

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Красный Яр»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
413163 Саратовская область, Энгельский район, с. Красный Яр, ул.
Овсянникова, д.31
тел. 8(8453) 77- 67- 96 E-mail: detcad00@mail.ru

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г



***Физкультурно - оздоровительная программа
«Будь здоров!»
на 2021 – 2024 гг.***

Паспорт программы

Полное наименование программы	Физкультурно - оздоровительная программа «Будь здоров!»
Основания для разработки программы	<p>Физкультурно-оздоровительная работа с детьми должна быть регламентирована следующими документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребёнка. • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». (№124-ФЗ от 24.07.98 г.) • Закон «Об образовании в РФ». (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.) • Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (№80-ФЗ от 29.04.99 г.) • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (№28564 от 29.05.2013 г.) • СанПиН действующий <p><u>Документы локального уровня:</u> Устав МДОУ «Детский сад с. Красный Яр» Основная общеобразовательная программа МДОУ «Детский сад с. Красный Яр».</p>
Период и этапы реализации программы	<p>2021 – 2024 годы;</p> <p>Первый этап (2021 – 2022 гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;</p> <p>Второй этап (2022 – 2024гг.) – основной (отработка основных компонентов программы);</p> <p>Третий этап (2024 г.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).</p>
Цель программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду. 2. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада. 3. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.
Основные задачи, мероприятия программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; • Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; • Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; • Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; • Популяризация преимуществ здорового образа жизни,

	<p>способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня; • Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; • Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; • Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
Ожидаемые, конечные результаты, важнейшие целевые показатели программы	<ul style="list-style-type: none"> • Стабилизация показателей здоровья: • Уровень заболеваемости детей. • Повышение качества освоения основной образовательной программы . • Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада. • Применение здоровьесберегающих технологий.
Объекты:	<ul style="list-style-type: none"> • Дети муниципального дошкольного образовательного учреждения • МДОУ « Детский сад с. Красный Яр»; • Семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение; • Педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения
Система контроля	<ul style="list-style-type: none"> • Ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости; • Ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в ДОУ; • ежеквартальная диагностика уровня физического развития детей; • Педагогический мониторинг физического воспитания и развития детей.
Основные разработчики	<p>Ивахненко Л.Е. заведующий</p> <p>Шпрангель В.А.старший воспитатель</p> <p>Агеева К.А., ст. медсестра</p> <p>Тюмкина Е.В. инструктор по физ. воспитанию</p> <p>Девятаева М.С. воспитатель</p>

Пояснительная записка

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического

и психического развития ребёнка. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё более высокие требования к здоровью человека. Однако по данным статистики физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. 25-35% детей пришедших в первый класс имеют физические недостатки или хронические заболевания. В силу этих проблем сохранение здоровья детей становится особенно важным в дошкольном возрасте. Оно зависит от таких факторов как здоровье родителей – наследственность, от экологии, условий жизни и воспитания ребёнка в семье и в ДОУ. Данная программа предусматривает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества образования и состояния здоровья детей на решение профилактико - оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. МДОУ «Детский сад с. Красный Яр» имеет 6 возрастных групп. МДОУ функционирует на базе типового дошкольного учреждения, которое отвечает всем гигиеническим и санитарным требованиям.

В условиях инновационного режима идёт активный процесс личностного и профессионального роста каждого педагога. Совместно с педагогическим коллективом обозначили поэтапно цель работы учреждения в инновационном режиме:

1. научно-методическая - разработка и внедрение комплексной системы оздоровления детей с учётом регламентации воспитательно-образовательной и лечебно-оздоровительной работы
2. практическая - повышение функциональных возможностей детей, соц. адаптацией и улучшение состояния их здоровья

Мы понимаем, что только при наличии надлежащих условий для проведения лечебно-оздоровительной работы можно выполнить поставленную цель - оздоровление детей ДОУ.

