	Оздоровление фитонцидами				
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все группы	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь
	Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха	Все группы		Воспитатели, старшие воспитатели	Май-август
6	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по траве	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июль – август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Контрастное обливание ног	Все группы	После сна	Воспитатели, помощники воспитателя	Июнь- август
	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Все группы	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей					
	«Дневник здоровья физического и двигательного развития детей группы»	2 раза в год		Медсестра, воспитатели, воспитатель по ФИЗО	Сентябрь май
	Мониторинг состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.	1 раз в год		Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники
	Диагностика физической подготовленности	2 раза в год		Воспитатели, воспитатель по ФИЗО	Сентябрь май
Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей					
	Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года по плану

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмика	Два раза в неделю. Физкультурный и музыкальный залы, начиная со средней группы.	По программе «Танцевальная мозаика», С.Л. Слуцкая.	Педагог дополнительного образования
Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца.	Интеграция содержания различных образовательных областей.	Воспитатели, узкие специалисты
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз.	Воспитатели, узкие специалисты
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.	На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени.	Воспитатели
Упражнения после сна, дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели

Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Воспитатель по физической культуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со II мл. гр.	Программа «Основы безопасности жизнедеятельности», Р. Стеркина, О.Князева.	Воспитатели
ОФП (общая физическая подготовка) для мальчиков	Один раз в неделю в физкультурном зале, подгруппа одаренных детей. Старший дошкольный возраст.	Сверх программы, силовые гимнастические упражнения, спортивные игры.	Воспитатель по ФИЗО
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста.	В соответствии с программой для каждой возрастной группы.	Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
Совместные спортивные мероприятия с ДОУ микрорайона	Подготовительные группы – несколько раз в год согласно годового плана	Тематика и количество мероприятий определяются планом совместной работы	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

Направленность физического воспитания

Средства	Ожидаемые результаты
Образовательная направленность	
Закаливание	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективности средств закаливания (солнце, воздух, вода). <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно применять простейшие процедуры.
Самомассаж	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - как производить движения по току крови; - не массировать лимфатические узлы. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть простейшими приёмами самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание, точечный массаж).
<p>Упражнения, способствующие: -формированию осанки;</p> <p>-профилактике плоскостопия;</p> <p>- развитию органов дыхания;</p> <p>- развитию опорно-двигательного аппарата</p>	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о правильной осанке; - о средствах формирования правильной осанки. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на формирование осанки; - контролировать правильную осанку. <p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о правильном развитии стопы, средств формирования правильной стопы. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения; - контролировать постановку стопы при ходьбе. <p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о правильном дыхании. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - тренировать нормальное дыхание. <p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - об управлении своим двигательным аппаратом. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие движений всех частей тела.
Оздоровительная направленность	
Закаливание	- повышение защитных сил организма к воздействию

	<ul style="list-style-type: none"> неблагоприятных метеорологических факторов; - улучшение обмена веществ; - укрепление иммунной системы организма; - благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему.
Самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение подвижности связочного аппарата; - стимуляция БАТ; - ускорение циркуляции крови и лимфы; - влияние на обменные процессы; - побуждение к активности; - профилактика заболеваний.
Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение стойких структурных основ осанки; - предотвращение дефектов осанки; - укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата; - предупреждение нарушений осанки; - стимулирование роста костей, мышц и связок.
Упражнения на развитие физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> - развитие всех мышечных групп; - предупреждение изменений мышечной напряжённости; - совершенствование функций вестибулярного аппарата; - противостояние утомлению.
Упражнения, способствующие психическому развитию	<ul style="list-style-type: none"> - развитие уравновешенности, подвижности нервной системы; - изменение нервных процессов возбуждения и торможения.
Воспитательная направленность	
Закаливание	- положительное влияние на психоэмоциональную сферу ребёнка
Самомассаж	- оказание тонизирующего влияния на ЦНС
Упражнения на формирование осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - умения держаться свободно, естественно, красиво; - побуждение к физическому самосовершенствованию; - развитие организованности, дисциплины
Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - умения преодолевать физические трудности; проявлять волевые качества, снижать эмоционально-психическую напряжённость; - умение своевременно находить и принимать обдуманные решения; - способность экономно и рационально выполнять двигательные действия
Физические упражнения, способствующие психическому развитию	<ul style="list-style-type: none"> - проявление нравственных качеств в различных ситуациях; - умение сосредотачиваться на длительное время