

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №1 «Пчёлка»
г.Йошкар-Олы»
Протокол №3 от 30.11.2017г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №1 «Пчёлка»
г.Йошкар-Олы»
от 30 ноября 2017г. №67
С.В.Климова



Комплексно-целевая программа

«Здоровье»

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №1
«Пчёлка» г.Йошкар-Олы»

2018-2020 гг.

Йошкар-Ола, 2017

Содержание

Паспорт программы «Здоровье»	3
Пояснительная записка	10
Цели и задачи программы «Здоровья»	12
Основными направлениями в реализации программы	13
Основные принципы программы	15
Программа действий по реализации	16
Система программных мероприятий	18
Функции участников педагогического процесса	22
Взаимодействие с семьей	24
Методическое обеспечение	26
Создание условий для оздоровительной работы с детьми	27
Основные направления работы	28
Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов	50
Список литературы	55
Приложения	
1. Здоровьесберегающие педагогические технологии	57
2. Формы работы с родителями	62
3. Методическое обеспечение программы	64
4. Режим двигательной активности	68
5. Работа с педагогами ДОУ	72
6. Кинезиологические упражнения	74
7. Дыхательные упражнения	76
8. Массаж и самомассаж.	80
9. Система релаксационных упражнений	87
10.Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.	89
11. Система закаливающих мероприятий	92
12.Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	94

Паспорт программы «Здоровье»

Полное наименование программы	Комплексно-целевая программа «Здоровье» МБДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы» (далее программа «Здоровье»)
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none">- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;- Федеральный закон «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.07.1993 г. (с изменениями, внесенными Указом Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288)- Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний» № 157-ФЗ от 17.09.1998г.;- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г.- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 712/227/166/19 от 16.07.2002 г.;- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. N 28564.
Период и этапы реализации программы	<p>2018 – 2020 годы Первый этап (январь 2018 – май 2018 гг.)</p> <ul style="list-style-type: none">- организационно-подготовительный этап (поиск оптимальной структуры управления, создание системы

мониторинга);

Второй этап (июнь 2018 – 2019гг.)

– основной (отработка основных компонентов программы);

Третий этап (2019-2020гг.)

– итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях Детского сада).

Цель программы

Создание целостной системы, способствующей сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, родителей и педагогов; формирование мотивации здорового образа жизни у воспитанников; активное использование межведомственного взаимодействия в расширении образовательной среды.

Основные задачи, мероприятия программы

- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников Детского сада;
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;
- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Соблюдение валеологических требований на занятиях физической культурой;
- Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;
- Отработка механизмов совместной работы всех лиц и организаций, заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.

Ожидаемые, конечные результаты,

- Стабилизация показателей здоровья, уровня заболеваемости детей;
- Повышение качества освоения основной

важнейшие
целевые
показатели
программы

образовательной программы по образовательной
области «Физическое развитие»;
- Увеличение количества детей, охваченных
дополнительным здоровьесберегающим образованием в
условиях детского сада;
- Применение здоровьесберегающих технологий.

Основные
разработчики,
Совет
программы

Климова С.В., заведующий
Добрынина М.В., старший воспитатель
Завойских О.П., инструктор по физической культуре
Медведкова Н.Г., учитель-логопед
Гребенкина О.В., педагог-психолог
Дунаева О.М., медсестра

Анализ состояния воспитательно-оздоровительной работы в МДОУ «Детский сад №1 «Пчёлка» г.Йошкар-Олы» за 2016-2017г.

Для формирования правильного физического развития детского организма, повышения его сопротивляемости инфекциям, постепенного и систематического закаливания в сочетании с методически продуманной воспитательной работой и лечебной физкультурой, направленной на комплексное использование всех средств физического развития и оздоровления организма в ДОУ созданы все необходимые благоприятные условия.

Ежегодно в детском саду проводится углубленный медицинский осмотр врачами специалистами и врачом педиатром. Результатом этого осмотра является разделение детей на группы здоровья, по которым проводится оздоровление детей.

Наряду с педагогическим советом коллектива работает психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПк), основными задачами которого являются: создание механизма реализации личностно-ориентированного образовательного процесса на основе физического, психического и личностного развития детей; определение направления медицинской, педагогической, социальной и психологической помощи детям на основе диагностики; разработка рекомендаций по организации коррекционно-развивающего воспитания и обучения, созданию предметно-развивающей среды. ПМПк осуществляет консультативную помощь родителям и сотрудникам, организует просветительскую деятельность среди работников ДОУ.