Следующей ступенью управленческой деятельности стало изучение состояние здоровья детей. Мониторинг состояния здоровья проводился педагогами, психологом и медиками с помощью скрининг анкет, социально-биологических анкет, тестов по оценке состояния здоровья детей

Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности детей выявили способности детей, определили зоны ближайшего развития каждого. Был проанализирован режим дня и организация всей жизни учреждения, чтобы в дальнейшем включить комплексную систему оздоровления в режим воспитательно-образовательной работы.

На основе диагностических данных была составлена **образовательная программа**, вобравшая в себя все необходимые компоненты деятельности ДОУ в инновационном режиме, в том числе:

- организацию рационального режима дня;
- организацию двигательного режима в ДОУ;
- организацию системы закаливания в ДОУ
- организацию системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- организацию полноценного питания;

Был составлен договор о сотрудничестве с детской поликлиникой.

Прделанная работа позволяет приступить к реализации программы “Будь здоров!”

Основные принципы:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния развития

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей. Реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, на выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения

Принцип социальной компенсации - обеспечение социальной и правовой защищённости детей, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки

Содержание программы:

Работа с детьми в ДОУ

Осуществляется воспитателями, педагогом-психологом, медицинскими работниками, музыкальным руководителем и включает в себя:

- Диагностику;
- Полноценное питание;
- Систему эффективного закаливания;
- Организацию рациональной двигательной активности;
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- Формирование представлений о здоровом образе жизни
- Профилактическую работу;
- Летние оздоровительные мероприятия.

Диагностика.

Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка “во всех отношениях”, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медицинские работники: врач-педиатр и медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников поликлинике позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни.

Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенности поведения и эмоционально-волевой сферы.

Инструктор по физической культуре осуществляет контроль за развитием двигательных навыков, уровнем двигательной активности, проводит диагностику физической подготовленности.

Итогом обследования является проведение малого педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Диагностика проводится 3 раза в год. Первая - в конце сентября месяца на начало учебного года, вторая в январе, третья – в мае по итогам учебного года.

При организации оздоровительной, профилактической работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

Питание

В организации питания необходимо придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договорённости. В питание детей включать больше овощных блюд и фруктов.

Требования к организации питания:

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;

Система эффективного закаливания

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребёнка.

Требования к организации закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности в зависимости от здоровья каждого ребёнка
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях других режимных моментах
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей

Комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в ДОУ:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня;
2. Правильная организация прогулки и соблюдение её длительности в соответствии с требованиями СанПиН;
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
4. Облегчённая одежда для детей в помещении ДОУ;
5. Дыхательная гимнастика после сна;
6. Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди;
7. Полоскание горла лечебными настоями и прохладной водой;
8. Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке “здоровья” (Игровые дорожки);
9. Контрастные воздушные ванны;
10. Контрастное обливание ног (летом);
11. Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом);

Методы оздоровления: Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;

- Хождение босиком летом;
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- Использование здоровьесберегающих технологий;

Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Задачи укрепления здоровья средствами физического воспитания:

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Повышение физической работоспособности;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Образовательная деятельность в ДОУ должна быть выстроена в соответствии со следующими принципами:

1. **Принцип оздоровительной направленности.** Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка. Поэтому целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребёнка.

2. **Принцип разностороннего развития личности.** На любом физкультурном мероприятии необходимо:

- стремиться активизировать мыслительную деятельность ребёнка, создать условия, в которых ребёнок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения;
- упражняться в трудовых действиях;
- фиксировать внимание на красоте, изяществе движений, эмоционально воспринимать ритм, музыку;
- развивать нравственные качества детей, умение сопереживать радость победы и горечь поражения товарищей.

3. **Принцип гуманизации и демократизации педагогического процесса.** В основе любого педагогического процесса лежит психическое, физическое, социальное благополучие детей. Авторитарный стиль отношений с детьми не допустим. Кроме того, на физкультурных занятиях необходимо отводить время для самостоятельной двигательной деятельности детей.

