



Журнал

здоровья



МАГДАЛЕНА


specialist-detsada.ru
специалист дetsада

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3

**ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ
МЕРОПРИЯТИЙ
в младшей группе
на 2021-2022 уч.г.**

Воспитатель: Евсикова Олеся Михайловна

г. Красноярск



**Основные размеры столов и стульев
для детей дошкольного возраста**

Группа роста детей	Группа мебели	Высота стола (см)	Высота стула (см)
До 85 см	00	34	18
Свыше 85 см до 100 см	0	40	22
Свыше 100 см и до 115 см	1	46	26
Свыше 115 см до 130 см	2	52	30
Свыше 130 см до 145 см	3	58	34
Свыше 145 см до 160 см	4	64	38

Подбор мебели

с сентября по декабрь 2021 года

№	Фамилия, имя ребенка	Рост	Группа мебели	Стул	Стол
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

Подбор мебели

с января по апрель 2022 года

№	Фамилия, имя ребенка	Рост	Группа мебели	Стул	Стол
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

Подбор мебели

с мая по август 2021 года

№	Фамилия, имя ребенка	Рост	Группа мебели	Стул	Стол
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

План проведения закаливающих процедур

- ❖ Выполнение упражнений в постели (расписывать)
- ❖ Ходьба по дорожкам здоровья (для профилактики плоскостопия).
- ❖ Выполнение логоритмических упражнений в групповой комнате (расписывать)
- ❖ Водные процедуры: мытье рук и лица водой комнатной температуры (+20+22гр.)

Обязательно учитывать мед. отвод детей после перенесенных заболеваний, вписывать в журнал закаливающих процедур:

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)

Закаливающие мероприятия

Сентябрь - Адаптация детей;
облегченная одежда в группе.

Октябрь - Босохождение по 2-3 мин.
2 раза в день;
прогулки утром и вечером
в сухую погоду.

Ноябрь - Смазывание носа оксолиновой
мазью;
мытьё рук водой до локтей.



Декабрь - Курс витаминов;
ходьба босиком по пуговкам.

Январь - Ходьба босиком по массажному
коврику.

Февраль - облегченная одежда в группе.



Март - Ходьба по ребристой доске.

Апрель - Курс витаминов.

Май - Утренняя и вечерняя прогулки;
сон без маечек.



Традиционные методы закаливания во второй младшей группе:

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.



Гимнастика после сна во второй младшей группе

«Закаливающие мероприятия во второй младшей»





СЕНТЯБРЬ

1 -2 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.

Б) Упражнение "Отдыхаем"

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза.

2. Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.

На носочки встанем все - сразу подрастем.

На носочки встанем все и вот так пойдем.

Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

3. Упражнение "Зарядка". (Дети выполняют движения по тексту.)

А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны,
Согнули,

Вверх подняли,

Помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели,

На носочках поднялись,

Опустили руки вниз.

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

5. Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3 – 4 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) Массаж спины "Дождик".

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками.)

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)

А уйду - тогда гуляйте:Бом: Бом: Бом:

(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

2. Ходьба по извилистой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)

3. Упражнения "Листья"

Листья осенние тихо кружатся, (Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Выполняют движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят. (Поднимаются, кружатся.)

4. Логоритмическое упражнение «Зайчик»

Зайчик серенький сидит

(Сидим, как зайчики)

И ушами шевелит —

Вот так, вот так!

(Шевелим ушками-ладошками).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

(Хлопаем в ладоши).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

(Прыгаем, как зайчики).

4. Звукотерапия.

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

5. Водные процедуры - обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





ОКТАБРЬ

1-2 недели

1. А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика "Тучки"

Мы наши пальчики сплели (Дети стоя сплетают пальцы.)

И вытянули ручки. (Вытягивают руки ладонями вперед.)

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки. (Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)

2. Ходьба по шнуру (8-10 м). Ходьба с перекатом с пятки на носок.

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

4. Логоритмическое упражнение Готовим капусту

Мы капусту рубим, рубим!

(Руки согнуты в локтях, ладони «лопаткой», движения перед собой вверх и вниз: если левая рука вверху, то правая — внизу).

