

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Медведевский детский сад №5 «Золотая рыбка»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МАДОУ
«Медведевский детский сад №5
«Золотая рыбка»
(протокол от 27 марта 2019 г. № 4)

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ
«Медведевский детский сад №5
«Золотая рыбка»
от 27 марта 2019 г. № 48-ОД

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Медведевский детский сад №5 «Золотая рыбка»**

на 2019-2024 г.г.

пгт. Медведево,
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Пояснительная записка

Раздел I. Концептуальные основы программы «Здоровье»

- 1.1. Нормативно-правовая база
- 1.2. Основные направления программы

Раздел II. Система оздоровительно — профилактической работы

- 2.1. Физическое развитие детей дошкольного возраста
- 2.2. Развивающая предметно-пространственная среда
- 2.3. Особенности работы администрации и педагогов дошкольного учреждения

Раздел III. Полоролевое воспитание дошкольников

- 3.1. Полоролевое воспитание дошкольников в условиях детского сада

Раздел IV. Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»

Раздел V. Коррекционно-развивающая работа в ДОУ

- 5.1. Психолого-медико-педагогическое обследование детей с ограниченными возможностями здоровья
- 5.2. Коррекционно-развивающая работа образовательной области «Физическое развитие»
- 5.3. Профилактика и коррекция нарушения осанки
- 5.4. Профилактика и коррекция плоскостопия
- 5.5. Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями речи
- 5.6. Общие рекомендации по проведению оздоровительных игр

Раздел VI. Медико-социальная работа с родительской общественностью ДОУ

Раздел VII. Медико-педагогический контроль оздоровительной работы

Раздел VIII. Мониторинг образовательной области «Физическое развитие»

Список использованной литературы

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пояснительная записка

Необходимость создания программы «Здоровье» обусловлена обеспокоенностью состоянием здоровья подрастающего поколения. Ухудшение здоровья достигло масштабов национальной проблемы, поэтому актуальность вопроса по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи ни у кого не вызывает сомнений.

На сегодняшний день у детей дошкольного возраста наблюдаются какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер (по сведениям Российской академии медицинских наук).

В настоящее время в России, в силу целого ряда причин, намечается тенденция к увеличению числа детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Дошкольные образовательные учреждения все чаще сталкиваются с серьезной проблемой обучения и воспитания детей-инвалидов и детей с ОВЗ, которые испытывают значительные трудности в организации своей учебной, коммуникативной деятельности, самообслуживании.

С введением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) четко определены образовательные области, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям — физическому, речевому, познавательному, художественно-эстетическому, социально-коммуникативному. В связи с этим предъявляются всё новые требования к здоровью ребенка.

По формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне огромного роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. До 7 лет ребенок проходит огромный путь. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Однако, отдаленность результатов работы по проблеме укрепления здоровья, индивидуализация комплекса мероприятий, различия условий дошкольных учреждений затрудняют работу в реализации образовательной области «Физическое развитие».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального и духовного здоровья. Роль дошкольного учреждения является важным этапом в процессе сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Однако, решение этой проблемы не возможно без родителей, воспитателей, слаженной работы с медицинскими учреждениями, спортивными комплексами, а самое главное — здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослых и детей не на словах, а на деле. Под

здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Основными компонентами здорового образа жизни являются: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Раздел I.

Концептуальные основы программы «Здоровье»

Раздел I. Концептуальные основы программы «Здоровье»

1.1. Нормативно-правовая база

Программа раскрывает нормативную базу для реализации комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей; рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий; прописывает условия, необходимые для организации работы, планирование и совместную деятельность педагога с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие»; раскрывает взаимодействие дошкольного учреждения со всеми участниками образовательного процесса.

Программа «Здоровье» регламентируется нормативно-правовой базой, включающей в себя:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ. (Глава 4, Статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»).
- СанПин для детских садов 2 4 1 3049 13 с изменениями (СанПин по ДОУ)
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Развивающая среда в дошкольном учреждении для оздоровления детей (см. Письмо Министерства образования и науки РФ «О реализации приказа Минобрнауки России» от 17.10.2011 г. № 03-877 «О примерном перечне игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений»).
- Основная образовательная программа МАДОУ «Медведевский детский сад №5 «Золотая рыбка»

1.2 Основные направления программы

Программа «Здоровье», (далее программа), подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа определяет объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни и имеет следующую направленность:

- образовательная направленность;
- оздоровительная направленность,
- воспитательная направленность.

Содержание программы ориентировано на детей, сотрудников дошкольного учреждения и родителей.

Программа состоит из следующих **разделов**:

- концептуальные основы программы «Здоровье»;
- оздоровительно – профилактическая работа;
- полоролевое воспитание дошкольников;
- содержание работы образовательной области «Физическое развитие» (планирование, совместная деятельность педагогов и детей);
- коррекционно-развивающая работа (профилактика и коррекция нарушений);
- медико-педагогический контроль оздоровительной работы;
- медико-социальная работа с родительской общественностью дошкольного учреждения (консультативно — информационное направление);
- мониторинг образовательной области «Физическое развитие».

Цель программы «Здоровье»: обеспечение условий для реализации образовательной области «Физическое развитие».

Основные задачи:

- создать в дошкольном учреждении безопасную образовательную среду;
- осуществлять комплекс психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использовать комплексную систему диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать осознанное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, приобщать детей к здоровому образу жизни.

Основные принципы построения программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип полноты, необходимости и достаточности (программа позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Предполагаемые результаты программы «Здоровье» определены для ДОУ, педагогов и воспитанников:

- В дошкольном образовательном учреждении повысится профессиональная компетентность работников учреждения в области здоровьесбережения; у педагогического состава сформируется готовность к совершенствованию оздоровительного и образовательного процесса. Будет создана современная развивающая предметно-пространственная среда, обеспечивающая охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудованы центры двигательной активности детей в группах; физкультурное оборудование и инвентарь будет соответствовать программным требованиям, что гарантирует безопасность в образовательной деятельности;
- Педагогический состав дошкольного учреждения достигнет стабильных качественных показателей в области оздоровления детей; создаст психологическую комфортность и безопасность условий их пребывания; повысит профессиональную компетентность в области здоровьесбережения, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению, использование различного диагностического инструментария. Создаст условия для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка.
- У воспитанников дошкольного учреждения снизится уровень заболеваемости, сформируются культурно-гигиенические навыки, начальные представления о здоровом образе жизни, повысится уровень физического, психического и социального здоровья.

При планировании и реализации оздоровительной работы по программе «Здоровье» мы учитывали:

- контингент воспитанников: особенности состояния здоровья и развития детей;
- наполняемость группы;
- местные и региональные особенности, в том числе климатические и сезонные.

Основные **направления психолого-педагогической** работы:

- Воспитание культуры здоровья.
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Основные **направления профилактической** работы:

1. Профилактика травматизма детей.
2. Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в т. ч. рационального двигательного режима).

3. Профилактика нарушений зрения:

- мониторинг достаточной освещенности помещений и создание благоприятной световой обстановки;
- организация рационального режима зрительной нагрузки.

4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:

- исключение длительных статических нагрузок;
- систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;
- мониторинг осанки;
- включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- правильная расстановка детской мебели и ее подбор с учетом роста воспитанников.

5. Мониторинг:

- самочувствия детей (организация утреннего приема воспитанников и наблюдение за детьми в течение всего времени пребывания);
- санитарного состояния помещений;
- организации питания детей с соблюдением принципов адекватности, рациональности и сбалансированности.

Основные *направления оздоровительной* работы:

1. Организация и проведение закаливающих мероприятий.
2. Организация режима дня, воздушно-тепловой режим помещений.

Раздел II.

Система оздоровительно-профилактической работы

II. Система оздоровительно-профилактической работы

2.1 Физическое развитие детей дошкольного возраста

Организация жизнедеятельности в адаптационный период

Адаптационный период — серьезное испытание для малышей любого возраста. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания и приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. На процесс адаптации ребенка влияют:

- уровень психического и физического развития;
- состояние здоровья;
- степень закаленности;
- сформированность навыков самообслуживания;
- сформированность навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками;
- личностные особенности самого малыша;
- уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Дети, имеющие отклонения в этих сферах, труднее адаптируются к новым условиям, у них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Система оздоровительно-профилактической работы с детьми, предусматривает комплексную работу в период адаптации детей в дошкольном учреждении по физическому развитию и оздоровлению детей. Данная работа имеет свои направления, где используются как традиционные, так и нетрадиционные занятия по физической культуре, коррекционно-профилактические мероприятия и т.д. Во время адаптации осуществляется индивидуальный подход к детям, во время проведения ООД при распределении нагрузок учитываются уровень физической подготовки и здоровья детей (**см. приложение 1**).

Условия, обеспечивающие успешное прохождение адаптации:

- наличие постоянных воспитателей;
- формирующиеся группы обеспечиваются младшими воспитателями;
- исключение перевода ребенка в другую группу;
- сохранение в период адаптации привычных стереотипов поведения (способы кормления, укладывания спать, присутствие домашних вещей (игрушка, кружка и т.п.);
- категорический запрет на кормление и укладывание спать ребенка без его желания, а также на проведение непривычных для малыша процедур (полоскание горла, закаливающие процедуры);

- организация игровой деятельности ближе к взрослому, в стороне от детей;
- способ общения взрослого с ребенком «лицом к лицу»; частые тактильные контакты (прикосновения, поглаживания, обнимания); проведение режимных моментов под музыкальное сопровождение (зарядка, физическая культура, отход ко сну, подъем и.т.п.);

Критерии наблюдения за адаптацией детей:

1. Оценка эмоционально-поведенческих реакций:

- снижение настроения;
- социальные контакты;
- игровая и познавательная деятельность;
- наличие агрессии, страха;
- двигательная активность;
- сон, аппетит.

После каждой оценки воспитателя медицинская сестра анализирует результаты, выявляет детей, имеющих отрицательные оценки или их значительное снижение, и информирует об этом педиатра и педагога-психолога. Выявление пограничных нервно-психических расстройств, невротические реакции (беспричинные боли в животе, энурез, нарушение сна, тики, сосание пальца, обгрызание ногтей, страхи) с помощью анкетирования родителей.

2. Отслеживание динамики нервно-психического развития (используется у детей раннего дошкольного возраста; проводится педагогом- психологом.
3. Динамика массы тела. Взвешивание проводит медицинская сестра.
4. Определение частоты острых респираторных заболеваний и обострений хронических болезней. Учитывается медицинской сестрой на основании данных справок о перенесенных заболеваниях.

Медицинская сестра, воспитатель дошкольного учреждения еженедельно анализирует листы адаптации и выделяет детей, имеющих отклонения по вышеперечисленным критериям. Родителей этих детей консультируют педиатр и педагог-психолог, а по показаниям, и другие специалисты.

Физическое развитие оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, содействует овладению необходимыми движениями.

Работа по физическому развитию проходит в разных формах:

- физкультурно-оздоровительной в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке);
- самостоятельной двигательной деятельности детей;
- активного отдыха (физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья). Двигательный режим в дошкольном учреждении **(см. приложение 2).**

Используются методы: упражнения, беседы, игры, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств.

Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Примерная схема закаливания (**см. приложение 3**).

Средства и методы закаливания:

- ✓ закаливание воздухом;
- ✓ закаливание водой;
- ✓ упражнения после сна (в постели);
- ✓ витаминизированное питье;
- ✓ пробежки по дорожкам препятствий;
- ✓ дозированный бег;
- ✓ полоскание рта;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ хождение босиком .

Критерии эффективности закаливания:

Оценка эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям.

1. Динамика заболеваемости:

- ✓ уменьшение доли часто болеющих детей;
- ✓ увеличение индекса здоровья;
- ✓ сокращение длительности одного заболевания (в днях);
- ✓ уменьшение частоты заболеваемости ОРВИ;
- ✓ уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни в течение года;
- ✓ перераспределение по группам здоровья в сторону увеличения доли детей, относящихся к 1-й группе здоровья и, соответственно, уменьшение доли детей, относящихся ко 2-й или 3-й группам здоровья.

2. Поведение детей в различные режимные моменты — снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности на ООД.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Режим дня

1. Режим дня организуется в соответствии с особенностями климатических зон проживания, биоритма, с обязательным учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня (**см. приложение 4**).

2. При составлении и организации режима мы учитывали повторяющиеся компоненты, которые обязательны. Это:

- ✓ время приёма пищи (4-х- разовое);
- ✓ укладывание на дневной сон;
- ✓ общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

3. При организации оздоровительного режима педагоги стремятся к полной реализации в жизни каждого ребёнка трёх моментов: полное удовлетворение потребности в движении, достаточной индивидуальной умственной нагрузки и обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

4. Также при организации оздоровительного режима мы учитываем климатические и сезонные особенности. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на его всестороннее развитие. Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера.