4. **Принцип комфортности.** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен получать приятные эмоции от общения со сверстниками, от понимания, что делает что-то очень важное для своего здоровья, от удовольствия победы над своим неумением, от чувства «мышечной радости» при выполнении физических упражнений.

5. **Принцип индивидуализации.** Вся физическая деятельность строится с учётом здоровья, двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей.

6. **Принцип единства с семьёй.**

7. **Принцип фасцинации (очарования).** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен очаровываться окружающей средой, личностью педагога, достижениями своих товарищей, красотой и изяществом выполненных упражнений и, конечно, своими собственными достижениями.

8. **Принцип синкретичности (соединение, объединение).** Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

9. **Принцип творческой направленности.** На физкультурных мероприятиях развивать творческое воображение детей.

Основные требования к организации физического воспитания в ДОУ:

- Режим дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей)
- Правильное соотношение динамического и статического компонентов на занятиях и в свободное время (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5 – 4 часа)
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной нагрузки
- Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими оборудованием и пособиями
- Соблюдение воздушно-теплого режима
- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости
- Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые)
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Формы организации физического воспитания:

- НОД по физическому развитию в зале и на спортивной площадке;
- Дозированная ходьба;
- Оздоровительный бег;
- Физкультминутки;
- Физкультурные досуги, праздники, “дни здоровья”;
- Утренняя гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	Занятие тренировочного типа	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направлено на формирование	Построено на основе разнообразных подвижных

		двигательного воображения.	игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
4	Сюжетно-игровое занятие	Направлено на формирование двигательного опыта ребенка (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающей среде, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	Занятия ритмической гимнастикой	Направлено на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
6	Занятие по интересам	Направлено на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
7	Тематическое занятие	Направлено на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
8	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
9	Контрольно-проверочное занятие	Направлено на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
10	Занятие «Туризм»	Направлено на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении	Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров.
11	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направлено на приобщение к ценностям здорового образа жизни и получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

12	Занятие-соревнование	Направлено на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающееся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.
----	-----------------------------	--	--

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмического профиля.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима – динамические.
3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.

Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

Создание условий для обеспечения психологического и социального благополучия ребёнка.

Психологическое и социальное благополучие ребёнка – основные условия сохранения их здоровья. Отрицательное воздействие на психологическое и социальное здоровье детей оказывает ряд педагогических факторов:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребёнка, его функциональным и адаптационным возможностям;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления его здоровья;
- недостаточное использование возможностей физического развития в целях охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Средства, обеспечивающие комфортное психо-эмоциональное состояние детей:

- комфортная организация режимных моментов;
- снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса. «Ничему меня не научит то, что тычет, талдычит, жучит...»(Б.А.Слуцкий). Создание в учебном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребёнка атмосферы, опирающейся на внутреннюю мотивацию успешности;
- профилактика психоэмоционального состояния путём: виброгимнастики, массажа, водных процедур, специальных оздоровительных игр, психогимнастики;
- аромо- и- фитотерапия;
- использование природного материала на занятиях по физкультуре;
- музыкальная терапия;
- предоставление максимума для свободы;
- контроль самочувствия ребёнка и своевременная коррекция;
- комфортно организованная предметно-пространственная среда;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки в группе (“уединения”);
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.

Профилактическая работа

Раздел плана направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в д/сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желаний родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинскими работниками и педагогами.

Формы профилактической работы

- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки
- Оксолиновая мазь, глюконат кальция
- Босохождение
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями
- Хождение на лыжах
- Дыхательная гимнастика после сна
- Спортивные игры и соревнования
- Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

Летние оздоровительные мероприятия.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком;
- физкультурные упражнения в природных условиях (в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты

Работа с педагогами

Работа с сотрудниками - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. Она включает:

- просветительную работу;
- консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- консультации для воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты). Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Работа с родителями

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

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
4. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Открытые просмотры разных форм работы с детьми для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, психолога, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел

Для успешной работы с родителями рекомендуется использовать план изучения семьи:

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
4. Социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы рекомендуемые педагогам в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему: “Наша семья” и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

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

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
6. О питании дошкольников.
7. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.