С целью организации оздоровительного образовательного процесса в ДОУ проводится ранняя диагностика детей. Данные диагностики позволяют медицинским работникам, педагогам и родителям следить за ходом развития ребенка и своевременно оказывать квалифицированную помощь. На основе диагностических данных комплектуется специальная (коррекционная) группа для детей с задержкой психического развития.

Психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает реализацию оздоровительно-образовательных программ («От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и Подготовка к школе детей с задержкой психического развития под ред.С.Г.Шевченко).

Большое внимание уделяется созданию предметно-развивающей среды, соблюдению режима дня и его коррекции с учетом адаптационного периода при поступлении ребенка в ДОУ и после временных пропусков, вызванных заболеваниями, отпуском и другими причинами.

Дети, впервые поступившие в детский сад в течение месяца, проходят период адаптации: наблюдаются медицинскими работниками и воспитателями, с

заполнением индивидуального листа адаптации. Проводится анализ периода адаптации.

В детском саду организовано сбалансированное питание детей. Разработаны технологические карты на все блюда, используемые в меню. Дети получают трехразовое питание с соблюдением натуральных норм.

Работа по физическому развитию выросла в комплексную систему, которую начинают родители, а продолжают воспитатели в группах, инструктор по физической культуре, по плаванию.

В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, в которой учитывается постепенность воздействия того или иного природного фактора. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняется от сезона и погоды. Широко используются все виды закаливания: воздушное (облегченная одежда, прогулки в любую погоду, босохождение в помещениях вовремя выполнения гимнастических упражнений); водное (ежедневное умывание прохладной водой, ходьба мокрыми ногами по дорожке до полного высыхания стоп); солнечное.

Проводится утренняя гигиеническая гимнастика с включением специальных упражнений по профилактике простудных заболеваний (дыхательные упражнения), нарушения осанки (упражнения с сохранением правильной осанки), плоскостопия в старшем возрасте (разнообразные варианты ходьбы). Ежедневно под контролем воспитателя и инструктора по физической культуре проводятся:

- физические упражнения по щадящей активизации ребенка после сна, с элементами закаливания;
- специальные упражнения, выполняемые в группе каждым ребенком индивидуально, направленные на устранение имеющегося дефекта опорно-двигательного аппарата или укрепление дыхательной мускулатуры;
- профилактические упражнения, выполняемые к концу образовательных занятий с целью преодоления нарастающего утомления и повышения концентрации внимания;
- занятия по физической культуре (осуществление врачебно-педагогического контроля за самочувствием ребенка, его реакцией на нагрузку и введение новых нагрузочных упражнений, проведение хронометража для определения общей и моторной плотности занятий).

Особое внимание уделяется двигательному режиму в групповых помещениях, на прогулках (для этого используется соответствующий инвентарь и оборудование - спортивные домашние стадионы, рукоходы, шведские стенки, скакалки, самокаты, лыжи; многофункциональное ортопедическое оборудование - сухие бассейны, мячи разного диаметра, а также проведение игр - пионербол, футбол, классики, бадминтон и т.д.).

Проводятся занятия в бассейне с обучением детей плаванию различными стилями (с учетом возраста), спортивные соревнования и праздники, самостоятельные и подвижные игры.

Параллельно с закаливанием в ДОУ проводятся лечебно-профилактические процедуры, разработан план лечебно-оздоровительных мероприятий.

Для повышения неспецифической резистентности организма мы используем немедикаментозные средства:

- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика по традиционным и парадоксальным методикам;
- гимнастика пробуждения;
- лечебная гимнастика с акцентом на дыхательные упражнения и общее укрепление организма ослабленного ребенка;
- занятия в бассейне.

Активно воздействуем на образ жизни ребенка путем целенаправленного санитарного и валеологического просвещения родителей, организуем и проводим родительские собрания, заседания «Семейного клуба», совместные праздники, Дни открытых дверей; оформляем родительские стенды, где размещены фотоматериалы и необходимая информация.

В МБДОУ создан «Центр содействия укреплению здоровья воспитанников» в целях содействия администрации и педагогическому коллективу ДОУ в создании здоровьесберегающих условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников, содействия всем участникам образовательного процесса по приобретению знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни. К основным направлениям деятельности центра относятся: оздоровительная работа, валеологическое образование, комплексная диагностика, консультативная деятельность.