Детское питание является одним из ключевых факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, способность к различным формам и видам обучения, адекватную иммунную реакцию, устойчивость к действию неблагоприятных влияний внешней среды. Потребление пищевых веществ должно соответствовать возрастным особенностям детей. Вследствие этого, рекомендуемые нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно меняются у детей разного возраста в соответствии с изменениями в физическом развитии, пищеварительном аппарате, процессах обмена веществ, двигательной активности, происходящими в период с 1 года (ранний возраст) до 7 лет (дошкольный возраст). Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект в физическом развитии детей

Планирование оздоровительно-профилактической работы

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости, снятие эмоциональной напряжённости. Он состоит из следующих разделов: закаливание, профилактическая работа, физкультурно-оздоровительная работа.

Оздоровительно-профилактическая работа предполагает комплекс мероприятий с целью укрепления здоровья ребёнка, повышения способности его организма противостоять различного рода воздействиям, а также реабилитации детей после перенесённых заболеваний.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся следующие мероприятия: оздоровительный бег, ритмическая гимнастика, занятия в бассейне, занятия физической культурой, динамические часы, дни здоровья, хореография, спортивные секции по интересам.

План по улучшения здоровья детей

Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Постоянно	медицинская сестра	В течение года
Занятия физической культурой	3 раза в неделю	Воспитатель, инструктор по физической культуре	В течение года
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкально –	2 раза в неделю	Музыкальный	В течение года

ритмические занятия		руководитель, воспитатели	
Спортивный досуг, праздники, развлечения	В течение года	Воспитатель, инструктор по физической культуре	В течение года
Дни Здоровья	По плану ДОУ, РОО	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года
Оздоровительный бег	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	В течение года
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль старшей медицинской сестры	В течение года

Оздоровительно-профилактическая работа проводится на основе мониторинга медицинской службы, который включает: анализ заболеваемости детей за несколько предыдущих лет, оценку состояния здоровья и физического развития воспитанников дошкольного учреждения и работу:

- по профилактике гриппа и простудных заболеваний;
- по профилактике отклонений в физическом развитии (нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата);
- санитарно-просветительскую работу.

Профилактические меры по снижению заболеваемости у детей:

- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры (умывание прохладной водой).

Оздоровительно-развивающая работа с ослабленными, часто болеющими детьми, направлена на нивелирование процесса отставания в развитии определенных показателей движений и физических качеств, а также на повышение их физической работоспособности. При этом педагогом должны быть использованы формы, методы и приемы работы, адекватные

функциональным и двигательным возможностям каждого ребенка. Такой подход требует систематического медицинского контроля, в том числе, квалифицированной помощи врача и специалиста по лечебной физкультуре.

Основой работы с такими детьми является щадящий оздоровительный режим:

- создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата (доброжелательная форма общения, создание условий для уединения ребенка с любимой игрушкой, книгой и т.п.);
- увеличение, с учетом индивидуальных особенностей, продолжительности дневного сна (укладывание таких детей первыми и подъем последними) в спокойной обстановке;
- строгое соблюдение общего режима со своевременной сменой различных видов деятельности и чередованием их с отдыхом, с использованием спокойных и подвижных игр в течение дня;
- в летний период обеспечение максимального пребывания детей на воздухе, достаточной двигательной активности, обогащение новыми умениями и навыками.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в дошкольных учреждениях является применение точечных массажей.

Формы работы по реализации требований охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения:

Диагностическая работа:

- своевременное выявление детей с ОВЗ;
- раннюю (с первых дней пребывания ребёнка в ДОУ) диагностику отклонений в развитии и анализ причин трудностей адаптации;
- комплексный сбор сведений о ребёнке на основании диагностической информации от специалистов разного профиля;
- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития воспитанника с ОНР, выявление его резервных возможностей;
- изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей воспитанников;
- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания детей с ОВЗ;
- изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ОВЗ;
- системный разносторонний контроль специалистов за уровнем и динамикой развития ребёнка;
- анализ успешности коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа:

- выбор оптимальных для развития ребёнка с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) коррекционных программ, методик и приёмов обучения, в соответствии с его особыми потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально-волевой сферы и личностных сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;
- социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа:

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с детьми с ОНР, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с воспитанниками с ОНР;
- консультативную помощь в семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ОНР.

Информационно-просветительская работа:

различные формы просветительской деятельности (лекции, индивидуальные беседы, консультирование, анкетирование, индивидуальные практикумы, информационные стенды, печатные материалы, СМИ, презентации), направленных на разъяснение участникам образовательного процесса детям с ОНР, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам, вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения (приложение 5).

2.2 Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда является сферой передачи и закрепления социального опыта, культуры и субкультуры. В среде должны быть представлены дидактические и методические пособия, отражающие содержание национальной культуры, традиций и обычаев своего народа. Подбор игр ориентированный на получение знаний об истории родного края.

Условия реализации программы предусматривают организацию предметно-пространственной среды с соблюдением следующих требований:

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

- наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными

возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

➤ исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Создание предметно-развивающей среды строится с учетом принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации других областей.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Участок дошкольного учреждения должен быть не только красивым, но и полезным для всестороннего развития детей. Прогулки и наблюдения на озелененном участке дают возможность познакомить воспитанников с разнообразными видами растений, их особенностями.

Деревья и кустарники обогащают воздух кислородом, регулируют тепловой и радиационный режим территории.

Участки дошкольного учреждения оборудованы верандами и скамейками, песочницами, горками, качелями. Выделена территория для спортплощадки с турникетами, лестницами, полем для мини-футбола, наклонными и вертикальными канатными «паутинами» для лазания, а также площадку для ГИБДД с дорожными знаками для обучения правилам дорожного движения. Каждая имеет достаточное количество выносного материала: совочки, наборы для песочницы, игрушки, машины, мячи, скакалки, санки (в зимний период) и т.д.

Комплексное оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграции в образовательном учреждении, включая оказание им индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи, а также необходимой технической помощи с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Общедидактические принципы построения развивающей среды для детей с ограниченными возможностями остаются такими же, как и для детей с нормативным развитием, но меняются педагогические условия, которые обеспечивали бы поступательное развитие детей с ограниченными возможностями. Игровой материал должен подбираться индивидуально для каждого ребенка в зависимости от типа его проблем.

В каждой группе создается «Уголок здоровья», в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры

для коррекции зрения и развития дыхания, «дорожки здоровья», дидактические игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и основ безопасности детей дошкольного возраста.

Также используется нестандартное оборудование по физическому развитию, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Использование таких пособий и оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми, имеющими различную патологию. Одним из указанных пособий являются различные массажеры. Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

2.3 Особенности здоровьесберегающей работы администрации и педагогов дошкольного учреждения

Заведующий

Кадровое обеспечение:

- укомплектованность образовательного учреждения,
- наличие необходимого (в расчете на количество воспитанников) квалифицированного состава педагогических работников и специалистов, обеспечивающих оздоровительную и коррекционную работу с детьми (учитель-логопед, учитель –дефектолог, воспитатели и инструктор по физической культуре, педагог-психолог, медицинский работник, педагоги дополнительного образования).

Требования охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения, включающие:

- наличие в помещениях, в которых осуществляется образовательная деятельность, в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения), здоровьесберегающего оборудования (зрительные тренажеры, приборы, улучшающие качество окружающей среды, аэроклиматические установки, оборудование, позволяющие удовлетворить потребность воспитанников в движении) используемого в профилактических целях;
- оснащение и оборудование кабинетов (учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога, медицинского, методического) и залов (музыкального, физкультурного) обеспечивают соответствие принципу необходимости и достаточности для организации коррекционной работы, медицинского обслуживания детей, методического оснащения воспитательно-образовательного процесса;

- соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников;

Медицинская сестра

Медицинское обслуживание воспитанников в дошкольном образовательном учреждении обеспечивают органы здравоохранения. Образовательным учреждением предоставлено помещение с соответствующими условиями для работы медицинской сестры, где она осуществляет охрану и укрепление здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения. Требования к медицинскому обслуживанию воспитанников в образовательном учреждении:

- медицинская сестра наряду с администрацией образовательного учреждения несет ответственность за здоровье и физическое развитие воспитанников, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания;
- формирование и наполняемость дошкольных групп (количество и соотношение возрастных групп детей в образовательном учреждении определяется учредителем, исходя из их предельной наполняемости и гигиенического норматива площади на одного ребенка в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов);
- прохождение профилактических осмотров персонала (периодические бесплатные медицинские обследования), работающего в образовательном учреждении;
- организация питания воспитанников в образовательном учреждении (группе) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- организация оздоровления воспитанников в образовательном учреждении (группе) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Заведующий хозяйством:

Профессиональная деятельность заведующего хозяйством— это материально-техническое обеспечение образовательного учреждения, включающее решение следующих требований:

- требования к зданию (помещению) и участку образовательного учреждения (группы) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции здания (помещения) образовательного учреждения (группы) в

соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

- требования к набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к искусственному и естественному освещению помещений для образования детей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к санитарному состоянию и содержанию помещений в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования пожарной безопасности в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требования охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения, включающие:
- соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи; для организации качественного горячего питания воспитанников в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Старшие воспитатели:

- сформированность культуры здоровья педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения (подготовленность педагогов по вопросам здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к своему здоровью).
- организация как совместной деятельности взрослого и воспитанников, так и самостоятельной деятельности воспитанников, не только в рамках организованной образовательной деятельности по освоению основной общеобразовательной программы дошкольного образования, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса с использованием адекватных возрасту форм работы с детьми (основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра);
- организация разнообразной игровой деятельности;
- выявление освоения детьми, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья, основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграции в образовательном

учреждении, включая оказание им индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи, а также необходимой технической помощи с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей;

- подбор оборудования для всех видов деятельности ребенка, которое в наибольшей степени способствует решению развивающих задач на уровне дошкольного образования (игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, трудовая, музыкально-художественная деятельности, восприятие художественной литературы), а также, с целью активизации двигательной активности ребенка (материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений);
- использование образовательных технологий деятельностного и здоровьесберегающего типа и физического развития воспитанников.

Педагоги

Комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности:

- осуществления не только образовательной деятельности, но и присмотра и ухода за детьми;
- организации как совместной деятельности взрослого и воспитанников, так и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по освоению основной общеобразовательной программы дошкольного образования, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса с использованием адекватных возрасту форм работы с детьми;
- физического развития воспитанников;
- использования образовательных технологий деятельностного и здоровьесберегающего типа;
- проведения мониторинга и фиксирования хода воспитательно-образовательного процесса и результаты освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- консультирование родителей (законных представителей) по всем вопросам реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- организация помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития ребенка (в том числе ребенка с ограниченными возможностями здоровья) и совместной деятельности детей и родителей (законных представителей), с целью успешного освоения воспитанниками основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Комплексное решение воспитательно-образовательного процесса включает комплекс мероприятий, необходимых для реализации требований охраны жизни и здоровья воспитанников и работников дошкольного образовательного учреждения:

- организационно-методическое обеспечение реабилитации, воспитания детей-инвалидов в семье и их социальная адаптация;
- развитие и актуализация банка данных о детях с ограниченными возможностями;
- внедрение современных технологий и форм при работе с детьми-инвалидами, детьми с ограниченными возможностями;
- социальная интеграция и реабилитация детей-инвалидов;
- обеспечение обучения родителей детей-инвалидов методикам реабилитации, оказание им психолого-педагогической и юридической помощи;
- научно-методическое решение проблем детской инвалидности.

Раздел III.

Полоролевое воспитание дошкольников

Раздел III. Полоролевое воспитание дошкольников

В период раннего и дошкольного детства у всех малышей, независимо от места их проживания, формируется полоролевая идентичность. К двум годам ребенок узнает, что существуют два пола, и начинает понимать, кто он — девочка или мальчик.

С четырех до семи лет формируется гендерная (социальный пол человека) устойчивость: дети уже осознают, что мальчики становятся мужчинами, а девочки — женщинами, и что принадлежность к полу сохраняется, независимо от возникающих ситуаций или личных желаний ребенка.

Гендерная идентичность осознается детьми не сама собой. Начнем с того, что хорошо известно всем работникам дошкольных учреждений. В три года многие малыши не могут четко «определиться» со своим полом. И если музыкальный руководитель попросит мальчиков пригласить на танец девочек, то вместе с мальчиками обязательно поднимутся несколько девочек, и наоборот.

Полоролевое воспитание дошкольников рассматривается как комплексная психофизиологическая проблема, включающая в себя биологические, психологические и социальные аспекты. При этом роль биологических различий, в том числе гормональных, центрально-нервных, морфологических, не отрицается, но уходит на второй план. В педагогике термин «гендер» позволяет избавиться от характерного биологического аспекта понимания слова «пол».

В результате, мы имеем возможность рассматривать вопросы воспитания девочек и мальчиков не как изначальную от рождения данность, а как явление, вырабатывающееся в результате сложного взаимодействия природных задатков и соответствующей социализации, а также с учетом индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

Проблема воспитания и обучения ребёнка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения.