Мы капусту солим, солим!

(Руки согнуты в локтях прямо перед собой, пальцы — большой, указательный и средний — собираем в щепоть, шевелим пальцами, будто солим).

Мы капусту трём, трём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, пальцы складываем в кулак, трём кулачки друг о друга).

Мы капусту жмём, жмём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, поочередно то расставляем пальцы в стороны, то собираем в кулак).

Вот какие мы молодцы — приготовили капустку!

5. Дыхательная гимнастика "Любимый носик"

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице.

Выдох - и обратно

Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Стой красиво, ровно, спинка - прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3 – 4 недели

1. Потягивание в кроватях.

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем
Их повыше понимаем
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и сесть!

Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).
Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)
И друг другу улыбнулись.

2. Ходьба по дорожке из пуговиц.

3. Речь с движением «Мы листики осенние...»

Мы листики осенние на веточках сидели,
Дунул ветер, полетели!
Летели, летели, на землю сели.
А ветер щёки толстые надул, надул, надул
И на деревья пёстрые подул, подул, подул! (Воспитатель дует на детей)
Как обидно, как обидно – листиков совсем не видно... (Дети разбегаются, приседают, закрывают глаза и кладут сложенные ручки под щечку, делая вид, что засыпают).

4. Дыхательное упражнение "Ветер".

Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук [вввв]. Повторить 4-5 раз.

5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)



Закаливание:

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.



MyShared



НОЯБРЬ

1-2 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) упражнения для глаз

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

2. Ходьба с высоким подниманием колена.

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.

Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.

Важно по двору идет, "кукареку" поет.

Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

Ходьба по ребристой доске.

3. Упражнение "Петушок"

Шел по берегу петух, (Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)

Поскользнулся, в речку бух! (Круговые движения руками, приседают.)

Будет знать петух, что впредь (Грозят пальчиком.)

Надо под ноги смотреть. (Наклоняются вперед.)

4. Дыхательное упражнение "Петух".

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "ку-ка-ре-ку" (выдох) 5-6 раз.

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание



3-4 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь!

Ручки, поднимите!

Б) Речь с движением «Башмачки»

А-чки-чки-чки! Мы купили башмачки! (Дети сидя на кроватках, вытягивают вперёд ноги и

поворачивают ступни ног вправо-влево)

Ой, какие, ой, какие – весёлые башмачки! (дети топают ногами, сидя в кроватках).

Разок шагнёшь, другой шагнёшь! (Выставляют ногу вперёд, возвращают в исходную

позицию. Всё это, сидя на кровати.)

А потом, а потом – плясать пойдёшь! (Быстро-быстро топают ногами, сидя на кроватках).

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Речь с движением.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,
Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

По кругу мы идём.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

А потом бегом.

4. Дыхательное упражнение «Успокоимся, подышим». На счёт «раз» - делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, на «два» - делаем выдох, кидая руки вниз, наклоняясь.

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





ДЕКАБРЬ

1-2 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,

Наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево,

К потолку все повернись.

Сядем ровно, ножки вместе,

Руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь,

Ножки слушайте, не гнитесь.

Б) Пальчиковая гимнастика

Сжали пальчики, раскрыли,

Много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

Станут пальчики сильнее.

2. Ходьба по ребристой доске.

3. Разминка «Снег»

Снег, снег кружится.

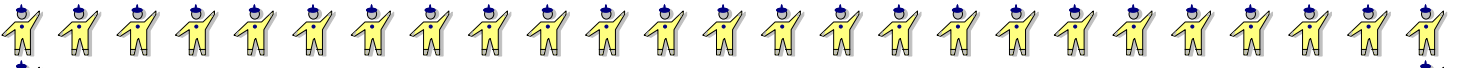
Белая вся улица (Дети бегут по кругу).

Собрались мы в кружок (Дети останавливаются),

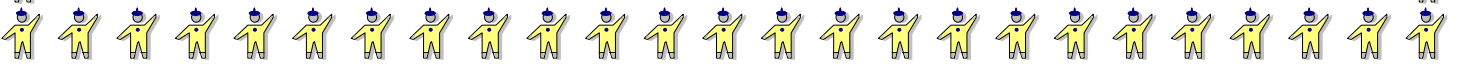
Завертелись как снежок (Дети кружатся на месте).