Педагогический коллектив ДОУ обеспечивает сбалансированный режим дня и рациональную организацию всех видов детской деятельности, оптимальный двигательный режим, тем самым, решая задачу укрепления и охраны физического и психического здоровья воспитанников. Поиск эффективных мер, направленных на оздоровление детей приобретает первостепенное значение. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье детей.

Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет успешно решать задачи оздоровления воспитанников. В ДОУ имеется:

- спортивный зал, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастические скамейки, спортивные маты, «Бегущая дорожка», гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики

- плоскостопия, массажеры для стоп, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли и другое необходимое оборудование. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- спортивная площадка со спортивным стадионом;
 - в групповых комнатах оборудованы спортивные уголки, зоны уединения для снятия эмоционального напряжения;
 - функционирует бассейн,
 - медицинский кабинет, процедурный кабинет,
 - логопедические кабинеты,
 - психологический кабинет.

С детьми работают узкие специалисты педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, педагоги со специальным образованием первой и высшей квалификационной категории, квалифицированный младший обслуживающий персонал.

Пояснительная записка

Здоровье подрастающего поколения – важнейший показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков и молодежи. По мнению большинства исследователей данной проблемы, именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшую тревогу и опасения. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируются Конвенцией ООН о правах ребенка, законом «Об образовании», «Семейным кодексом Российской Федерации», «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» и отражены в концепции модернизации российского образования.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает здоровье как позитивное состояние, характеризующее личность в целом, и определяет его как состояние полного физического, духовного, психологического и социального благополучия, а не только как отсутствие болезни.

В современном научном понимании показателями здоровья молодого поколения являются:

- Соответствующий возрасту уровень жизнеобеспечивающих систем (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной);
- Гармоничное физическое развитие (рост, масса тела, окружность груди, жизненная емкость легких, сила кисти) среднего или выше среднего уровня;
- Быстрое приспособление организма (адаптация) к новым условиям (приход в детский сад, поступление в школу, переход с одной ступени обучения на другую);
- Высокая умственная и физическая работоспособность (без напряжения заниматься умственным трудом);
- Отсутствие болезней в течение года либо кратковременная болезнь (не более 5-7 дней) с полным выздоровлением.

Программа «Здоровье» призвана объединить педагогический персонал, специалистов детского сада и медицинский персонал, закреплённый за ДООУ, в деле здоровьесбережения воспитанников и педагогов детского сада.

Актуальность программы определяется проблемами предупреждения различных заболеваний детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием

повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Постановка проблемы:

исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Разработка программы «Здоровье» привела коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Также при разработке программы мы исходим из понимания того, что здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов. Это физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный и духовный аспекты здоровья.

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.

Под интеллектуальным – как мы получаем информацию, знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающим. Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом.

Духовный аспект здоровья - суть нашего бытия, то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим.

В настоящее время Детский сад посещают 312 детей.

Результаты исследований в нашем детском саду свидетельствуют о том, что состояние здоровья воспитанников характеризуется следующими тенденциями: распространенность функциональных отклонений 163 человека – 52,2% ; хронические заболевания 15 детей – 4,8%; тяжелые нарушения речи – 20 человек - 6,4%; нарушения опорно-двигательного аппарата 35 человек – 11,2%, нарушения сердечно-сосудистой системы 13 детей- 5%; аллергические проявления 5 детей- 1,6%; нарушения эндокринной системы – 12 человек – 3,8%; находятся на учете у фтизиатра 19 человек – 6%; сниженную остроту зрения имеют 20 человек – 6,4%. Также результаты исследования показали, что 14,4% относятся к категориям часто болеющих.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в Детский сад. Из 312 воспитанников (по состоянию на 1.12.2017г.):

1 группа здоровья - 43%

2 группа здоровья - 52,2%

3 группа здоровья - 3,2%

5 группа здоровья - 1,6%

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Цель программы «Здоровье»:

Создание целостной системы, способствующей сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, родителей и педагогов;

формирование мотивации здорового образа жизни у воспитанников; активное использование межведомственного взаимодействия в расширении образовательной среды.