На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики перенимают женский тип поведения. Наблюдая за детьми старших групп, мы можем увидеть, что многие девочки лишены скромности, нежности, терпения, не умеют мирно разрешать конфликтные ситуации. Мальчики же, наоборот, не умеют постоять за себя, слабы физически, лишены выносливости и эмоциональной устойчивости, у них отсутствует культура поведения по отношению к девочкам. Содержание игр детей также вызывает тревогу: дети демонстрируют модели поведения, не соответствующие полу ребёнка, не умеют договариваться в игре, распределять роли. Кроме того, в процессе трудовой деятельности, дети не умеют самостоятельно распределять обязанности с учётом пола партнёра. Мальчики не проявляют желания прийти на помощь девочкам, тогда, когда была нужна физическая сила, а девочки не спешат помогать мальчикам там, где нужна тщательность и аккуратность.

Социальное осознанное полоролевое воспитание дошкольников необходимо начинать дошкольного учреждения, с момента, когда ребёнок начинает различать пол.

В дошкольном возрасте основной вид деятельности – игра. В сюжетно-ролевой игре происходит усвоение детьми гендерного поведения, ребёнок принимает на себя роль и действует в соответствии с принятой ролью. В игре можно увидеть, как заметно различаются мальчики и девочки.

Гендерный подход находит своё отражение и при воспитании культурно-гигиенических навыков. В старших группах на дверях туалетной комнаты висят таблички с условными знаками, которые позволяют определить, кому в данный момент можно войти: мальчикам или девочкам, а также разделены перегородками кабинки.

Интеграция позволяет объединить усилия разных специалистов для решения поставленной цели и взаимопроникновение их в деятельность друг друга. Решением задач гендерного воспитания занимаются не только воспитатели, но и другие специалисты: педагог-психолог, воспитатель по физической культуре, музыкальные руководители, учитель-логопед, хореограф, воспитатель по изобразительной деятельности.

Одним из приоритетных направлений развития в дошкольном учреждении является физическое развитие воспитанников.

Учитывая различия в развитии двигательных функций мальчиков и девочек, осуществляем дифференцированный подход к ним в процессе физического воспитания. Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности развиваются физические качества, которые принято считать сугубо женскими или мужскими. На таких ООД используем следующие методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников:

- различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (мальчики работают на канате или отжимаются, а девочки с лентами, обручем);
- различия в дозировке (например: мальчики отжимаются 10 раз, а девочки - 5);
- различия в обучении сложным двигательным движениям (метание на дальность легче даётся мальчикам и наоборот, прыжки на скакалке – девочкам);
- распределение ролей в подвижных играх (мальчики – медведи, а девочки – пчёлки);
- различия в оценке деятельности (для мальчиков важно – что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как);
- акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта.

Оснащать спортивные уголки в группах нужно в соответствии с потребностями мальчиков и девочек.

Развитие движений мальчиков и девочек

На каждом возрастном этапе дошкольного детства можно выделить ведущие двигательные способности. Для детей младшего и среднего возраста наиболее значимы скоростно-силовые способности, для детей 6 лет – скоростные способности и выносливость, а для детей 7-го года жизни – скоростные и координационные способности.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физической культурой можно вести по нескольким направлениям:

- подбор упражнений (одно из двух занятий физической культурой в неделю проводится отдельно для мальчиков и для девочек или все занятия проводятся совместно, но часть заданий имеют отличия для девочек и мальчиков);
- нормирование физической нагрузки (основывается на индивидуальных особенностях детей, состоянии здоровья и физической подготовленности);
- педагогическое руководство двигательной деятельностью детей с учетом половых особенностей девочек и мальчиков.

Раздел IV.

Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»

Раздел IV. Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма. Однако, уже в этом возрасте малыш испытывает определенные психологические ощущения, связанные с состоянием и деятельностью всех систем своего организма. На этой ступени своего развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт, в его психике возникает переплетение образно-словесных ассоциаций (ассоциация — это связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово «больно» связано с чем-то очень плохим, неприятным, а слово «здоровый» — с чем-то радостным, хорошим. Поэтому, именно в этот возрастной период взрослые должны препятствовать формированию нежелательных для развития психики ребенка образно-словесных ассоциаций. Такие нежелательные связи могут установиться между ощущениями нездоровья, процессами, имеющими отношение к здоровью (осмотр врача, инъекции, прививки и т.п.), с одной стороны, и словами, которые сопровождают эти ощущения.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка — это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык — это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. С.Я. Рубинштейн в книге «О воспитании привычек у детей» приводит некоторые возрастные нормы. Так, в возрасте 3-4 лет ребенок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место свою обувь. И если ребенок не научился это делать, значит, он отстает от своих сверстников. В 7-9 лет ребенок, независимо от пола, обязан после еды вымыть посуду, убрать со стола, это действие должно стать привычным.

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые вещи, новые обязанности. Поэтому родители, воспитатели, педагоги с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые. Так, когда взрослые будут учить ребенка одеваться и раздеваться, то обязательно должны проследить и за тем, чтобы формировалась привычка класть вещи на место; обучая мыть руки мылом и чистить зубы, следует обратить внимание на то, чтобы формировалась привычка

мыть руки перед едой и после посещения туалета, умываться и чистить зубы утром и перед сном.

Итак, предлагаем рекомендации для родителей, педагогов:

- внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью;
- формируйте у ребенка положительное отношение к «физическому Я»;
- помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоровью влияют на отношение к здоровью у ребенка;
- способы «прямого» воздействия на ребенка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры;
- формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю зарядку и т.д.);
- помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание;
- наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.

Содержание образовательной области «Физическое здоровье»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Физическая развитие.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Образовательная область «Физическое развитие»	
➤	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
➤	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
➤	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
➤	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
➤	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
➤	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
➤	Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
➤	Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1989
➤	Наглядно-дидактические пособия
➤	Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
➤	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
➤	Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
➤	Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».
➤	Осокина Т. И. "Обучение плаванию в д/с", 1970 г.

Содержание психолого-педагогической работы

Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Формирование начальных представлений и здоровом образе жизни				
Физическая культура				

Раздел V.

Коррекционно-развивающая работа в дошкольном учреждении

Раздел V. Коррекционно-развивающая работа в дошкольном учреждении

На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе, реализацию прав детей на образование в соответствии с ФЗ «Об образовании».

Для осуществления инклюзивного воспитания и обучения необходимо формировать у дошкольников умение строить взаимодействия на основе сотрудничества и взаимопонимания, развивать у здоровых детей терпимость к физическим и психическим недостаткам сверстников, чувство взаимопомощи и стремление к сотрудничеству. Инклюзия способствует формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) положительного отношения к сверстникам и адекватного социального поведения, а также более полной реализации потенциала развития в обучении и воспитании.

Проблема воспитания и обучения детей с ОВЗ в общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе. Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития (Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, Е.Л. Гончарова, О.С. Никольская).

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему со стороны воспитателей, готовности вместе с родителями разделить ответственность за его воспитание и обучение, подготовку к школе. Наиболее важным аспектом является психологическая готовность воспитателя группы к работе с ребенком, желание помочь ему и его родителям, сделать пребывание такого ребенка в группе полезным и интересным для него.

К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

В настоящее время выделяются следующие категории детей с нарушениями развития:

- дети с нарушениями **слуха** (неслышащие и слабослышащие), первичное нарушение носит сенсорный характер — нарушено слуховое восприятие, вследствие поражения слухового анализатора;

- дети с нарушениями **зрения** (незрячие, слабовидящие), первичное нарушение носит сенсорный характер, страдает зрительное восприятие, вследствие органического поражения зрительного анализатора;
- дети с тяжелыми нарушениями **речи**, первичным дефектом является недоразвитие речи;
- дети с нарушениями **опорно-двигательного аппарата**, первичным нарушением являются двигательные расстройства, вследствие органического поражения двигательных центров коры головного мозга;
- дети с **задержкой психического развития**, их характеризует замедленный темп формирования высших психических функций, вследствие слабовыраженных органических поражений центральной нервной системы (ЦНС);
- дети с нарушениями **интеллектуального развития**, первичное нарушение-органическое поражение головного мозга, обуславливающее нарушения высших познавательных процессов;
- дети с нарушениями **эмоционально-волевой сферы** (дети с ранним детским аутизмом (РДА) представляют собой разнородную группу, характеризующуюся различными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями);
- дети с **комплексными** (сложными) **нарушениями развития**, у которых сочетаются два и более первичных нарушения (например, слабослышащие с детским церебральным параличом, слабовидящие с задержкой психического развития и др.).

Имеющиеся у детей отклонения приводят к нарушению умственной работоспособности, недостаткам общей и мелкой моторики, трудностям во взаимодействии с окружающим миром, изменению способов коммуникации и средств общения, недостаточности словесного опосредствования, в частности — вербализации, искажению познания окружающего мира, бедности социального опыта, изменениям в становлении личности. Наличие первичного нарушения оказывает влияние на весь ход дальнейшего развития ребенка. Каждая категория детей с различными психическими, физическими нарушениями в развитии помимо общих закономерностей развития имеет специфические психолого-педагогические особенности, отличающие одну категорию детей от другой, которые необходимо учитывать при определении коррекционной работы в интеграционном образовательном пространстве.

В настоящее время контингент воспитанников составляют дети, как с нормальным ходом психического развития, так и с различными вариантами психического дизонтогенеза, поэтому необходимо переосмысление сложившейся практики обучения и воспитания дошкольников и определение наиболее оптимальных путей в осуществлении индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

5.1 Психолого-медико-педагогическое обследование детей с ограниченными возможностями здоровья

Для успешности воспитания и обучения детей с ОВЗ необходима правильная оценка их возможностей и выявление *особых* образовательных потребностей. В связи с этим особая роль отводится психолого-медико-педагогическому обследованию детей, позволяющему:

- своевременно выявить детей с ОВЗ;
- выявить индивидуальные психолого-педагогические особенности ребенка с ОВЗ;
- определить оптимальный педагогический маршрут;
- обеспечить индивидуальным сопровождением каждого ребенка с ОВЗ в дошкольном учреждении;
- спланировать коррекционные мероприятия, разработать программы коррекционной работы;
- оценить динамику развития и эффективность коррекционной работы;
- определить условия воспитания и обучения ребенка;
- консультировать родителей ребенка.

Педагоги знакомятся с результатами медицинского обследования по документации: изучают историю развития ребенка, заключения специалистов. Это поможет им сориентироваться в имеющихся у ребенка проблемах и создать необходимые условия для его развития в дошкольном учреждении.

Психолого-педагогическое обследование является одним из компонентов комплексного подхода в изучении умственного развития детей с ОВЗ. Его результаты могут рассматриваться в совокупности с другими данными о ребенке.

Организация воспитания и обучения детей с ОВЗ ставит вопросы изучения и выявления особенностей познавательной деятельности, установления характера нарушений, потенциальных возможностей ребенка и дает возможность прогнозировать его развитие.

Основной целью применения психологической диагностики является определение уровня умственного развития и состояния интеллекта детей с ОВЗ, поскольку эта категория дошкольников представляет исключительное разнообразие. Психодиагностическое обследование ребенка с проблемами в развитии должно быть системным и включать в себя изучение всех сторон психики (познавательная деятельность, речь, эмоционально-волевая сфера, личностное развитие). На основе заключения ПМПК специалисты учреждения начинают работу с такими детьми. В качестве источников диагностического инструментария можно использовать научно-практические разработки С.Д. Забрамной, И.Ю. Левченко, Е.А. Стребелевой, М.М. Семаго и др. Качественный анализ предполагает оценку особенностей процесса выполнения ребенком заданий и допускаемых ошибок на основе системы качественных показателей.

В комплексной оценке психического развития и потенциальных возможностей детей является педагогическое наблюдение и изучение, которое предусматривает получение сведений о ребенке, раскрывающих динамику формирования интегративных качеств, которыми он должен обладать на определенном возрастном этапе; установление основных проблем в обучении; темпа усвоения материала; выявление особенностей образовательной деятельности дошкольников с ОВЗ. Интересующие сведения можно получить при использовании таких методов, как непосредственная беседа с ребенком и родителями, анализ работ дошкольника (рисунков, поделок и др.), педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение должно быть специально спланированным, точно ориентированным и систематическим. Оно позволяет оценить степень сформированности деятельности в целом – ее целенаправленность, организованность, произвольность, способность к планированию действий. Особенно важно наблюдение за познавательной активностью ребенка, в процессе которого отмечается мотивационный аспект деятельности, свидетельствующий о личностной зрелости дошкольника.

5.2 Коррекционно-педагогическая работа образовательной области «Физическое развитие»

Основная **цель** коррекционно-педагогической работы – создание условий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Задачи — создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления.

Примерное содержание работы по развитию культурно-гигиенических навыков:

- прием пищи: обучение умению пользоваться ложкой, вилкой, чашкой, салфеткой (с учетом индивидуальных возможностей), соблюдать опрятность при приеме пищи, выражать благодарность после приема пищи (знаком, движением, речью);
- гигиенические навыки: обучение умению выполнять утренние и вечерние гигиенические процедуры (туалет, мытье рук, мытье ног и т.д.); пользоваться туалетными принадлежностями (бумага, жидкое и твердое мыло, паста, салфетка, губка, полотенце, расческа, щетка, зеркало), носовым платком; соблюдать правила хранения туалетных принадлежностей; выражать благодарность за оказываемые виды помощи;
- одежда и внешний вид: обучение умению различать разные виды одежды; соблюдать порядок последовательности одевания и раздевания; хранить в соответствующих местах разные предметы одежды; правильно обращаться с пуговицами, молнией, шнурками и др.; выбирать одежду по погоде, по сезону; контролировать опрятность своего внешнего вида с помощью зеркала, инструкций воспитателя.