4. Дыхательное упражнение «Снежинка». Сдуй снежинку с ладошки.

5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3-4 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) Гимнастика для глаз

Посмотреть вдаль из окна (на дерево). Посмотреть издали на красную точку на стекле окна (приклеить маленький красный кружок или нарисовать гуашью).

Вращение глазами вверх и вниз.

2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы.

3. Игра «Зайке холодно сидеть»

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать зайчика горазд,

Он подпрыгнул 10 раз.

4. Дыхательное упражнение «Озябшие ручки».

Исходное положение сидя. Пальцы одной руки сжать в кулачок. Ладонью другой руки обхватить кулачок и поднести к губам. Сделать глубокий вдох и дуть на «озябшие ручки», выдыхая воздух ртом медленно и до самого конца.

5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





Январь
1-2 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика

Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.

2. Ходьба по извилистой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через «сугробы» (предметы высотой 20-25 см)

3. Речь с движением

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт. *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

4. Дыхательное упражнение

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*
Полетели...*("подлетаем" к своей обуви , обуваясь и идём умываться)*

5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3-4 недели

1. Потягивание в кроватях.

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись.
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.
Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.
Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!

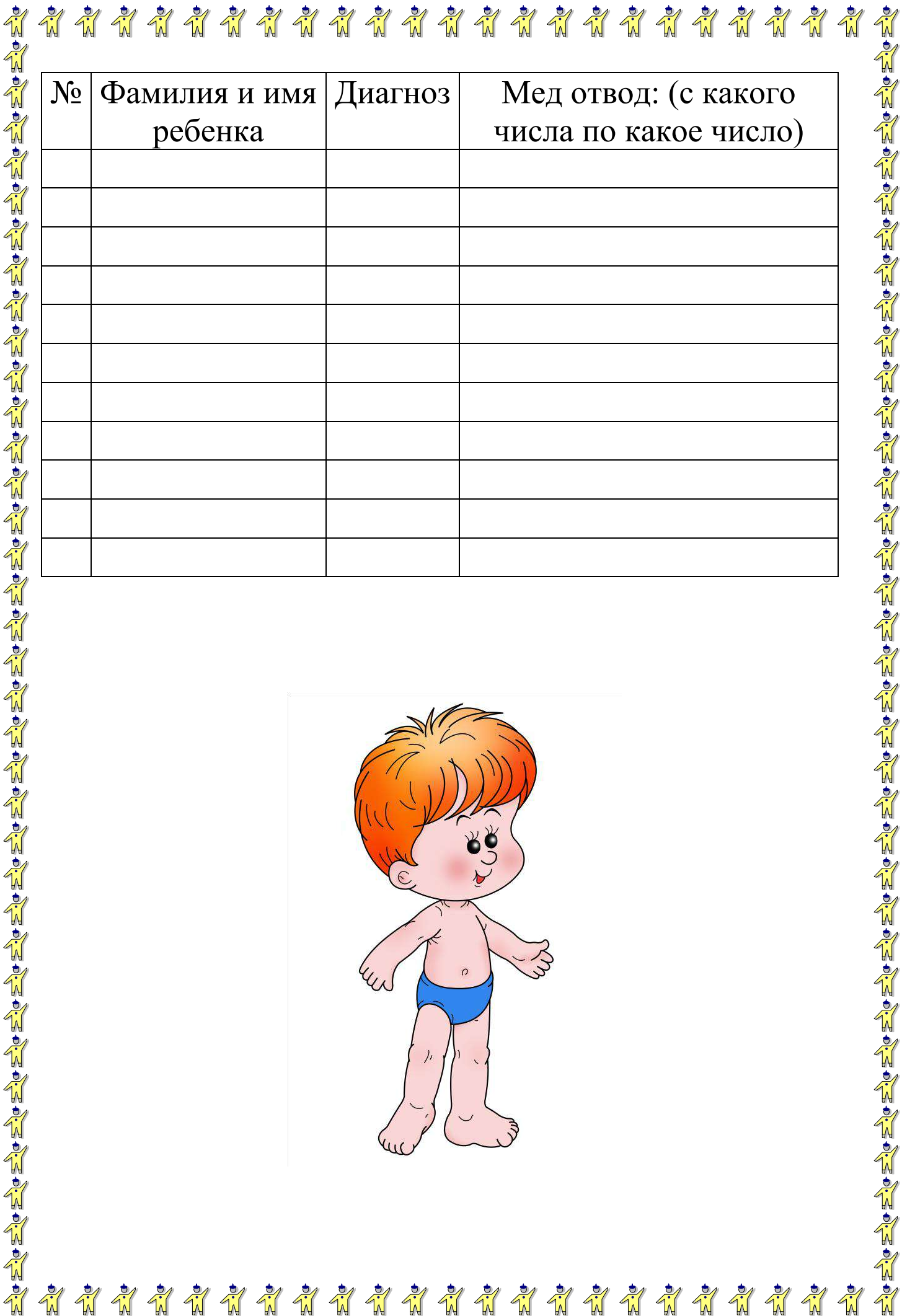
2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы.