Задачи:

- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;
- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Соблюдение валеологических требований на занятиях самоподготовкой, воспитательских часах, занятиях физической культурой;
- Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;
- Отработка механизмов совместной работы всех лиц и организаций, заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников детского сада.

Основными направлениями в реализации программы являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;
- Психологическое сопровождение;
- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая, в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь Детского сада, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Для реализации программы в Детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), сухим бассейном, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в детском саду работают специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителей – логопедов, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

В основу создания программы легли следующие теоретические концепции:

Теория А.В. Запорожца о самоценности дошкольного периода в жизни ребенка, в соответствии с которой главной линией его развития является амплификация (обогащение) наиболее значимыми для него формами и способами деятельности.

Теория Д.Б.Эльконина и А.Н. Леонтьева о деятельностном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую роль деятельности (особенно ее ведущего вида – игры) для развития ребенка.

Теория Л.А. Венгера о развитии способностей, утверждающая, что основная линия в развитии ребенка – способности, позволяющие ему самостоятельно анализировать, находить новые варианты решений в проблемных ситуациях.

Теория А.С. Выготского о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшем условии вхождения его в человеческую культуру.

Теория И.А. Аршавского об энергетическом правиле деятельности скелетной мускулатуры растущего организма.

Теория А.А. Маркосяна о надежности, дублировании и пластичности в становлении физиологических систем у ребенка.

На сегодняшний день, очевидно, что каждой учебное заведение должно стать «Учреждением здоровья», а сохранение и укрепление здоровья воспитанников и педагогов должно стать приоритетной функцией образовательного учреждения.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие в основном определяется средой, в которой он проводит достаточно

большое количество времени. Для ребенка от 3-х до 7-ми лет такой средой является дошкольное образовательное учреждение, которое должно работать по принципам здоровьесберегающей педагогики.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип социальной компенсации – обеспечение социальной и правовой защиты детей.

5. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Медицинское обслуживание детей в Детском саду обеспечивает ГБУ РМЭ «Йошкар-Олинская детская городская больница» Детская поликлиника №4 (Договор № 153Д оказания медицинских услуг от 19.02.2013г. и Договор №619д безвозмездного пользования нежилым помещением от 20.05.2013г.)

Здоровьесберегающие педагогические технологии (Приложение 1):

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии;

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

- Музыкальный и физкультурный залы;
- Мини-стадион;
- Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в зале;
- Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;
- Медицинский кабинет;
- Кабинет учителя-логопеда;
- Кабинет педагога-психолога.

Участники программы:

- воспитанники дошкольных групп;
- педагоги;
- медицинский персонал;
- родители;
- инспектор ОПД;
- обслуживающий персонал.

Механизм реализации:

- Принятие данной программы к реализации утверждается педагогическим советом Детского сада;
- Организация проведения информационно-практического блока с воспитанниками ДООУ, учащимися начальной школы, родителями, педагогами;
- Планирование детским садом и школой коллективно-творческих дел по реализации активно-деятельностного направления программы;
- Повышение квалификации педагогов, направленных на приобретение специальных знаний и умений для реализации программы;
- Прогнозируемая модель личности воспитанника – это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям социума.

ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ

1. Подготовительный этап (2017 - 2018 г.)

Нормативно-правовое обеспечение:

- изучение всех действующих федеральных, региональных, муниципальных программ по проблеме «Здоровья»;
- разработка локальных актов, необходимых для функционирования программы;

Медико-психологическое сопровождение:

- разработка медицинских рекомендаций в помощь педагогам по профилактике психоматических заболеваний;
- углубленный медицинский осмотр всех воспитанников ДООУ.

Педагогическая поддержка:

- проведение тематического педагогического совета с целью погружения в проблему;
- проведение тематического семинара;
- повышение профессиональной компетенции воспитателей в области реализации здоровьесберегающих технологий.

Материально-технические условия:

- Продолжить работу по эстетическому оформлению ДООУ;

- Обновление спортивного инвентаря;
- Ремонт спортзала и бассейна.

2. Организационный этап (2018 –2019 гг).

Нормативно-правовое обеспечение:

- изучение изменений в федеральном и региональном законодательстве;
- корректировка программы «Здоровье».

Медико-психолого-педагогическое сопровождение:

- обеспечение текущего медико-психологического наблюдения за воспитанниками;
- подбор и изучение специальной литературы;
- выявление воспитанников группы риска по социальной дезадаптации;
- проведение тренингов для воспитанников и педагогов по актуализации знаний о собственном здоровье.