Для реализации перечисленных задач необходимо правильно организовать режим дня в детском саду и дома, чередовать различные виды деятельности и отдыха, способствующие четкой работе организма.

Этап дошкольного детства – время вхождения ребенка с ОВЗ в первую общественную образовательную систему – дошкольное обучение и воспитание. Для оптимального осуществления интеграции на этапе дошкольного детства необходимо соблюдать специальные условия воспитания и обучения детей с ОВЗ, организовывать безбарьерную среду их жизнедеятельности. В процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении важно гибко сочетать индивидуальный и дифференцированный подходы; это способствует тому, чтобы все дети принимали участие в жизни коллектива сверстников.

Одним из условий повышения эффективности коррекционно-педагогической работы является создание адекватной возможностям ребенка охранительно-педагогической и предметно-развивающей среды. Системы условий, обеспечивающих полноценное развитие всех видов детской деятельности, коррекцию отклонений высших психических функций и становление личности ребенка (культурные ландшафты, физкультурно-игровые и оздоровительные сооружения, предметно-игровая, детская библиотека, игротека, музыкально-театральная среда и др. (Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева)).

Большинству детей с ОВЗ необходим адаптационный период. Адаптация — это часть приспособительных реакций ребенка, который может испытывать трудности при вхождении в интеграционное пространство (не вступает в контакт, не отпускает родителей, отказывается от еды, игрушек и др.). В этот период воспитатель должен снять стресс, обеспечить положительное эмоциональное состояние дошкольника, создать спокойную обстановку, наладить контакт с ребенком и родителями.

Одним из важных условий организации процесса воспитания и обучения детей с ОВЗ в условиях массовости в дошкольных учреждениях, является оснащение его специальным оборудованием:

- для детей, имеющих нарушения опорно-двигательной системы, необходимы специальные кресла с подлокотниками, специальные столы, корректоры осанки (реклинаторы); следует предусмотреть наличие пандуса;
- для детей, имеющих нарушения зрения, необходимы специальные оптические средства (очки, лупы, линзы и др.); тактильные панели (наборы материалов разной текстуры), которые можно осязать и совершать ими различные манипуляции. В основе гигиенических мероприятий по охране зрения детей лежит рациональное освещение помещения и рабочего места;
- для детей, имеющих нарушения слуха, необходимы слуховые аппараты и другие технические устройства.

Для организации и проведения коррекционных мероприятий необходимо знать некоторые особенности дидактического материала. При подборе материала для детей с нарушениями зрения надо учитывать его размеры, контрастность цветов; для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата подбирать выраженную, легко осязаемую тактильную поверхность.

В соответствии с возможностями детей с ОВЗ определяются методы обучения. При планировании работы важно использовать наиболее доступные методы: наглядные, практические, словесные. Психологи доказали, что чем большее количество анализаторов использовалось в процессе изучения материала, тем полнее, прочнее знания. Выбор альтернативных методов создает условия, способствующие эффективности процесса обучения. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов решается педагогом в каждом конкретном случае. Например, одной из особенностей развития детей с нарушениями слуха и интеллектуальными нарушениями является замедленное формирование понятий. Это диктует необходимость усиления сенсорной основы обобщения за счет демонстрации различных наглядных средств, способствующих раскрытию сущности понятий. Для более глубокого понимания значения действий, явлений используются наглядно-практические методы; для уточнения знаний о предметах широко применяется письменная речь (таблички), дактилология (жестовая речь). В отношении детей с нарушениями зрения наиболее распространенным является словесный метод, который рекомендуется сочетать с практическим методом при объяснении программного материала.

Важным компонентом успешного включения ребенка с ОВЗ в среду здоровых сверстников является подготовка педагогов к интегративному процессу с помощью обучающих программ повышения квалификации для специалистов дошкольных учреждений и программ повышения родительской компетентности.

5.3 Профилактика и коррекция нарушения осанки

Одна из важнейших причин нарушения осанки — ограничение двигательной активности (**см. приложение 6**).

При случаях нарушений осанки у детей используют активную и пассивную коррекции:

- активная коррекция включает упражнения для укрепления мышц спины, выработки правильной осанки, улучшения функции дыхания, что положительно сказывается на форме грудной клетки, для улучшения общего физического развития;
- к пассивной коррекции относится применение массажа, лечение положением, ношение корсета.

Важнейшим средством профилактики нарушений осанки являются занятия физическими упражнениями. Упражнения бывают:

- *статические* — они проводятся в виде напряжения мышц удержании предметов, удержание собственного веса во время висов, упоров на полу, у гимнастической стенки и т.д. Эти упражнения применяют для развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах. Упражнения на расслабление (релаксация). Их меняют для снятия утомления (во время проведения занятий);
- *дыхательные* могут быть статические и динамические, эффективность дыхательных упражнений выше при их сочетании с общеразвивающими упражнениями;
- *корректирующие* применяются при исправлении (коррекции) осанки, правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. Это могут быть гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемых в различных исходных положениях с гимнастической палкой, мячами или без предметов. При деформациях позвоночника применяют корректирующие упражнения в сочетании с массажем;
- *прикладные* — это естественные двигательные действия или их элементы (бег, ходьба, лазание, ползание, метания, упражнения в равновесии, прыжки и др.). Самое широкое применение в практике работы с детьми имеют игры, так как, кроме воспитания ряда навыков они оказывают положительное эмоциональное воздействие.

Используются *малоподвижные, подвижные и спортивные игры*.

Упражнения для закрепления бытовых навыков применяются при закреплении движений, которые необходимы для бытовых двигательных актов (завязывание шнурков, одевание и раздевание, умывание, чистка зубов, причесывание и др.). Такие упражнения относятся к дополнительным средствам лечебной физической культуры.

Широко применяется в сочетании с гимнастическими упражнениями *массаж*, используемый при необходимости снятия болевых ощущений в утомленных мышцах.

Ходьба как лечебное средство широко используется для укрепления двигательных функций. Ходьба и бег оказывают большое тренирующее воздействие на мышцы всего тела (особенно ног), способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При ходьбе и беге чередуются движения разноименными руками и ногами. Делаются они свободно и естественно. При ходьбе туловище и голова держатся прямо, плечи разведены. Нога ставится на пятку, перекатом переходит на носок, а при толчке до отказа выпрямляется. При движении вперед рука сгибается в локте и поднимается выше пояса на ширину ладони (на расстоянии ширины ладони от тела), при движении назад — выпрямляется и отводится назад до отказа. С возрастом длина шага увеличивается. У девочек длина шага несколько меньше, чем у мальчиков. Стопа при постановке на землю слегка разворачивается наружу (угол разворота ног 10°), расстояние между ногами равняется 2-3 см.

Бег, как и ходьба, это циклическое упражнение динамического характера. Цикл движений в беге состоит из двойного шага, который подразделяется на два

периода одиночной опоры, и двух периодов «полета». Безопорная фаза обеспечивает расслабление мышц ног. В нервных центрах создаются благоприятные предпосылки для восстановления функционального потенциала нервных клеток: возбуждение их сменяется торможением, обеспечивающим отдых.

Во время бега в работу вовлекаются почти все группы мышц. В зависимости от скорости и длительности бега степень изменения функций внутренних органов различна. Максимальная скорость бега зависит от частоты и силы пусковых импульсов, возбудимости и функциональной подвижности нервно-мышечного аппарата.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища, для этого необходим:

- контроль подбора мебели, соответствующей длине тела воспитанников;
- контроль за позой воспитанников во время ООД;
- проведение физкультминуток на занятиях;
- создание благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности воспитанников, поскольку во время физкультминуток обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за столом. Для того чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения (см. приложение 7)

Для оздоровления воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата целесообразно создание в дошкольных учреждениях специальных групп с расширением элементов корригирующей гимнастики. НОД в этих группах, после предварительной подготовки, проводит воспитатель физической физкультуры.

Необходимо рекомендовать детям выполнение физических упражнений в виде «домашних заданий» с предварительным их разучиванием на НОД в дошкольном учреждении и последующей регулярной проверкой их выполнения.

5.4 Профилактика и коррекция плоскостопия у детей

Основная причина плоскостопия у детей — ослабление связочно-мышечного аппарата, поддерживающего свод стопы. При лечении плоскостопия у детей используют физические упражнения, укрепляющие мышцы, под-

держивающие свод стопы, а также массаж и ношение специальной обуви или прокладок в обувь (супинаторов).

Упражнения для свода стопы рекомендуется делать при разгрузке стоп от веса тела, т.е. в исходном положении сидя или лежа. Корректирующими упражнениями будут:

супинация стопы — свободная и с сопротивлением; хватательные движения пальцами ног;

лазание по шесту и канату с захватыванием их внутренней поверхностью свода стопы;

- ходьба босиком по неровному грунту;
- ходьба с опорой на наружный край стопы;
- ходьба и бег на носках и т.д.

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности для детей с нарушениями формирования свода стопы осуществляется и в домашних условиях под контролем родителей, для этого:

– необходимо выработать походку без сильного разведения стоп;

полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку;

не рекомендуется чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (типа резиновых туфель) по утоптанной почве, асфальту;

не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви;

детям с склонностью к плоскостопию следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами), переноски тяжестей;

при необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

Коррекционно–профилактическая работа в дошкольном учреждении проводится как в помещении, так и на участке: спортивной площадке, «Тропе здоровья» (см.приложение 8).

5.5 Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями речи

Как правило, речевые нарушения не возникают на фоне полного здоровья. Большинство детей с нарушениями речи имели различные отклонения во время внутриутробного развития, серьезные заболевания в первые годы жизни.

Нарушения речи отражаются на психическом развитии ребенка, формировании его личности и поведения. Именно поэтому коррекционная работа должна способствовать не только исправлению речевых нарушений, но и оздоровлению всего организма ребенка, способствовать его полноценному психическому, физическому и личностному развитию.

В связи с этим ставятся две основные задачи: развивать речь ребенка и проводить общую оздоровительную работу.

Первая задача предусматривает развитие всех сторон речи: произношения, лексико-грамматического строя речи, связной речи, вторая — укрепление физического здоровья (зрение, слух, осанка и т.д.).

Эти задачи решаются учителем-логопедом в тесном контакте с воспитателями, а также другими специалистами: педагогом-психологом,

воспитателем физической культуры, музыкальным руководителем, инструктором по ЛФК, массажистом.

На всех ООД проводится дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, постепенно включается самомассаж языка, лица, рук. Обязательно используются физкультминутка (в том числе и с мячом), гимнастика для глаз, паузы для релаксации, ведется работа над темпом, ритмом речи, четкостью дикции, интонацией, выразительностью. Обращается внимание на осанку детей (сидя, стоя) в ходе ООД и вне их. Развиваются слуховое и зрительное внимание, зрительная и словесная память, образное и логическое мышление, воображение (см. приложение 9).

5. 6 Общие рекомендации по проведению оздоровительных игр

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить «темп выполнения», так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика — до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Оздоровительные игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного, навыка, утомляют ребенка. Оздоровительные игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной — с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, — в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;

б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;

в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;

г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;

д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4-6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

- уменьшение общего времени ООД;
- уменьшение числа повторений, одной и той же игры;
- упрощение сюжета игры;
- изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- уменьшение числа участников игры;
- более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- снижение требовательности к точности и координации движений, скорости реакций;
- уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- более мягкий, повествовательный, а не командный голос ведущего;
- использование мелодичной ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

Если ребенок здоров, то пульс возрастает меньше чем на 20 %, дыхание почти не изменяется или возрастает на 2-3 раза больше в минуту. Важно, чтобы был оптимум нагрузки, небольшое покраснение кожи, бодрые движения и не большая потливость кожи.

Раздел VI.

Медико-социальная работа с родительской общественностью ДОУ

VI. Медико-социальная работа с родительской общественностью ДООУ

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое и психологическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Установлено, что образ жизни и медицинская активность семьи существенно влияют на устойчивость ребенка к различным заболеваниям.