8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
11. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Создание благоприятных условий для формирования здоровой личности
- Улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровьесберегающих технологий

- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей
- Осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья, овладение навыками самооздоровления
- Снижение показателя заболеваемости
- Улучшение психо-моторного состояния детей
- Положительная динамика показателей физического развития детей
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Будь здоров!»

Заведующий ДОУ:

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

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом)
- контроль за реализацией программы

Врач поликлиники:

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Инструктор по физкультуре:

- 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
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных, кинезиологических упражнений
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Старшая медсестра:

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

Заместитель заведующего:

- 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

Шеф-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

Обеспечение реализации основных направлений плана

1. Педагогическое направление

<i>Задачи</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<i>Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей</i>			
1. Создание образовательной среды благоприятно воздействующей на здоровье детей и взрослых. 2. Создание системы физкультурно-оздоровительной работы. 3. Определение содержания педагогического процесса в ДОУ, обеспечивающего физическое развитие и здоровье детей. 4. Определение эффективных форм подготовки	1. Развивать и пополнять материальную базу для проведения физкультурно-оздоровительной работы:	2021-2024	Заведующий ДОУ
	- оснастить спортивные залы (приобретение спорт		
	- спортивные площадки;		
	- подбирать мебель согласно ростовым показателям;	начало уч. года	
	- проводить физкультурные занятия по подгруппам в соответствии с группой здоровья;	постоянно	
	- создавать экологически благоприятные условия в помещениях для игр и занятий детей;		
	- соблюдать санитарно-гигиенические требования,		
	- поддерживать температуру воздуха в групповых комнатах 20°C, а в спальнях 16-18°C.	постоянно	
	2. Соблюдать правила техники безопасности и охраны труда участниками образовательного процесса в соответствии с нормативными документами	постоянно	
	3. Разработать комплекс инструкций по охране жизни и здоровья детей	начало уч. года	
	4. Разработать мероприятия по профилактике травматизма и сохранности жизни и здоровья воспитанников:	начало уч. года	
	- изучить правила дорожного движения;		
	- организовывать экскурсии		
	5. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к содержанию и организации режима дня в ДОУ в соответствии с СанПиН	постоянно	
	6. Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс	постоянно	

<p>педагогов к работе по здоровьесберегающим технологиям.</p> <p>5. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ, соответствующего личностно-ориентированным требованиям дидактики.</p>	<p>7. Разработать систему педагогических диагностик, отслеживающих результативность использования здоровьесберегающих технологий</p>	<p>начало уч. года</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная работа средствами физической культуры и спорта</p>			
<p>1. Укрепление здоровья воспитанников.</p>	<p>1. Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамичные игры 		
<p>2. Обеспечение физического развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - профилактическая гимнастика - спортивные игры - занятия в спортивных секциях 		
<p>3. Создание оздоровительного микроклимата, стимулирующего двигательную активность ребёнка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дозированная ходьба - длительный бег - пешие прогулки (турпоход) - физминутки <p>2. Активный отдых</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры-забавы - дни здоровья 		
<p>4. Развитие интереса к детскому спорту</p>	<p>3. Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневные оздоровительные прогулки; - умывание холодной водой; - полоскание рта и горла после еды; 		
<p>5. Формирование элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны и ходьба босиком до и после сна, на физкультурных занятиях 		
<p>Работа по адаптации и интеграции детей в социуме</p>			
<p>1. Формирование социального</p>	<p>1. Организовывать безболезненную адаптацию к детскому саду;</p>	<p>при поступлении ребенка в ДОУ</p>	<p>зав. ДОУ</p>

здоровья детей. 2. Обеспечение взаимосвязи физического, духовного, нравственного, эстетического развития. 3. Формирование повышенной самооценки	2. Оказывать индивидуальную педагогическую поддержку детям в решении их проблем;	постоянно	
	3. Обучать детей правилам культурного поведения и навыкам самообслуживания;	постоянно	
	4. Создавать здоровый микроклимат в детском коллективе	постоянно	
	5. Выявлять личностные особенности каждого ребёнка	постоянно	
	6. Развивать личностную сферу ребёнка, положительные свойства психики, положительные самоощущения.	постоянно	