Материально-технические условия:

- Косметические ремонты кабинетов, спортивного зала.

3. Практический этап (2019-2020гг.)

Медико-психолого-педагогическое сопровождение:

- обеспечение текущего медико-психологического наблюдения за воспитанниками;
- диагностика состояния здоровья воспитанников;
- осуществление просветительской деятельности воспитанников и их родителей, педагогов, направленной на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни среди учащихся, их родителей и педагогов;
- реализация дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания с учетом факторов здоровья;
- проведение массовых спортивно - оздоровительных мероприятий.

Обобщающий этап – 2019- 2020 г.

- анализ работы по программе;
- подведение итогов реализации программы;
- составление рекомендаций по работе в данном направлении исходя из полученных данных;
- Обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада.

Заключение:

Данная программа рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Система программных мероприятий

I. Организационно-методическая работа.

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1.	Создание банка данных по проблеме детского здоровья	постоянно	Совет программы
2.	Разработка «Паспорта здоровья» на каждого ребенка с параметрами физического состояния, значимыми для осуществления воспитательно-образовательного процесса.	постоянно	Совет программы, воспитатели,
3.	Психофизическая диагностика детей	ежегодно	Специалисты
4.	Образование родителей: информирование о соответствии физических параметров и особенностей детей их возрасту, психологическая помощь родителям в форме лекций, индивидуальных консультаций.	в течение года	Совет программы, педагоги
5.	Приобретение методических разработок, рекомендаций по формированию здорового образа жизни; создание «портфеля» нормативных документов и методических разработок по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.	постоянно	Совет программы

II. Предметно-образовательный цикл программы

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1.	Контроль над системой психофизического оздоровления детей на занятиях	постоянно	Администрация, Совет программы
2.	Решение психологических и педагогических аспектов проблемы преемственности в системе: детский сад, начальная школа	апрель-сентябрь	Администрация, Совет программы, педагоги
3.	Создание условий для организации воспитательно-образовательной работы	постоянно	Администрация
4.	Диагностика и профилактика адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада, детей с тяжелыми нарушениями речи в группу компенсирующей направленности	в течение года	Совет программы, специалисты

III. Система мер по формированию и развитию детского коллектива

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Работа с медицинскими картами воспитанников, оформление паспорта здоровья учреждения	август - сентябрь	Медсестра
2.	Составление и утверждение плана работы Центра содействия укреплению здоровья	август - сентябрь	Совет программы, Совет Центра

	воспитанников		
3.	Создание карты индивидуального развития ребенка, ее корректировка	сентябрь, август	Воспитатели, медсестра
4.	Контроль деятельности воспитателей групп раннего возраста по адаптации детей	август-сентябрь	Совет программы
5.	Разработка тематики родительских собраний в ДОУ с учетом специфики периода и их проведение	в течение года	Администрация, воспитатели, специалисты

IV. Работа педагогов по реализации преемственности

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Изучение программ дошкольного образования, начальных классов, ФГОС	август	Педагоги
2	Обмен опытом через различные совещания	в течение года	Администрация ДОУ и школы, педагоги
3	Взаимосвязь учителей начальной школы с воспитателями подготовительных групп, родителями, взаимопосещение уроков и занятий	в течение года	Учителя, воспитатели
4	Соблюдение единых требований к занятию в ДОУ и уроку	постоянно	Совет программы, педагоги
5	Использование методических приемов, инновационных технологий в ДОУ на начальное звено школы	в течение года	МО воспитателей и учителей начальных классов
6	Изучение системы работы воспитателей и учителей	в течение года	Администрация ДОУ и школы

V. Здоровье через физическую культуру

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Организация занятий по физической культуре, плаванию с учетом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей воспитанников.	в течение года	Инструктор по физической культуре, медсестра, воспитатели
2	Экспертиза качества занятий по физической культуре в условиях реализации концепции развития ДОУ.	постоянно	Совет программы
3	Поиск новых форм организации физкультурно- оздоровительной работы и новых методических подходов к проведению занятий.	постоянно	Совет программы, инструктор по физической культуре
4	Спортивные праздники в детском саду и школе	в течение года	Учителя начальных классов, инструктор по физической культуре

