Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

План физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми в группе

Подготовила:
по физкультуре
О.А.Кизилова

С.Московское, 2020 год.

План физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми в группе

Физкультурно-оздоровительная работа. Для детей от 3 до 7 лет.

- утренняя гимнастика *(подвижные игры, игровые сюжеты)*. ежедневно
- **физкультминутки на НОД ежедневно**
- динамические паузы ежедневно
- **физкультурные НОД 3 раза в неделю**
- дыхательная гимнастика ежедневно
- самомассаж ежедневно
-пальчиковая гимнастика ежедневно
- воздушные ванны ежедневно
- солнечные ванны летние месяцы
-ароматерапия (лук, чеснок) 1 раз месяц
- профилактика плоскостопия ежедневно
- прогулка в двигательной активности ежедневно
- **физкультурные досуги**, игры и развлечения 1 раз месяц
- пешие переходы за пределы **участка 2 раза в месяц**
-гимнастика после сна ежедневно
-спортивные праздники 1 раз в квартал
-прогулка *(индивидуальная **работа** по развитию движений)* ежедневно
-соблюдение температурного режима в течение дня ежедневно
-правильная организация прогулки и её длительности ежедневно
-облегченная одежда для детей в детском саду ежедневно
-сон без маек теплое время года
-дыхательная гимнастика после сна ежедневно
-мытьё прохладной водой рук по локоть ежедневно

ЗОЖ

- прием детей на воздухе в теплое время года ежедневно
- гигиенические процедуры

(обширное умывание, полоскание рта) ежедневно

- закаливание в повседневной жизни

(облегченная одежда в **группе**, одежда по сезону

на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) ежедневно

- закаливание (воздушные ванны,

ходьба босиком в спальне, массаж стоп) ежедневно

- Дни здоровья. по **плану**

В занятии используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковая и дыхательная гимнастика, хождение босиком и др. виды закаливания.

Весь представленный материал можно использовать **частично**, либо по своему усмотрению. Так один и тот же массаж можно повторять на нескольких занятиях, в чередовании или подряд.

Методика проведения всех видов массажа, пальчиковой гимнастики, упражнений на развитие дыхания соответствует существующим научно обоснованным оздоровительным системам.

Т. к ЧБД это дети, страдающие **заболеваниями** верхних дыхательных путей, то большое внимание уделяется дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям.

Желательно использовать в каждом занятии упражнения с озвученным выдохом: “тик-так”, “у-ух”, “р-р-р”, “п-ф-ф” и т. д.

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А. Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

• делать короткий активный вдох носом;

• выдох выполнять через рот;

• вдох делать одновременно с движением;

• все вдохи-движения выполнять в темпе марша;

• считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом:

- надувать воздушные шары,

- пускать мыльные пузыри,

- дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки,

- дуть на вертушки,

- нюхать цветы,

- гасить пламя свечи,

- дуть на горячий чай,

- рисовать через трубочку,

- при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах *(дудочки, губные гармошки и т. д.)*.

При подготовке детей к проведению массажа, рекомендуется объяснять им:

• Не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

• Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру *(от кистей рук к плечу и т. д.)*.

• При массаже пальцев рук можно использовать следующие приемы:

1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

2. растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

При проведении занятия рекомендуется учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

Ход занятия можно изменять. В занятие можно включать:

• познавательную деятельность *(теоретическая **часть занятия**)*;

• двигательные упражнения;

• дыхательная гимнастика;

• обще развивающие упражнения;

• психогимнастические этюды;

• закаливающие процедуры (самомассаж, водные процедуры, точечный массаж, хождение босиком, воздушные ванны, “нетрадиционный” массаж - игры с косточками, с крупой, хождение по камешкам и т. п.);

• фитотерапию *(чаи, коктейли, лук, чеснок)*;

• ароматерапию *(аромамедальоны, аромаподушечки, подбор комнатных растений)*;

• различные подвижные игры и т. п.

Перед проведением занятия рекомендую вам попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко выполнят по вашему показу. Большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении занятия имеет интонационное разнообразие вашей речи. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от оздоровительных занятий.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является **работа с родителями**.

Задачи **работы с родителями**

• Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к **физкультуре и спорту**; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).

• Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями *(плавание, лыжи, коньки, фитнес)*.

• Совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес.

• Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря *(мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.)* .

• Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Формы **работы с родителями**:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями по проблемам.

3. Привлекать родителей к **участию в совместных с детьми физкультурных**праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду *(а также районе, городе)* .

4. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада

5. Организация совместных дел.

6. Наглядно – просветительская **работа**.

С целью улучшения профилактической **работы** рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Организация оптимальной двигательной активности детей.

2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Закаливание детей в домашних условиях.

4. О здоровье всерьез.

5. Здоровый образ жизни.

6. Бронхит. Профилактика.

7. Профилактика гриппа.

8. Основание основ гигиенической культуре.

9. Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка.

10. Овощи, фрукты, ягоды, зелень.

11. Дыхательные упражнения.

12. Вредные привычки у взрослых *(употребление алкоголя, курение, наркомания и др.)* и их влияние на здоровье детей.

Профилактическая **работа**.

Осуществляет медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели.

В неё входят:

1. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, витаминизированные напитки.

2. Применение оксолиновой мази.

3. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре босиком.

4. Подвижные игры и физические упражнения на улице.

5. Утренняя зарядка на улице *(тёплое время года)* с дыхательными упражнениями.

6. Дыхательная гимнастика после сна.

7. Спортивные игры и соревнования.

8. Пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

9. Полоскание горла.

Летне-оздоровительные мероприятия.

Формы организации оздоровительной **работы**:

-закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

-непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в природных условиях *(на **участке**)*

-**физкультурные** досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.

Приложение:1

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула *(к стенке)* ; поднимать палку *(обруч)* вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений *(ноги вместе, ноги врозь)*. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения *(сидя и стоя на коленях)* ; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой *(правой и левой)* ; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания *(4-5 раз подряд)* ; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку *(канат)*. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе *(5-7 секунд)* .

Подвижные игры

С бегом. *«Самолеты»*, *«Цветные автомобили»*, *«У медведя во бору»*, *«Птичка и кошка»*, *«Найди себе пару»*, *«Лошадки»*, *«Позвони в погремушки»*, *«Бездомный заяц»*, *«Ловишки»*.

С прыжками. *«Зайцы и волк»*, *«Лиса в курятнике»*, *«Зайка серый умывается»*

С ползанием и лазаньем. *«Пастух и стадо»*, *«Перелет птиц»*, *«Котята и щенята»*

С бросанием и ловлей. *«Подбрось - поймай»*, *«Сбей булаву»*, *«Мяч через сетку»*.

На ориентировку в пространстве, на внимание. *«Найди, где спрятано»*, *«Найди и промолчи»*, *«Кто ушел?»*, *«Прятки»*.

Приложение:2

Закаливание

Солнечные *(воздушные)* ванны

Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т. к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.

Начинать такую закалку лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

Прогулки на свежем воздухе

Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.

Ходьба босиком

Отличный вариант. Сначала пустите ребенка бегать в комнате по жесткому ковру, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве. Начинать такое закаливание в ДОУ или дома можно выделяя ограниченное время для процедур - от получаса и только постепенно дойти до нескольких часов в день.

Закаливание горла

Особенно полезно детям с **частыми респираторными заболеваниями**. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36, а затем после привыкания снижать на 1, каждые 5 дней доведя до 16-18. Но если ребенок **болен**, то снижать температуру через 7 дней.

Умывание

Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю **часть груди**, подмышками до пояса водой температуры плюс 14-16, а если до этого водных процедур не делали – плюс 27-28, с постепенным снижением. Умывание совсем не заменяет обливаний и обтираний.

Ножные ванны

Ребенка садят на низкий стульчик, ноги пусть поставит в таз или держит над тазом. Приготовить два кувшина с водой: в одном вода – плюс 35-36, в другом вода холоднее - 34. Нужно обливать голени и стопы малыша водичкой из

первого кувшина, потом из второго. К кончится вода сразу насухо вытрите ноги и наденьте сухие носки или колготки. Следующая процедура – такая же. Каждые 5 дней можете снижать температуру воды во втором кувшине на 1, увеличивая разницу температур и доведя температуру воды второго кувшина до 16-18 Цельсия.