3. Разминка

Закружились, завертелись (*покружиться на месте*)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей (*поднять руки*)
Легкие пушинки. (*покружиться на носках*)
Чуть затихла злая вьюга - (*опустить руки, встать прямо*)
Улеглись повсюду. (*присесть, руки к полу*)
Заблестали, словно жемчуг, (*встать, руки вперед*)
Все дивятся чуду. (*развести руки в стороны*)
Заискрились, засверкали (*руками выполнить движение "ножницы"*)
Белые подружки.
Заспешили на прогулку (*шаги на месте*)
Дети и старушки.

4. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку».

5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





ФЕВРАЛЬ

1-2 недели

1.А) Потягивание в кроватях.

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь!

Ручки, поднимитесь!

Б) Самомассаж лица

Кран, откройся!

Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь ушки!

Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, умывайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!

(Эмма Мошковская!)

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Речь с движением

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*)

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (*делаем любое движение*)

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (*произвольные движения руками и ногами*)

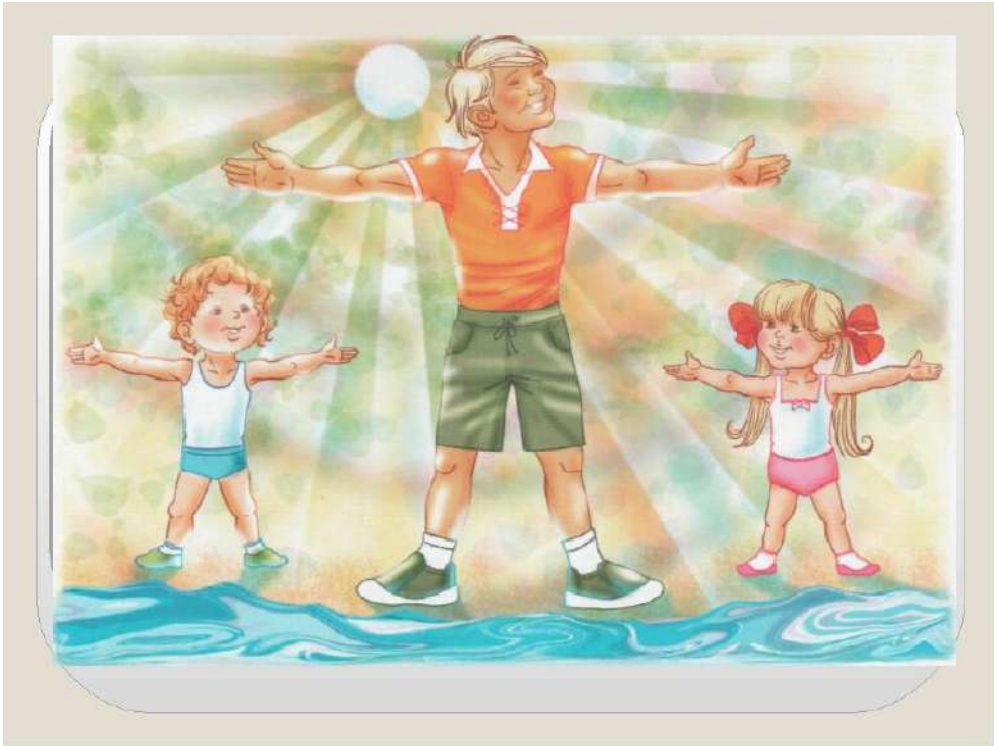
Раз-два-три, раз-два-три.