2. Медицинское направление

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Профилактическая и общегигиеническая работа			
1. Формирование здоровья детей и реабилитация детей с наиболее часто встречающимися детскими заболеваниями	1. Оснащать медицинские кабинеты необходимым медицинским оборудованием	2021-2024	Заведующий ДОУ, педагоги
	2. Скрининг-тестирование детей для определения функционального состояния и его физического развития:	2 раза в год	мед. работники
	- исследование опорно-двигательного аппарата;	1 раз в год	-
	- оценка остроты зрения;	1 раз в год	-
	- выявление остроты слуха с помощью шепотной речи;	1 раз в год	-
	- измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания;	2 раза в год	-
	- анкетный тест-опрос родителей на выявление аллергических заболеваний;	1 раз в год	-
	- оценка физической подготовленности	2 раза в год	Инстр.по ф/к
	- оценка физического развития, гармоничности развития;	2 раза в год	-
	3. Осмотр детей врачом-педиатром:		мед. работники
2. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды.	- комплексная оценка состояния здоровья детей;	1 раз в год	-
	- выявление детей с хронической патологией.	1 раз в год	-
3. Предупреждение хронических заболеваний.	4. Углублённые осмотры узкими специалистами. Составление плана наблюдений и лечения детей, находящихся на диспансерном учёте	1 раз в год	мед. работники
	5. Распределение детей по группам здоровья и группам физического развития	начало уч. года	мед. работники
	6. Фитопрофилактика и витаминотерапия	постоянно	мед. работники
4. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.	7. Профилактика сезонных обострений хронических заболеваний: дети, часто болеющие хроническими заболеваниями, носителями:	по назначению врача	мед. работни
	- физиотерапия		-
	- гомеопатотерапия		-
	- витаминотерапия		-
	8. Организация питания и контроль работы пищеблока:		зав. ДОУ
	соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;	постоянно	мед. работники
	ведение медицинской документации на пищеблоке;	с соотв.с требов.	заведующий
	контроль прохождения медосмотра работниками пищеблока	1 раз в год	заведующий
осмотр персонала пищеблока на гнойничковые заболевания	ежедневно	заведующий	

	контроль рациональности питания, расчёт калорийности пищи;	1 раз в декаду	заведующий
	С – витаминизация пищи;	ежедневно	заведующий
	включение в рацион йодированной соли;	ежедневно	заведующий
	9. Контроль за организацией воспитательно-образовательного процесса:		заведующий ДОУ
	- соблюдение режима НОД;	постоянно	заведующий ДОУ
	- контроль за санитарным состоянием групповых комнат;	постоянно	
	- контроль за режимом проветривания, температурным режимом и освещением групповых комнат;	постоянно	
	- контроль питьевого режима.	постоянно	
	10. Создание материальной базы для организации оздоровительных мероприятий детей:		заведующий ДОУ
Санитарно-просветительная работа с семьёй			
Привлечение родителей к участию в педагогическом процессе.	1. Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	зав. ДОУ
	- проведение бесед и лекций на темы ЗОЖ	4 раза в год (род. собр.)	Педагог, мед. работник
	- оформление стендов, уголков здоровья	1 раз в месяц	
Повышение валеологической культуры семьи.	- проведение спортивных праздников «Папа, мама, я – дружная семья», дней здоровья, спортивных досугов	2 раза в год	
	2. Профилактика травматизма		заведующий
	- проведение бесед о профилактике травматизма	1 раз в год	мед. работник ДС поликлиника № 2
	- обучение детей правилам оказания первой медицинской помощи	На занятиях по ОЗОЖ	