Приложение:3

Утренняя гимнастика.

Комплекс №1.

Первое упражнение. *«Потянись вверх»*.

Исходное положение — ноги поставить на ширину плеч.

Выполнение: поднять руки вверх — вдох; опустить через стороны вниз — выдох. Повторить упражнение 4 — 6 раз, темп медленный.

Второе упражнение. *«Конькобежец»*.

Исходное положение — ноги врозь, руки за спину.

Выполнение: наклонить туловище вправо, согнув правую ногу в колене *(выдох)* ; принять исходное положение — вдох. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза в каждую сторону, темп средний.

Третье упражнение. *«Дровосек»*.

Исходное положение — ноги врозь, руки вверх, кисти соединить.

Выполнение: наклониться вперёд, руки опустить вниз, пропустив их под ноги, — выдох. Выпрямиться, руки поднять вверх — вдох. Повторить упражнение 4—6 раз, темп медленный.

Четвёртое упражнение. *«Хлопки спереди и сзади»*.

Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. Выполнение: хлопок руками сзади, хлопок руками спереди. Сделать 6—8 хлопков. Дыхание равномерное, темп быстрый.

Пятое упражнение. *«Тик - так»*.

Исходное положение — ноги врозь, руки за спину.

Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево. Проделать 4—6 раз в каждую сторону, дыхание равномерное, темп средний.

Шестое упражнение. *«Зайчик - попрыгунчик»*.

Исходное положение — руки согнуть в локтях, ладони вперёд.

Выполнение: прыжки на двух ногах. Проделать 12— 16 прыжков и перейти на шаг па месте, дыхание равномерное, темп средний.

Комплекс № 2.

Первое упражнение. *«Подними палку»*.

Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках.

Выполнение: поднять палку вверх, прогнуться в грудной **части — вдох**; опустить палку вниз — выдох. Проделать упражнение 4—6 раз, темп медленный.

Второе упражнение. *«Перешагни палку»*.

Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках.

Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть палку вперёд и обратно назад. Проделать упражнение 4—6 раз, темп медленный, дыхание равномерное.

Третье упражнение. *«Повернись направо, повернись налево»*.

Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной.

Выполнение: повернуть туловище направо и затем налево. Проделать упражнение, но 4—6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание равномерное.

Четвёртое упражнение. *«Тик-так»*

Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной.

Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево. Проделать упражнение 4—6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание равномерное.

Пятое упражнение. *«Все выше и выше, и выше»*.

Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках.

Выполнение: поднять палку вперёд вниз и опустить, затем вперёд и опустить, вперёд вверх — опустить и, наконец, в самый верх и опустить. Проделать весь цикл движений 3—4 раза, темп средний, дыхание равномерное.

Приложение:4

Пальчиковая гимнастика

“Угощение гномов”

(сжимаем кулачки на обеих руках)

Стали гномы гостей приглашать. *(отогнем по очереди пальчики)*

Стали гномы гостей угощать. (надавим последовательно на подушечку каждого пальца ребенка своим указательным пальцем)

Каждому гостю досталось варенье. (так же последовательно проведем указательным пальцем по каждому пальчику ребенка от основания до самого кончика)

Пальчики склеило то угощенье. (пусть малыш тесно прижмет попарно друг к другу подушечки пальцев, если он не справляется, помогите ему сделать это)

Плотно прижалась ладошка к ладошке. *(прижимаем ладонь к ладони)*

Гости не могут взять даже ложки! (попросите ребенка как можно плотнее прижать друг к другу ладошки, а сами проверьте, достаточно ли крепко

“склеились” ручки? изобразив усилие, потяните локотки малыша в разные стороны)

“Котятки”

Все котятки мыли лапки:
Вот так! Вот так! *(изображаем мытье рук)*
Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так! Вот так!

А потом они устали:

Вот так! Вот так!

Сладко-сладко засыпали:
Вот так! Вот так! *(имитируем все указанные в стихотворении движения)*

“Птички и ветер”

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. *(машем руками, как крылышками)*
Буйный ветер налетел, *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло *(приседаем на корточки, закрываем голову руками)* .

Там не тронет их никто.