4. Дыхательное упражнение «Пожмём плечами».

Дети сидят или стоят, руки и плечи опущены вниз. На вдохе поднимают плечи, на выдохе опускают.

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3-4 недели

1. Потягивание, разминка в кроватях.

Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Лежать мы больше не желаем.

2. Ходьба по ребристой дорожке.

3. Разминка

Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*

Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*

Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть)*

Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*

Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперед, руки на поясе)*

Наклонились к полу ближе. *(дотронуться руками до пола)*

Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*

Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*

Повертись на месте ловко. *(покружиться)*

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*

Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

4. Дыхательное упражнение «Тишина».

Указательный палец приложить к губам. Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно произнести звук [ч-ч-ч].

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





Март
1-2 недели

1. Потягивание в кроватях. Самомассаж .

Глазки открываются,

Реснички поднимаются. *(Легкий массаж лица.)*

Дети просыпаются,

Друг другу улыбаются. *(Поворачивают голову вправо - влево.)*

Дышим ровно, глубоко

И свободно, и легко. *(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*

Что за чудная зарядка –

Как она нам помогает, *(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья)*

Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет..

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Упражнение "Зарядка". *(Дети выполняют движения по тексту.)*

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны,

Согнули,

Вверх подняли,

Помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели,

На носочках поднялись,

Опустили руки вниз.

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3-4 недели

1. Потягивание в кроватях. Разминка.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

Их повыше понимаем

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и сесть!

Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).

Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)

И друг другу улыбнулись.

2. Ходьба по дорожке из пуговиц.

3. Разминка

Тики – так, тики-так, (*стучим вытянутыми руками по бокам*)

Так часики стучат.

Туки – так, туки -так, (*руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед"*)

Так колеса стучат.

Токи – ток, токи -ток, (*руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой*)

Так стучит молоток.

Туки – ток, туки- ток, (*топаем по полу*)

Так стучит каблучок.

4. Дыхательное упражнение «Часики».

Встать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)



АПРЕЛЬ

1-2 недели

1. Потягивание в кроватях. Самомассаж лица.

Если солнце жарко греет, Если легкий ветер веет, Стало сухо и тепло — Это лето к нам пришло.	Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.
Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно. Птицам улетать пора — Это осень к нам пришла.	Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.
Если вьюга кружит, злится, Всюду белый снег кружится, В снежных шапках все дома, -Это к нам пришла зима.	Круговые движения в области лба, щек, подбородка.
Если тает снег и лед, Звонкий ручеек течет, Распускается листва — Это к нам пришла весна.	Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Речь с движением

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт. (*руки, согнутые в локтях, перед грудью*)

4. Дыхательное упражнение

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж (*крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп*)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*),
Полетели... (*"подлетаем" к своей обуви, обуваемся и идём умываться*)

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





3-4 недели

1. А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика с элементами самомассажа

Встали пальчики с утра,
В детский сад идти пора! Ура!

А как же нам идти, ведь все дорожки в лужах. Мы возьмем метелки и разметим их (поглаживаем вытянутые ноги вверх-вниз).

Путь свободен, идём (делаем «человечков» из двух пальцев) по ножкам-дорожкам и напеваем: ля-ля-ля...

Пришли в детский сад, а там уже есть мальчишки-пальчики и стали они играть все вместе (массажирем пальцы на ногах). Поиграли они, отдохнули и пора стало возвращаться домой. Попрощались пальчики и отправились назад по ножкам-дорожкам, напевая: ля-ля-ля... Пришли они домой, поиграли, посмотрели «Спокойной ночи, малыши» и легли спать (сжимаем пальчики в кулачок).