Целенаправленная медико-социальная работа с семьями, дифференцированная, в зависимости от имеющихся факторов социального риска, позволит повысить эффективность профилактической работы в дошкольном учреждении по снижению заболеваемости и улучшению состояния здоровья детей.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей, важную роль играет санитарно-гигиеническая грамотность их родителей, в повышении которой принимают участие работники дошкольного учреждения и врачи поликлиники. Гигиеническое воспитание, обучение и повышение гигиенической грамотности родителей строится на принципах:

- *актуальности*, что ориентирует на обеспечение родителей наиболее важной и своевременной гигиенической информацией, связанной со здоровьем ребенка, экологией, гигиенической культурой, социальными нормами и ценностями;
- *научности*. Гигиеническая информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной;
- *доступности*, что предполагает оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методики обучения. Гигиеническое воспитание и обучение родителей должно проводиться в виде лекций, индивидуальных и групповых бесед, в том числе на родительских собраниях, консультациях, «дней здоровья», экскурсий, телефона доверия и т.д. Доступность информации достигается наличием в медицинском кабинете научно-популярной литературы, памяток, рекомендаций для родителей;
- *иллюстративности*, предусматривающей сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, конкретизирующими ее применение на практике;
- *активного обучения*, способствующего устойчивому получению знаний родителями по формированию здорового образа жизни;
- *последовательности*, предусматривающей выделение основных этапов и их логическую преемственность в процессе организации работы;
- *системности* в осуществлении деятельности по гигиеническому воспитанию;
- *стимулирования* сознательности и активности, что выражается в повышении активности родителей в вопросах здоровья детей.

Значительное влияние на здоровье детей, их социально-психологическую адаптацию оказывают факторы социального риска, действующие на уровне семьи. К числу таких факторов следует отнести:

- *социально-гигиенические* (плохие материально-бытовые условия, низкий уровень общей и санитарной культуры, тяжелые или вредные условия труда родителей и т.д.);
- *медико-демографические* (многодетность, неполные семьи, возраст родителей до 20 лет и т.д.);
- *социально-психологические* (наличие вредных привычек, неблагополучный психологический климат и др.).

Гигиеническое воспитание и обучение родителей — важное условие сохранения и укрепления здоровья детей. При этом особое значение имеет постоянная связь родителей с дошкольным учреждением. Основными звеньями в этой работе являются:

- характер и объем медико-социальной помощи, направленный на устранение или снижение влияния факторов риска на здоровье ребенка;
- повышение уровня социально-правовой грамотности семей, целенаправленная санитарно-просветительная работа с учетом характера влияния факторов социального риска.

Виды работы с родителями:

- пропедевтическая (предварительный круг знаний);
- просветительская;
- интегративная (объединение разных областей);
- индивидуальная;
- перспективное планирование.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов, преемственности в работе ДООУ и семьи.

Совместная деятельность педагогов дошкольного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает дошкольное учреждение, которое выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей практических навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

С целью повышения роли семьи в профилактической работе мы проводим цикл бесед, лекции, всеобучи и др. на темы:

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. «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь ее с заболеваниями бронхолегочной системы».
5. «Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении».
6. «Роль закаливания в повышении резистентности к ОРЗ».
7. «Значение режима дня для здоровья ребенка».
8. «О питании дошкольников».
9. «Особенности физического и нервно-психического развития часто болеющих детей».
10. «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома».
11. «Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей».
12. «Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников».
13. «Вредные привычки родителей (злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей».
14. «Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка».

Раздел VII.

Медико-педагогический контроль оздоровительной работы

VII. Медико-педагогический контроль оздоровительной работы

Организация и осуществление медико-педагогического контроля предполагает совместную деятельность администрации, старшей медицинской сестры и педагогов.

Медицинский и педагогический контроль за организацией физического развития дошкольников включает:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма (ответственный — старшая медицинская сестра, врач-педиатр);
- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм ООД и их воздействием на организм ребенка, контроль за осуществлением системы закаливания (ответственные — старшая медицинская сестра, воспитатель физической культуры);
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения ООД (помещение, участок), физкультурного оборудования, одежды и обуви детей (ответственные — администрация дошкольного учреждения, воспитатели, воспитатель физической культуры);
- гигиеническое обучение и воспитание по вопросам физического воспитания дошкольников, формирование мотивации к регулярным занятиям физкультурой (ответственные — воспитатели, воспитатель физической культуры);
- профилактику травматизма (ответственный — воспитатель физической культуры).

Медико-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой рекомендуется проводить в каждой возрастной группе не менее трех раз в течение образовательного процесса. Методика проведения ООД, физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей и их функциональным возможностям с учетом особенностей состояния здоровья и развития воспитанников.

Тренирующий эффект для воспитанников основной медицинской группы обеспечивается при среднем уровне частоты сердечных сокращений у детей:

— 3-4 года — 130-140 ударов в минуту при занятиях физкультурой в зале, 140-160 ударов в минуту — на воздухе;

— 5-7 лет — 140-150 ударов в минуту при занятиях физической культурой в зале, 150-160 ударов в минуту — на воздухе.

Физическая нагрузка должна быть правильно распределена в течение ООД: физиологическая кривая должна постепенно повышаться от начала к основной части НОД и достигать максимума во время подвижной игры, а в заключительной части — постепенно снижаться.

Медицинская сестра строго контролирует дозирование физических нагрузок в соответствии с состоянием здоровья и развитием ребенка: совместно с воспитателем физической культуры и воспитателем группы наблюдать за само-

чувствием детей, особое внимание уделять внешним признакам утомления, отражающих переносимость физических нагрузок.

Дифференциация физических нагрузок необходима детям после повторно перенесенных острых заболеваний и травм, часто и длительно болеющим детям, а также дошкольникам с отклонениями физического развития. Следует обращать внимание на дозирование физических нагрузок, направленных на развитие скоростной и силовой выносливости. У детей с дефицитом и избытком массы тела повышен риск получения травмы, особенно при выполнении упражнений высокой интенсивности, упражнений с использованием физкультурного оборудования. Выявлено, что выполнение большинством детей, имеющих отклонения в физическом развитии, скоростных нагрузок, упражнений на общую и силовую выносливость вызывает неблагоприятную реакцию кардиореспираторной системы.

Важнейшим условием достижения санитарно-гигиенического благополучия в дошкольном учреждении является эффективный гигиенический контроль в соответствии с существующими санитарно-гигиеническими нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Раздел VIII.
Мониторинг физического
развития

VIII. Мониторинг физического развития

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Ежегодно педагоги проводят диагностику физического развития дошкольников по следующим критериям:

Младшая группа

1. Имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, полезных для здоровья
2. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, в заданном направлении
3. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости
4. Может ползать на четвереньках лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом о пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить
7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.

Средняя группа

1. Умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений
2. Умеет ползать разными способами опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони
3. Принимает правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (5раз)
4. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м
5. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу

6. Ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны
7. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений

Старшая группа

1. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
2. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа
3. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку
4. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м); владеет школой мяча
5. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом
6. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон

Подготовительная группа

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
2. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места; в высоту с разбега – не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
3. Может перебрасывать набивные мячи (вес -0,5кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м
4. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения
5. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции следит за правильной осанкой
6. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон

Список использованной литературы:

Нормативные документы:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- 2.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13», (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26);
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155
- 4.Основная общеобразовательная программа дошкольного образовательного учреждения

- Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н./Д: Феникс, 2002.
- Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.,2003
- Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.
- Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
- Раскина И.И., Баракина Т.В. Как появился и из чего состоит компьютер? – Омск: ОмГПУ, 2005
- Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. -ISBN 5-09-006683-3.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Адаптационный лист

Ф.И.О. ребенка: _____

Дата рождения « ____ » _____ 20 ____ г.

2. Члены семьи:

мама: _____

папа: _____

Режим ребенка дома:

Подъем: _____. Дневной сон: с ____ по _____. Отбой: _____

Как засыпает ребенок?

☐ Медленно и долго. ☐ Быстро и легко. ☐ Всегда по-разному.

Если ребенок засыпает беспокойно, опишите, как это происходит:

Как засыпает ребенок?

☐ Самостоятельно. ☐ Взрослый укачивает. ☐ Взрослый напевает песни.

☐ Взрослый сидит рядом. ☐ Иное: _____

Аппетит ребенка:

☐ Хороший. ☐ Плохой. ☐ Избирателен в еде. ☐ Ест практически любую пишу.

Предпочтения в еде:

- предпочитает: _____
- не ест: _____

Ребенок самостоятельно умеет (уточните):

☐ Одеваться. ☐ Раздеваться. ☐ Умываться. ☐ Принимать пищу.

☐ Играть

Каков обычно характер бодрствования ребенка?

☐ Он активен. ☐ Малоактивен. ☐ Уравновешен. ☐ Пассивен.

С каким настроением, как правило, просыпается ребенок?

☐ В веселом. ☐ В спокойном. ☐ В раздражительном. ☐
☐ плаксивом. В заторможенном.

Как часто ребенок болеет простудными заболеваниями?

☐ Часто. ☐ Нет, не часто. ☐ Затрудняюсь ответить.

С желанием ли ребенок общается с другими детьми?

☐ Да, он инициативен. ☐ Нет, уклоняется от общения. ☐ Ждет, пока
с ним заговорят.

☐ Другое: _____

Каков ребенок в общении с ровесниками?

☐ Спокойный. ☐ Уравновешенный. ☐ Уступчивый. ☐
☐ Вспыльчивый. ☐ Склонен быть лидером. ☐ Склонен
подчиняться другим детям.

Насколько быстро и легко ребенок сближается с другими детьми?

☐ Да, охотно. ☐ Не очень. ☐ Нет. ☐ Затрудняюсь ответить.

Любимая игрушка: _____

Любимая игра или занятие: _____

Ласковые имена дома: _____

Есть ли в семье основной воспитатель: _____

Согласуются ли его действия с остальными членами семьи? _____

Как дома вы поощряете своего ребенка? _____

Какими способами? _____

Говорите ли вы с ребенком о том, что ему предстоит пойти в детский сад?

Носит ли Ваш ребенок очки? Носил ли их до посещения ДОУ?

☐ Да. ☐ Нет.

Наблюдаете ли вы у ребенка желание пойти в детский сад?

☐ Да. ☐ Нет. ☐ Затрудняюсь ответить.

Приложение 2

Организация двигательного режима в МАДОУ

Формы организации	Младший возраст			Старший возраст	
	2 группа раннего возраста	мл. группа	Средняя гр.	Старшая группа	Подготовит. группа
Организованная деятельность	6 часов в неделю		8 часов в неделю	10 часов и более в неделю	
Физкультурные занятия	10 мин.	15 мин.	20 мин.	20-25 мин.	30 мин.
Утренняя гимнаст.	4- 5 минут	5- 6 мин	6- 8 мин	8- 10 минут	10- 12 мин
Физкультминутки	-	-	1- 3 мин	3- 5 минут	3- 5 минут
Упражнения после дневного сна	5- 7 минут	5- 10 минут	5- 10 минут	5- 10 минут	5- 10 минут
Подвижные игры	Не менее 2- 4 раз в день				
	6- 8 минут	6- 10 минут	10- 15 минут	10- 15 минут	10- 15 минут
Спортивные игры	-	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	Велосипед	5 минут	8- 12 минут	8- 15 минут	8- 15 минут
	Лыжи	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	-	-	-	1 раз в неделю по 10 минут, 1 раз в месяц встреча команд	
Бассейн	-	-	20-25 м	25-30 мин	
Физкультурные упражнения	Ежедневно с подгруппами				
	-	-	10- 12 мин	10- 15 минут	10- 15 минут
Игры- забавы	6- 8 минут	6- 10 минут	8- 10 минут	10 минут	10 минут
Игры- аттракционы	-	-	-	15- 20 минут	
Физкультурные досуги	Зимой 1 раз в месяц, летом 2 раза в месяц				
	-	20 минут	30 минут	30 минут	40 минут

Приложение 3

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой

водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C , детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно

быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная t° воды $23-28^{\circ}$ понижая через каждую неделю на $1-2^{\circ}$ и постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с $t^{\circ} 25^{\circ}$ снижая ее каждые 2-3 дня.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего, закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв

был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода

Приложение 4

Утвержден
на педагогическом совете № 1
от 29 августа 2017 г.
МАДОУ «Медведевский
детский сад №5 «Золотая рыбка»

Режим дня в младшей группе

Режимный момент	Время
Воспитанники от 3-4 лет	
Приём, осмотр, свободные игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.40
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.40-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к обеду	11.45-12.10
Подготовка к обеду. Обед.	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры (закаливающие)	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.35
Игры, самостоятельная деятельность, кружок Чтение художественной литературы	15.35-16.15
Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.35
Самостоятельная деятельность, прогулка, индивидуальная (коррекционно-развивающая) работа, уход детей домой.	16.35-18.00

Утвержден
на педагогическом совете № 1
от 29 августа 2017 г.
МАДОУ «Медведевский
детский сад №5 «Золотая рыбка»

Режим дня в средней группе

Режимный момент	Время
Воспитанники от 4-5 лет	
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.50
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.50-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры. Подготовка к обеду	11.50-12.20
Подготовка к обеду. Обед.	12.20-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Игры, самостоятельная деятельность, кружок, чтение художественной литературы	15.30-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.35
Самостоятельная деятельность, труд, прогулка, индивидуальная (коррекционно-развивающая) работа, уход детей домой.	16.35-18.00

Утвержден
на педагогическом совете № 1
от 29 августа 2017 г.
МАДОУ «Медведевский
детский сад №5 «Золотая рыбка»