3. Психологическое направление

<i>Задачи</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Обеспечение психического здоровья детей.	1. Развитие эмоционально-волевой сферы:	2021-2024	Заведующий ДОУ, педагоги
	- изучение особенностей эмоционально-волевой сферы на основе диагностики;		
	- проведение групповых коррекционных занятий на основе игротерапии;		
Развитие эмоциональной сферы ребёнка.	- проведение индивидуальных коррекционных занятий для гармонизации психики;		
	2. Коррекция поведения методами игротерапии:		
	- выявление причин неадекватного поведения на основе диагностики;		
Формирование положительных свойств психики: уравновешенность, подвижность нервной системы, контроль над возбуждением и торможением	- коррекция поведения методами игрового психотренинга.		
	3. Коррекция общения:		
	- проведение коммуникативных игр;		
	- проведение тренингов общения со взрослыми		
	4. Развитие личности		
	- проведение диагностических работ по изучению личности детей		
	- проведение занятий «Познаю себя»		
5. Развитие познавательных процессов			
- исследование познавательных процессов на основе диагностики			

нервных процессов.	- составление коррекционных программ по развитию познавательных процессов		
	- проведение семинаров с педагогами по методам коррекции познавательных процессов		
Психопрофилактическая работа			
Оказание психологически целостной помощи детям с поведенческим риском.	1. Организация работы с детьми группы риска:	2021-2024	Заведующий ДОУ, педагоги
	- выявление детей группы риска с помощью скрининга;		
	- проведение групповых и индивидуальных занятий, направленных на коррекцию поведения детей группы риска;		
	- решение конкретных внутриличностных проблем.		
	2. Работа по формированию положительного психологического климата детского коллектива:		
	- диагностика психологического климата;		
	- комплектование подгрупп с учётом психологической совместимости детей		
	3. Подготовка и проведение психолого-медико-педагогических консилиумов.		
	4. Отслеживание уровня тревожности и психической напряжённости диагностическими методами.		
	5. Контроль за равномерным распределением психофизической нагрузки.		
Определение динамики возрастного развития.	6. Организация просветительной работы:		
	- проведение психологических семинаров по проблемам психического здоровья для педагогов;		
	- проведение социологических опросов по проблемам жизни ДОУ		
Психологическое сопровождение педагогической деятельности			
Психолого-педагогическое сопровождение развития детей.	1. Индивидуальное и групповое консультирование членов педагогического коллектива:	2021-2024	Заведующий ДОУ, педагоги
	- индивидуальное консультирование членов педагогического коллектива по вопросам психологического здоровья;		
	- индивидуальное и групповое консультирование по вопросам психического состояния детей;		
	- групповое консультирование по результатам психодиагностики;		
	- проведение тематических консультаций		
	2. Осуществление психологического сопровождения детей:		
	- регулярное проведение диагностических работ и на этой основе составление рекомендаций по организации воспитательно-образовательного процесса;		
	- участие в мониторинге здоровья детей		

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. **«Руки-ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.
Ноги вместе – руки врозь.
ноги врозь – руки вместе.
ноги вместе – руки вместе.
ноги врозь – руки врозь.

Приложение № 2

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела

ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психо-эмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаться «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные)

дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует

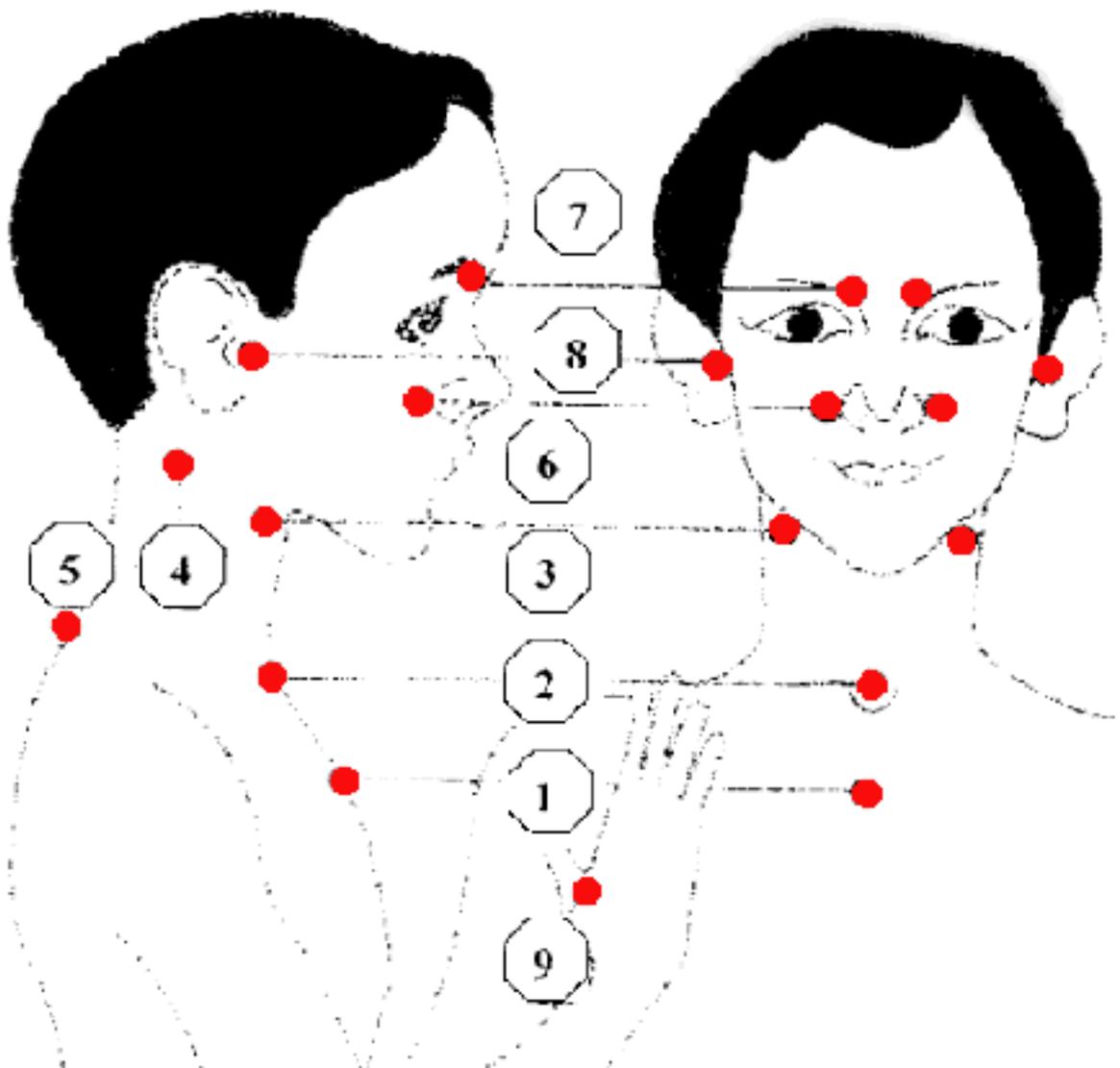
дополнительного внимания со стороны специалиста.

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж

«волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно

три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

Приложение № 5

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корректирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или

удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

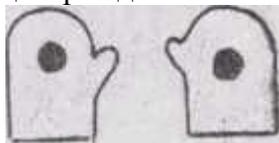


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

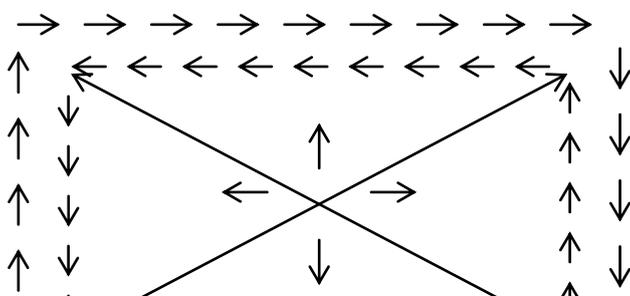
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой зора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.
Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.
2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Литература:

1. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
2. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)