2. Ходьба по дорожке из пуговиц.

3. Речь с движением.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,
Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,
Мы руки подаём,
По кругу мы идём.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,
Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,
Мы руки подаём,
А потом бегом.

4. Дыхательное упражнение «Успокоимся, подышим». На счёт «раз» - делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, на «два» - делаем выдох, кидая руки вниз, наклоняясь.

5. Обширное умывание.

№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)





МАЙ

1-2 недели

1. Потягивание, разминка в кроватях.

Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Лежать мы больше не желаем.

2. Ходьба по ребристой дорожке.

3. Речь с движением

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*)

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (*делаем любое движение*)

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (*произвольные движения руками и ногами*)

Раз-два-три, раз-два-три.

4. Дыхательное упражнение «Писк комара».

Исходное положение «стоя». Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счёте «раз» вместе с глубоким бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа руки в стороны, затем, медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились. Дальше совместить эти движения с произнесением долгого звучания звука [з-з-з]. на выдохе со звуком медленно соединять руки, чтобы прихлопнуть воображаемого комара.

5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)



3-4 недели

1. Потягивание в кроватях. Самомассаж лица.

Если солнце жарко греет, Если легкий ветер веет, Стало сухо и тепло — Это лето к нам пришло.	Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.
Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно. Птицам улетать пора — Это осень к нам пришла.	Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.
Если вьюга кружит, злится, Всюду белый снег кружится, В снежных шапках все дома, -Это к нам пришла зима.	Круговые движения в области лба, щек, подбородка.
Если тает снег и лед, Звонкий ручеек течет, Распускается листва — Это к нам пришла весна.	Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону.

На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

4. Дыхательная гимнастика

"Коровка".

Сделать глубокий вдох носом.

Выдох произвести через рот со звуком, имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

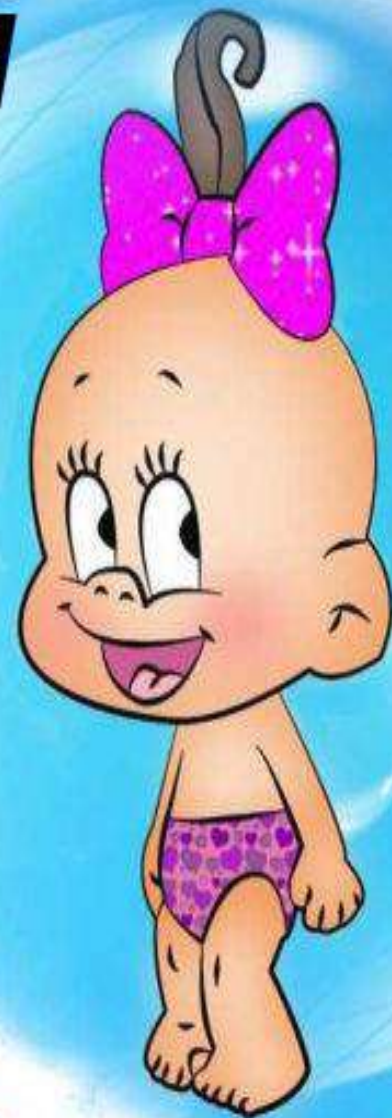
5. Обширное умывание.



№	Фамилия и имя ребенка	Диагноз	Мед отвод: (с какого числа по какое число)



Табель закаливания



УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

03

Кашляет горло



Резит глаза



www.educatte.ru

Обязательно



Покрывается глаз



Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка



Утренний прием на свежем воздухе	I - IV	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Организация теплового, питьевого и воздушного режима в помещении детского сада	I - IV	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Рациональная одежда детей, с учетом их индивидуального состояния и сезонности года	I - IV	Ежедневно	Воспитатели, родители	В течение года
Дыхательная гимнастика в игровой форме	I - IV	Во время утренней зарядки, занятий физкультурой, прогулки, после сна	Руководитель физвоспитания, воспитатели, контроль медицинской сестры	В течение года