**Режим дня
в старшей группе**

Режимный момент	Время
Воспитанники от 5-6 лет	
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.45
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры.	12.00-12.25
Подготовка к обеду. Обед.	12.25-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Организованная образовательная деятельность, кружок	15.30-15.55
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.55-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25 -16.40
Самостоятельная деятельность, труд, прогулка, индивидуальная (коррекционно-развивающая) работа, уход детей домой.	16.40-18.00

Утвержден
на педагогическом совете № 1
от 29 августа 2017 г.
МАДОУ «Медведевский
детский сад №5 «Золотая рыбка»

Режим дня
в подготовительной группе

Режимный момент	Время
Воспитанники от 6-7 лет	
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.00-8.35
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.35-8.45
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры.	12.10-12.35
Подготовка к обеду. Обед.	12.35-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
Организованная образовательная деятельность, кружок	15.25-15.55
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.55-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 -16.45
Самостоятельная деятельность, труд, прогулка, индивидуальная (коррекционно-развивающая) работа, уход детей домой.	16.45-18.00

Приложение 5

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

<i>ВОЗРАСТ</i>	<i>ФОРМЫ И МЕТОДЫ</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>
От трех до семи лет	Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период); - Гибкий режим; - Создание комфортной обстановки.
От трех до семи лет	Физические упражнения	- Утренняя гимнастика; - Физкультурные занятия; - Подвижные игры - Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения) ; - спортивные игры; -Оздоровительный бег; - Прогулки; - Гимнастика после дневного сна.
От трех до семи лет	Гигиенические и водные процедуры	- Обширное умывание; - Мытье рук; - Обливание; - Игры с водой; - Обеспечение чистоты среды; - Увлажнение воздуха
От трех до семи лет	Свето-воздушные ванны	- Проветривание помещений; - Сон при открытых фрамугах; - Прогулки на свежем воздухе; - Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - Контрастные воздушные ванны

От трех до семи лет	Спецзакаливание	- Ходьба босиком; - Точечный массаж; - Обширное умывание; - Обтирание; - Полоскание горла; - Обливание
От трех до семи лет	Активный отдых	- Неделя здоровья - Физкультурно- спортивные праздники - Дни здоровья; - Физкультурный досуг
От трех до семи лет	Фитотерапия	- Поливитамин по 1-2 драже в день в течение двух недель;
От трех до семи лет	Свето- и цветотерапия	- Обеспечение светового режима; -Цветовое и световое сопровождение учебного процесса
От трех до семи лет	Музотерапия	- Музыкальное сопровождение учебного процесса; - Сон под музыку; - Музотеатральная деятельность; - Пение
От трех до семи лет	Аутотренинг и психогимнастика	- Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - Игры; - Тренинг подавления отрицательных эмоций и снятия невротических состояний
От трех до семи лет	Пропаганда ЗОЖ	- Спецзанятия; - Выступление на родительских собраниях

Приложение 6

Примерный комплекс упражнений и игр для профилактики

нарушения осанки

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать,
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с поощью рук. Закружилась карусель.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!

За спиной спрячем вас! Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

«Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

«Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

«Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: *Руки согнуть в локтях, на-
клоны в стороны,*

Ква-ква-ква! *Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.*

Плавает утенок: *Имитировать плавание.*

Кря-кря-кря! *Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.*

Все вокруг стараются, *Одна рука вверх, другая вниз.*

Спортом занимаются. *Менять положение рук.*

Маленький бельчонок: *Прыжки вверх.*

Скок-скок-скок! *Прыжки на месте, вперед-назад.*

С веточки на веточку: *Одна рука вверх, другая вниз.*

Прыг-скок, прыг-скок! *Менять положение рук.*

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

«Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной *Бег на носках.*

На полянке, на лесной, *Произносить звуки (фрр-фррфрр).*

Куча листьев, где лежит, *Бег в полуприседе на носочках,*

Еж с ежатами бежит. *руки в упоре на бедрах,*

Мы вокруг все оглядим, *спина круглая.*

На пенечках посидим,	<i>Присесть, вытягивая шею вверх.</i>
А потом все дружно сядем	<i>Присесть с упором на кисти</i>
И иголки все покажем.	<i>рук, голову опустить, спина</i>
Показали, показали	<i>круглая — «показываем иголки».</i>
И домой все побежали.	<i>Бег на носках.</i>

«Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет	<i>Развести руки в стороны, ладонями вверх.</i>
Отправляется в полет.	<i>Выполнять поворот вправо</i>
Жу, жу, жу,	<i>и произносить звук (ж).</i>
Постою и отдохну.	<i>Встать прямо, опустить руки, пауза.</i>
Я налево полечу,	<i>Поднять голову — вдох. Выполнить</i>
Жу, жу, жу,	<i>поворот влево и выдох на звук (ж).</i>
Постою и отдохну.	<i>Встать прямо и опустить</i>
руки — пауза.	

«Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный.	<i>Выпрямиться, встать на</i>
	<i>носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.</i>
У мышки — очень маленький.	<i>Присесть, обхватить рука ми</i>
Мышка ходит	<i>колени, опустить голову</i>
В гости к Мишке,	<i>— выдох с произнесением</i>
Он же к ней не попадет.	<i>звука (ш)..</i>

«Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

«Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленные: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

«Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

«Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно

«Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 сек., спина прижата к коврику.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

«По-турецки мы сидели...»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

«Черепахи»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

«Гусятки»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шеи. *И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.*

Гуси, гуси! — *Наклон вперед, кивание головой.*

Га-га-га.

Пить хотите? — *Мышцы шеи расслаблены, спи-*

Да-да-да! *ну прогнуть.*

Гуси, гуси, вот вода! — *Руки за спиной вверх, наклонится*

Га-га-га, га-га-га. *вперед, голову держать прямо.*

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«Птичка»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

«Позвони в колокольчик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

«Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

«Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

«Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

«Ходим в шляпах»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны

полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Калачи»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи- качи- качи- кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

«Мальши выросли»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

«Бегемот»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Скакалка»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

«Лиса»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

«Ветер»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо,

И.п. — о.с: наклоны туловища -

Закачалось деревце. *то в одну, то в другую сторону.*
Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками обхватить колени.*
Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.*

«Деревья и птицы»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

али — *Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, в стороны.*

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти *Встряхивать кистями рук.*

встряхнули — *Руки согнуты в локтях.*

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем — *Поднять руки в стороны, махать*

Это к нам птицы летят, *руками.*

Как они сядут — покажем: *Присесть. Руки назад, кисти*

Крылья сложили назад. *соединить тыльной стороной*

«Снежок»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, *Сидя на скамейке (стуле),*

В кучку ножками сгребаю. *ногами собрать «снежок» из*

Еще раз, еще разок — *веревочки. Выложить круг.*

Получается снежок!

«В лес»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти. *И.п. — о.с.: спина прямая.*

Ходьба по площадке спортивным шагом.

Через речку, через мост, *Ходьба с высоким подниманием колен.*

Через палку у дорожки *Прыжки на обеих ногах с*

продвижением вперед.

Зашагают наши ножки. *Ходьба по площадке*
спортивным шагом.

«Бабочка»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек, *Бег по площадке.*
Он красивый, как цветок.
Крылышками машет, машет. *Выполнять махи руками.*
Мотылек летел, летел,
На цветочек тихо сел. *Присесть, обхватить рука-*
Он сидит, не шевелится, *ми колени.*
Чтоб не съела крошку птица! *Встать, выпрямить спину,*
руки в стороны.

«Горка»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки *Обычная ходьба; ходьба с*
высоким подниманием колен.
Все выше по дорожке. *Переход на ребристую доску*
Вот до верха мы дошли, *с наклоном.*
Обезьянку мы нашли. *Дотянуться до игрушки. Обезьянка*
Озорница обезьянка *висит на гимнастической*
перекладине выше поднятой руки ребенка.
Вот висит тут на лианке. *Спуск с ребристой доски.*
Обычная ходьба.

«Помощники »

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.

Мамочка за мной пришла, *И.п. — о.с.: руки в стороны,*
Что-то « сумке принесла. *спину держать ровно.*
Поднимаю, что за груз! *Напряжение мышц рук и спины.*
Чуть не плачет карапуз! *Расслабление мышц рук и*
спины.

«Прогулка в лес»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку *Ходьба «вразвалочку», ставя*
идет, *ноги на внешнюю часть*
Заинька трусливый скачет *стопы, руки согнуты чуть-*
и поет. *чуть в локтях.*
Серый волк сердитый *Прыжки на обеих ногах с*
Важно выступает, *продвижением вперед.*
А лисичка рыжая мимо *Ходьба гимнастическим шагом,*
руки за спиной. Ходьба на носках.

«Идем за грибами»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, *Обычная ходьба по прямой.*
Весело шагаем. *Ходьба с высоким подниманием*
колен.
Топ-топ, топ-топ. *Ходьба боком приставным*
шагом, руки в стороны.
Через мост перейдем, *Спина прямая, голову держать*
Там грибочки найдем. *ровно.*
Оп-оп, оп-оп. *Наклоны вперед, вниз, не сгибая*
колени.

«Солдатики — куклы»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, *И.п. — о.с: стоять, вытянувшись, прижав руки к туло-*
вищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.
Как столбики стоят, *И.п. — о.с: болтать руками,*
А куколки на ниточке, *поворачиваясь вправо-влево.*
Как тряпочки висят. *Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть*
туловища.

«Деревца»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи. *Ходьба спортивным шагом.*

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем, *Ходьба на носках.*

По мосточку перейдем. *Ходьба приставным шагом,
боком.*

Наденем на ножки *Наклоны туловища вперед.*

Высокие сапожки.

Да как... прыгнем! *Прыжки на обеих ногах с
продвижением вперед.*

«Пружинки»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках. *Ритмичное приседание, сгибание*

Покачаемся немножко. *и выпрямление ног —*

Вот так, вот так! *«пружинки».*

Вот как детки хороши, *Ходьба на месте.*

Скачут, скачут малыши. *Прыжки на обеих ногах.*

«Кто быстрее?»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть, *Ходьба на месте.*

Будем прыгать и скакать. *Прыжки на обеих ногах.*

Кто сильнее?

Кто ловчее? *Прыжки на обеих ногах с*

Кто доскачет всех быстрее? *продвижением вперед.*

«Кузнечик»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, *Ходьба по залу обычным шагом.*

На лужайке суета: *Ходьба спортивным шагом,
спина прямая.*

Бабочки порхают	<i>Бег по залу на носках, дети</i>
И жуки летают.	<i>выполняют махи руками.</i>
А кузнечик скачет:	<i>Прыжки на обеих ногах с</i>
Скок-скок на цветок.	<i>продвижением вперед.</i>
Прыг-прыг, задержался	<i>Присесть на корточки, руки</i>
на миг.	<i>назад, в стороны.</i>
Вот опять поскакал и устал.	<i>Прыжки на обеих ногах.</i>

«Воробей и рак»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

Игра-упражнение «Жучок на спине»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию

Комплекс «Буратино»

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

«Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

Комплекс «Веселый гномик»

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями вверх; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

«Ровная спина»

Цель: профилактика сколиоза.

1. Ходьба с движением рук, на носках.
2. И.п. — о.с. Медленное поднятие рук вверх — вдох, опускание — выдох.
3. И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.
4. И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
5. И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.
6. И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.
7. И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.
8. И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
9. И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.
10. И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.
11. Ходьба на носках.
12. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднятие рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.
13. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

«Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

1. И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.
2. И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.
3. И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.
4. И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.
5. И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.
6. И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка
8. И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.
9. И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

***Комплекс физкультминуток
для детей дошкольного возраста***

В последнее время все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно - координаторных систем. **Физкультминутка**, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Комплексы - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение.

Воспитывать детей физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач, улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания, в т. ч. и физкультминутки. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперед, должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3– 5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент

появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.). Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Становясь старше, дети все больше времени проводят в непосредственно-образовательной деятельности. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

1) **Общеразвивающие упражнения** - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

2) **В форме подвижной игры** - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

3) **В форме дидактической игры с движениями** - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

4) **В форме танцевальных движений** - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;

5) В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее: -текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; - преимущество отдается стихам с четким ритмом; - содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6) В форме любого двигательного действия и задания - отгадывание загадок не словами, а движениями; -использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1) Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

2) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

3) Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

5) Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

6) Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

7) Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Физкультминутки. Средняя группа
(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

Сентябрь	
1-2 неделя № 1 <u>Хомячок</u> Хомка - хомка. Хомячок Полосатенький бочок Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.	3 – 4 неделя. №2. На носочки встали Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.
Октябрь	
1 – 2 неделя. №3. На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкульт привет!	3 – 4 неделя. №4. Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!
Ноябрь	
1 – 2 неделя. №5. Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. <i>(Дети плавно качают руками над головой.)</i>	3 – 4 неделя. №6. Мы ладонь к глазам приставим Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо,

Облако плывет над нами, Словно белая гора. (<i>Потягивания — руки вверх.</i>) Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. (<i>Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.</i>) Мы взбираемся на холм, (<i>Ходьба на месте.</i>) Там немного отдохнём. (<i>Дети садятся.</i>)	Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.
Декабрь	
1 – 2 неделя. №7. Три медведя Три медведя шли домой: (<i>дети идут как медведь</i>) Папа был большой-большой. (<i>поднимают руки вверх</i>) Мама с ним – поменьше ростом, (<i>руки на уровне груди, вытянуты вперёд</i>) А сыночек просто крошка, (<i>сажаются на корточки</i>) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (<i>встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь</i>)	3 – 4 неделя. №8. Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (<i>Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.</i>) Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. (<i>Приседания, хлопки в ладоши над головой.</i>) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (<i>Вращение головой вправо и влево.</i>)
Январь	
1 – 2 неделя. №9. Зайка Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз.	3– 4 неделя. №10. А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись,

На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд, Он подпрыгнул десять раз. <i>(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</i>	А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь! <i>(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)</i>
Февраль	
1 – 2 неделя. №11 Все ребята дружно встали Все ребята дружно встали. <i>Выпрямится.</i> И на месте зашагали. <i>Ходьба на месте.</i> На носочках потянулись, <i>Руки поднять вверх.</i> А теперь назад прогнулись. <i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i> Как пружинки мы присели. <i>Присесть.</i> И тихонько разом сели. <i>Выпрямится и сесть.</i>	3 – 4 неделя. №12. А теперь на месте шаг А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! <i>(Ходьба на месте.)</i> Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. <i>(Поднимать и опускать плечи.)</i> Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. <i>(Руки перед грудью, рывки руками.)</i> Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! <i>(Прыжки на месте.)</i> Мы колени поднимаем – Шаг на месте выполняем. <i>(Ходьба на месте.)</i> От души мы потянулись, <i>(Потягивания — руки вверх и в стороны.)</i> И на место вновь вернулись. <i>(Дети садятся.)</i>
Март	
1 – 2 неделя. №13. Лебеди Лебеди летят,	3 – 4 неделя. №14. Маша растеряша Ищет вещи Маша, <i>(поворот в одну сторону)</i>

Крыльями машут. <i>(плавные движения руками с большой амплитудой)</i> Прогнулись над водой, Качают головой. <i>(наклоны вперед, прогнувшись)</i> Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся <i>(приседания)</i>	Маша растеряша <i>(поворот в другую сторону, в исходное положение)</i> И на стуле нет, <i>(руки вперед, в стороны)</i> И под стулом нет, <i>(присесть, развести руки в стороны)</i> На кровати нет, <i>(руки опустили)</i> Под кроватью нет. Вот такая Маша, <i>(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)</i> Маша растеряша!
Апрель	
1 – 2 неделя. №15. На горе стоит лесок <i>(круговые движения руками)</i> Он не низок не высок <i>(сесть, встать, руки вверх)</i> Удивительная птица подает нам голосок <i>(глаза и руки вверх, потянуться)</i> По тропинке два туриста Шли домой из далека <i>(ходьба на месте)</i> Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" <i>(плечи поднять)</i>	3 – 4 неделя. №16. Научились мы считать И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. <i>(Прыжки на месте)</i>
Май	
1 – 2 неделя. №17 Вновь у нас физкультминутка. Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи,	3 – 4 неделя. №18. Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(Туловище вправо, влево.)</i> Больше спать не захотел, <i>(Туловище вперед, назад.)</i> Шевельнулся, потянулся, <i>(Руки вверх, потянуться.)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Руки вверх, вправо, влево.)</i> Солнце утром лишь проснется,

Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка Отдохнули мы слегка.	Бабочка кружит и вьется. <i>(Покружиться.)</i>
--	---

Физкультминутки. Старшая группа

Сентябрь	
1-2 неделя № 1 Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.	3 – 4 неделя. №2. Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.
Октябрь	
1 – 2 неделя. №3. Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, хлопай, хлопай веселей.	3 – 4 неделя. №4. Я иду, и ты идешь — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Я пою, и ты поешь — раз, два, три. <i>(стоя, дирижируем 2-мя руками)</i> Мы идем и мы поем — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Очень дружно мы живем — раз, два, три. <i>(хлопаем руками)</i>

Ноябрь	
1 – 2 неделя. №5. На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись	3 – 4 неделя. №6. Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.
Декабрь	
1 – 2 неделя. №7. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.	3 – 4 неделя. №8. Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть по шире – Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.
Январь	
1 – 2 неделя. №9. Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.	3– 4 неделя. №10. Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.

Февраль	
1 – 2 неделя. №11. Мы ногами топ-топ! Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.	3 – 4 неделя. №12. Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом.
Март	
1 – 2 неделя. №13. Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать.	3 – 4 неделя. №14. Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать И на место тихо встать. Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.
Апрель	
1 – 2 неделя. №15. Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесиики тук – тук, Тук – тук, тук	3 – 4 неделя. №16. Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать.

– тук.	Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».
Май	
1 – 2 неделя. №17 На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два!	3 – 4 неделя. №18. Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.

Физкультминутки. Подготовительная к школе группа

Месяц	Название физкультминутки
Сентябрь 1-2 неделя	Школьникам на память Если хочешь строить мост, (идут по кругу) Наблюдать движение звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх) Управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе) Иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе) Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой) Добросовестно учись!
3-4 неделя	Переменка Переменка, переменка! <i>(стоят в круга, хлопают в ладоши)</i> Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, <i>(бегают по группе)</i> Танцевать и песни петь, <i>(танцуют, как умеют)</i> Можно сесть и помолчать, <i>(приседают на корточки и затихают)</i> Толь – чур! Нельзя – скучать! <i>(вскакивают и прыгают)</i>
Октябрь 1-2 неделя	По городу трамваи, троллейбусы идут, <i>(«едут» по кругу)</i> Их по своим маршрутам водители ведут Спешишь ли в гости к другу, <i>(делают повороты туловищем)</i> Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок <i>(«едут» по кругу).</i>

3-4 неделя	Листья осенние тихо кружатся, <i>(плавно кружатся)</i> Прямо нам под ноги листья ложатся <i>(приседают)</i> И под ногами шуршат, шелестят <i>(водят руками по полу)</i> Будто опять закружиться хотят <i>(плавно кружатся)</i>
Ноябрь 1-2 неделя	Солнце скрылось за домами, <i>(«солнышко» над головой)</i> Покидаем детский сад. <i>(шаги на месте)</i> Я рассказываю маме <i>(показывают на себя, а потом на воображаемую маму)</i> Про себя и про ребят: <i>(показывают на себя, а потом на других ребят)</i> Как мы хором песни пели, <i>(далее движения по тексту)</i> Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.
3-4 неделя	Здравствуй, радуга-дуга, <i>(дети выполняют наклон)</i> Разноцветный мостик! <i>(широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу)</i> Здравствуй, радуга-дуга! <i>(вновь выполняют наклон)</i> Принимай нас в гости. <i>(идут, по кругу взявшись за руки)</i> Мы по радуге бегом <i>(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)</i> Пробежимся босиком. Через радугу-дугу <i>(встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках)</i> Перепрыгнем на бегу <i>(делают еще четыре прыжка на носках)</i> И опять бегом, бегом <i>(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)</i> Пробежимся босиком
Декабрь 1-2 неделя	Если был бы я девчонкой... Если был бы я девчонкой, <i>(идут по кругу)</i> Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал <i>(останавливаются и повторяют движения в соответствии с текстом)</i> Я б рубашки постирал, Я бы вымыл в кухне пол, Я бы в комнате подмёл, Перемыл бы чашки, ложки, Сам начистил бы картошки,

	Все свои игрушки сам <i>(прыгают на месте)</i> Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? <i>(мальчики машут рукой)</i> Я бы маме так помог! <i>(ставят руки на пояс)</i> Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! <i>(вытягивают руки вперёд ладонями вверх)</i>
3-4 неделя	Чайник Я – чайник, <i>(дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую)</i> Ворчун, хлопотун, сумасброд, <i>держат на поясе)</i> Я вам напоказставляю живот. <i>(животик надут)</i> Я чай кипячу, клоочу и кричу: <i>(топают обеими ногами)</i> «Эй люди, я с вами чай пить хочу» <i>(делают призывные движения правой рукой)</i>
Январь 1-2 неделя	Наряжали звери ёлку <i>(изображая животных по выбору, идут по кругу)</i> Помогал зайчонок волку, <i>(делают движения, словно наряжают ёлку)</i> Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины, <i>(идут по кругу с «корзинами» в руках)</i> В них грибочки и рябина, <i>(достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины»)</i> Яблочки на диво <i>и показывают друг другу)</i> Будет ель красива <i>(хлопают в ладоши и прыгают на месте)</i>
3-4 неделя	Снежинки Кружатся снежинки <i>(кружатся на носочках)</i> В воздухе морозном. Падают на землю <i>(медленно приседают, руками показывают . падение снежинок)</i> Кружевные звёзды. Вот одна упала. <i>(встают, «ловят» снежинку на ладонь)</i> Ой, не тай, снежинка <i>(бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)</i> Подожди немножко

Февраль 1-2 неделя	Может он в футбол играть, (<i>«пинают» ногами мяч</i>) Может книжку мне читать, (<i>складывают руки, как книжку</i>) Может суп мне разогреть, (<i>сжимают и разжимают пальцы</i>) Может мультик посмотреть. (<i>прыгают на месте</i>) Может поиграть он в шашки, (<i>делают повороты туловищем</i>) Может даже вымыть чашки, (<i>делают движения напоминающие мытьё посуды</i>) Может прокатить меня (<i>скачут по кругу как лошадки</i>) Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить (<i>«ловят рыбу»</i>) Может кран на кухне починить. (<i>хлопают в ладоши</i>) Для меня всегда герой – Самый лучший папа мой! (<i>маршируют по кругу</i>)
3-4 неделя	Мамин праздник Вот подснежник на поляне, (<i>идут по кругу</i>) Я его нашел. (<i>нагибаются «срывают цветок»</i>) Отнесу подснежник маме, (<i>идут по кругу, в руке «цветок»</i>) Хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно (<i>обнимают сами себя</i>) Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник (<i>разводят руки в стороны</i>) От её тепла.
Март 1-2 неделя	Вышивают девочки, (<i>«вышивают»</i>) Сидя на траве, (<i>приседают</i>) Вышивают девочки Шёлком на канве. (<i>«вышивают»</i>)- Это клюв! А это шпоры! – А вот это гребешок! (<i>показывают клюв, шпоры, гребешок</i>) Приутихли разговоры, (<i>пальчик прикладывают к губам</i>) За стежком бежит стежок. (<i>бегут друг за другом</i>)
3-4 неделя	Весна, весна красная Весна, весна красная! (<i>дети идут по кругу, взявшись за</i>

	<i>руки)</i> Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью <i>(поворачиваются и в противоположную сторону)</i> С великой милостью: С льном высоким, <i>(останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох)</i> С корнем глубоким, <i>(опускают руки, приседают, делают выдох)</i> С хлебами обильными. <i>(взявшись за руки, бегут по кругу).</i>
Апрель 1-2 неделя	<u>Если нравится тебе</u> <i>Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 щелчка пальцами над головой).</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 хлопка в ладоши).</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 хлопка за коленками).</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 притопа ногами).</i> Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи.
3-4 неделя	<u>Научились мы считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет
Май 1-2 неделя	Самолёт Руки в стороны – в полёт <i>(дети поднимают прямые руки в стороны)</i> Полетит наш самолёт. <i>поворачиваются вокруг себя</i> Сделал правый поворот, <i>через правое плечо, подняв правую руку</i>

	Сделал левый поворот, <i>поворачиваются через</i> левое плечо, <i>подняв левую</i> руку Крыльями <i>покачал, покачивают</i> крыльями руками Загудел и задрожал. <i>поднимаются на носки опускаются на всю ступню</i> и гудят «у-у-у...» Начинается полёт, <i>бегут по кругу, расставив руки в стороны</i> Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, <i>замедляют</i> бег Приземлился самолёт. <i>опускаются на одно колено</i>
3-4 неделя	Раз, два, три, четыре, пять, <i>(скачут по кругу)</i> Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, <i>(«плывут»)</i> Будет прыгать и кататься, <i>(«прыгают»)</i> Будем бегать, загорать. <i>(бегают по группе)</i> И грибочки собирать.

Список использованной литературы:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008.

2. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет)/Авт.-сост. Никитина А.В. – СПб.: КАРО, 2009.

Авторская методическая разработка планирования комплекса физкультминуток для детей дошкольного возраста, ВИНТИНОЙ И.А., воспитателя ГБДОУ детского сада № 57 комбинированного вида красногвардейского района г. Санкт-Петербурга

Профилактика плоскостопия:

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы- это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы- хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.

Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:

- соблюдать профилактику плоскостопия;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения

позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Методика выполнения

Главная цель дыхательных упражнений состоит в формировании осознанного стереотипа дыхания, имеют особенности

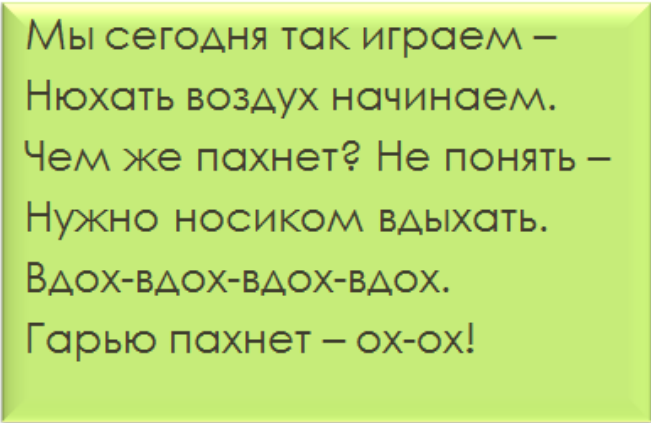
1. Основа методики — тренировка вдоха. Делать его нужно только через нос. Вдох очень активный, резкий, короткий, сопровождается звуком. Надо с силой посылать воздушный поток как можно глубже в нижние отделы легких.
2. Выдох осуществляется пассивно. Во время упражнений думать о выдохе вообще не нужно, он должен происходить естественно через рот.
3. Все упражнения выполняются на вдохе, при этом создается сопротивление за счет сжатия грудной клетки (повышенная нагрузка на легочный аппарат и диафрагму). Выдох происходит на расширении грудной клетки.
4. Упражнения можно делать не только стоя, но и для тяжелых больных — сидя или лежа.

Упражнения

Для лучшего понимания принципа упражнений и запоминания последовательности система Стрельниковой была адаптирована для дошкольников и представлена в игровой форме.

Разминка

Вовлечение ребенка в игру позволит более эффективно провести дыхательную гимнастику. Человеку нужно представить, что он находится в лесу и вдруг откуда-то почувствовал запах дыма. Чтобы понять направление пожара, необходимо усиленно «нюхать воздух».



Мы сегодня так играем –
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять –
Нужно носиком вдыхать.
Вдох-вдох-вдох-вдох.
Гарью пахнет – ох-ох!

Текст для придания игровой формы упражнению «Разминка»

«Ладони»

Необходимо встать прямо, показать ладошки зрителю, согнув локти. Сделать вдох по методике, одновременно сжимая ладошки в кулачки. Сразу же после активного вдоха должен следовать пассивный выдох и одновременное разжимание кулаков. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом, надо отдохнуть 3-5 секунд и продолжить дышать в такой последовательности.



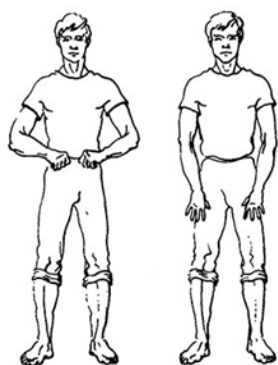
**Дети могут поиграть в игру
«Кошка ловит мышку».**

Подражать мы будем кошке -
В кулачки сожмем ладошки.
Запах мышки мы узнаем -
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем -
Мышку быстро мы поймаем!

Выполнение упражнения «Ладони»

«Погончики»

Надо встать прямо, сжать кулаки и прижать их к поясу. При вдохе с силой толкать кулаки к полу, разжимая их. На выдохе принять первоначальное положение. После 4 вдохов следует отдых на протяжении 3-5 секунд.

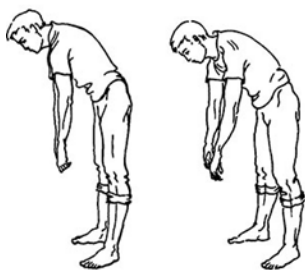


Руки в кулачки сжимаем -
Теперь руки вниз толкаем -
Кулачки тут разжимаем -
Воздух носиком вдыхаем.

Выполнение упражнения «Погончики»

«Насос»

Встать следует сначала прямо, ноги расставить в стороны на расстояние чуть меньше ширины плеч, затем слегка наклониться вперед, руки свесить вниз. Начать «накачивать шину»: немного наклониться вперед и сделать вдох, возвратиться в слегка согнутое положение и произвести пассивный выдох.



Едем, едем мы домой.
На машине легкой.
Въехали на горку – стоп!
Колесо спустило – хлоп!
Из багажника насос достанем –
Шину быстро накачаем!
Воздух мы внизу вдыхаем
Голову не поднимаем!

Выполнение упражнения «Насос»

«Кошка»

Ноги должны быть на ширине плеч, руки опущены. Надо слегка присесть вправо и немного повернуться в ту же сторону, «охотясь» на добычу обеими руками на уровне пояса. Движения сопровождаются вдохом, на выдохе следует возвратиться в исходное положение и проделать те же действия при повороте в другую сторону.

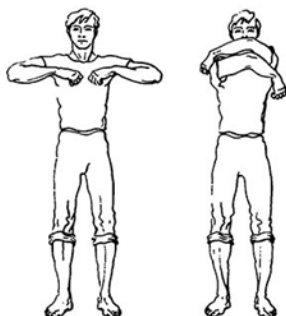


Вышла кошка на охоту –
Воробьев поймать охота.
Носом чует запах дичи –
Вправо смотрит – нет добычи,
Влево смотрит – видит их
И хватает в тот же миг.
Подражая этой кошке –
В кулачки сожмем ладошки,
Влево-вправо приседаем –
Запах «воробья» вдыхаем.

Выполнение упражнения «Кошка»

«Обними плечи»

Надо немного расставить ноги, поднять согнутые в локтях руки на уровне плеч. Направить руки навстречу друг другу, при этом они должны двигаться параллельно. Левая рука обнимает правое плечо, а правая — левое. На высоте сжатия грудной клетки надо совершить вдох, а затем, разводя руки, сделать пассивный выдох.

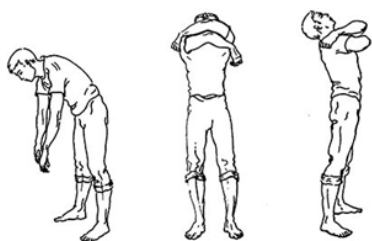


Ой, ребята, замерзаем –
Плечи дружно обнимаем!
Зиму радостно встречаем –
Свежий воздух мы вдыхаем.

Выполнение упражнения «Обними плечи»

«Большой маятник»

Это упражнение состоит из двух ранее рассмотренных — «насос» и «обними плечи». Сначала вдох производится в наклоне вперед, при распрямлении происходит выдох, далее — вдох в тот момент, когда руки «обняли» плечи. При расхождении рук выдох пассивный.



Шину стали мы качать.
Стали руки замерзать.
Раз– качаем,
Два– мы плечи обнимаем.

Выполнение упражнения «Большой маятник»

«Шаги»

Встать следует прямо, руки опустить вниз. Надо начать ходьбу на месте, делая вдох на каждый шаг. Можно делать передние шаги (колено сгибается, и нога выводится вперед, вторая нога тоже немного согнута) или задние (согнутая нога отводится назад).

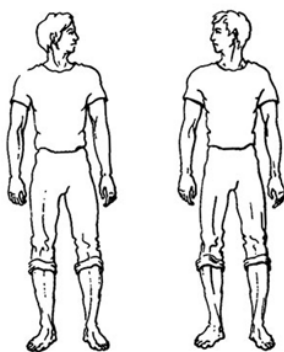


Аты-баты, аты-баты.
А сегодня мы солдаты.
Левой-правой мы шагаем.
Быстро воздух мы вдыхаем

Выполнение упражнения «Шаги»

«Повороты»

Следует встать прямо, ноги на ширине плеч. Поочередно поворачивать голову в стороны и делать резкий вдох. Плечи при этом должны быть расслаблены и неподвижны.

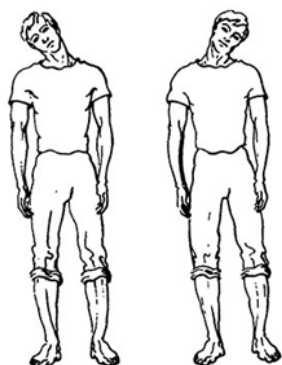


Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
Чем же пахнет – не понять,
Нужно носиком вдыхать.

Выполнение упражнения «Повороты»

«Ушки»

Необходимо принять исходное положение, как в предыдущих упражнениях, руки опустить вниз. Наклонять голову поочередно к правому и левому плечу, сопровождая движение вдохом. Плечи нужно держать неподвижно.

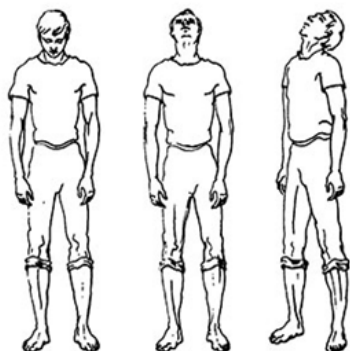


Головою покачаем –
Влево-вправо наклоняем.
Будто говорим братишке –
«Ай-ай-ай, как не стыдно!
Ты зачем порвал все книжки?»
Плечи мы не поднимаем –
Воздух носиком вдыхаем.

Выполнение упражнения «Ушки»

«Малый маятник»

Стоять прямо, руки опустить вниз, расслабить плечи. Поднять голову вверх, делая вдох, затем опустить голову вниз перед собой, опять сделать вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами.



Собирайся народ,
Поиграем в «Сад-огород»!
Вверх мы голову поднимем –
Фрукты спелые увидим.
Пахнет грушей очень вкусно.
А внизу растет капуста.
Апельсин на ветке близко –
А внизу растет редиска.
Африканский фрукт – банан,
Овощ синий – баклажан,
От лимона – аромат,
Нюхать лук не каждый рад.

Выполнение упражнения «Малый маятник»

При травмах и серьезных заболеваниях грудного и поясничного отдела позвоночника не рекомендуется делать без консультации врача упражнения «насос» и «кошка». Если у ребенка травма головы, эпилепсия, повышенное внутричерепное или внутриглазное давление, заболевания шейного отдела позвоночника, то нельзя выполнять «повороты», «ушки», «насос», «большой» и «малый маятник».

Первое время может возникать головокружение, поэтому новичкам рекомендуется проводить упражнения сидя или лежа.

Правила выполнения упражнений для детей

В руководстве по методике стрельниковской гимнастики детям разрешено заниматься с 3-4 лет, т. е. с момента, когда малышу можно объяснить принцип и проверить правильность выполнения упражнений. Современные медицинские

данные предостерегают от слишком раннего начала занятий. Анатомо-физиологические особенности ДС:

1. **2-3 года** — дыхательная система отличается хрупкостью и незрелостью структур. Гимнастика противопоказана.
2. **3-4 года** — продолжение роста и развития легочных долей, окончательное формирование носовых ходов. Вмешательство чревато возникновением эмфиземы (повышенной воздушности легких), нарушением структуры альвеол, кислотно-основного баланса крови.
3. **4-5 лет** — полностью развиваются миндалины, возникают аденоидиты, тонзиллиты. Проведение гимнастики оказывает благотворное влияние на верхние дыхательные пути, при аденоидах вырабатывает привычку дышать носом.
4. **5-6 лет** — окончательное формирование дыхательного тракта и управляющих центров в головном мозге. Рекомендуется проведение гимнастики по показаниям, именно в этом возрасте эффективность при заикании выше.
5. **6-7 лет** — легкие функционально и морфологически не отличаются от легких взрослых, сформированы гайморовы пазухи и речевые центры. Гимнастика Стрельниковой может проводиться в лечебных и профилактических целях.

Осваивать дыхательную гимнастику для детей нужно с трех базовых упражнений: «ладошки», «погончики» и «насос». На каждом последующем занятии можно разучивать еще одно упражнение из базового комплекса.

Заниматься рекомендуется 2 раза в день: утром и вечером перед едой (или не ранее, чем через час после приема пищи). Непосредственно перед сном выполнять упражнения не следует. Во время гимнастики важно обеспечить приток свежего воздуха (открытая форточка, занятия на улице и др.).

Положительное влияние

Стрельниковская гимнастика дает следующий положительный эффект:

1. Повышение общего тонуса организма и иммунитета за счет динамических упражнений.
2. Ускорение обменных процессов и оксигенации (в первые минуты).
3. Укрепление мускулатуры, участвующей в акте дыхания. Повышение тонуса мышц приводит к исправлению различных деформаций грудной клетки и позвоночника.
4. Массаж органов живота. Движения диафрагмы влияют на внутрибрюшное давление.

5. Восстановление носового дыхания (у детей с затрудненным носовым дыханием развивается умственная отсталость).
6. Ликвидация некоторых морфологических изменений в легких и бронхах (спайки, застойные очаги и др.).
7. Усиление крово- и лимфоснабжения органов грудной клетки.
8. Восстановление нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны ЦНС — возникает новый осознанный стереотип дыхания. Изменение динамического стереотипа дыхания полезно больным бронхиальной астмой при нарушении скоординированного движения дыхательной мускулатуры и спазме диафрагмы, а также пациентам с логоневрозом и потерей голоса.
9. Положительный эффект у внушаемых и эмоциональных пациентов.

Выполнение упражнений Стрельниковой является действенным методом профилактики заболеваний ЛОР-органов и нижних дыхательных путей, повышения жизненного тонуса и укрепления психофизического состояния детей. При заболеваниях применять гимнастику следует только после консультации специалиста.