			культуре, воспитатели
5	Участие в городских спортивных мероприятиях	в течение года	Совет программы, инструктор по физической культуре
6	Поиск дополнительных источников финансирования для улучшения материально-технической базы для занятий физической культуры.	в течение года	Совет программы

VI. Нравственно – эстетический цикл

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Изучение физического и психического здоровья воспитанников и разработка программ коррекции здоровья детей.	ежегодно	ПМПк, педагоги
2	Организация встреч родителей с медицинскими работниками, наркологом и др. с целью пропаганды здорового образа жизни.	в течение года	Администрация, Совет программы, воспитатели
3	Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев, развитие умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.	постоянно	Воспитатели
4	Организация активных форм развития и сохранения физического здоровья детей.	в течение года	Совет программы, Воспитатели, инструктор по физической культуре
5	Организация работы по формированию правильного отношения воспитанников к занятиям по физической культуре, к занятиям спортом	постоянно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6	Проведение дней здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, воспитатели,
7	Проведение Месячника безопасности детей	сентябрь	Совет программы, воспитатели, специалисты
8	Проведение летней оздоровительной кампании	Ежегодно	Администрация, Совет программы, педагоги

VII. Профилактическая работа.

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Систематический медицинский осмотр детей специалистами.	ежегодно по графику поликлиники	Администрация, медсестра
2	Регулярное проведение медико-психолого-педагогических консилиумов.	в течение года	Руководитель ПМПк
3	Индивидуальная психологическая помощь детям	постоянно	Педагог-психолог
4	Индивидуальная работа и психологическая помощь родителям в воспитании здорового ребенка.	постоянно	Педагог-психолог
5	Соблюдение светового и теплового режима в помещениях	постоянно	Администрация
6	Соблюдение гигиенических норм проведения организованной образовательной деятельности.	постоянно	Администрация, педагоги
7	Обеспечение воспитанников сбалансированным питанием.	постоянно	Администрация, медсестра

VIII. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, сохранение их здоровья

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Обучение педагогов оздоровительной педагогике (курсы, семинары)	в течение года	Администрация, медсестра
2	Организация самообразования педагогов по вопросам оздоровления воспитанников	постоянно	Совет программы, старший воспитатель
3	Семинары- практикумы для воспитателей по вопросу сохранения их здоровья	ежегодно	Совет программы, старший воспитатель
4	Индивидуальные психологические консультации	в течение года	Совет программы психолог
5	Знакомство с новыми методами и научной литературой по вопросам здоровья	в течение года	Совет программы
6	Спортивные соревнования среди педагогов	в течение года	Администрация, профсоюз

Функции участников педагогического процесса

Заведующий ДОУ:

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

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:

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

Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

Медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей

- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заместитель заведующей по ХЧ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

Шеф-повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Взаимодействие педагогического коллектива с семьей по сохранению и укреплению здоровья

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей по вопросам состояния здоровья ребенка. Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей. Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка.

Решение этого вопроса требует от воспитателя грамотного подхода к информированности каждого родителя. Немаловажным фактором в подаче информации является позиция воспитателя, то под каким «углом зрения» делается сообщение, поскольку направленность общения воспитателей с родителями, является «зеркалом» работы всего коллектива. Для того чтобы при общей занятости воспитателей и родителей нашлось время для такого общения, его необходимо специально планировать, целенаправленно осуществляя информирование каждого родителя о состоянии здоровья ребенка и мероприятиях, направленных на его улучшение. Активную роль в информированности родителей, занимают памятки для родителей, где содержится информация, направленная на решение конкретных проблем.

Для того чтобы ориентироваться в своей работе не на «усредненного» родителя, а учитывать индивидуальные особенности конкретных родителей, их культурный и образовательный уровень, степень компетентности в области педагогики, психологии используются различные формы взаимодействия, в том числе изучение: типологии семьи, общих сведений о родителях, их удовлетворенности эффективностью здоровьесберегающим процессом в ДООУ и уровнем информированности. *(Приложение 2).*

Организация эффективного взаимодействия с родителями по вопросам здоровья во многом зависит от направленности взаимодействия. Поскольку формы и методы не являются столь значимыми сами по себе, большую роль играет единство в подходах и установление партнерских отношений между педагогами и родителями. Подобного рода отношения позволяют объединить усилия для достижения высокого уровня реального здоровья каждого ребенка. Решения этого вопроса требует от обеих сторон высокого уровня доверия, информированности и включенности в жизнь ребенка. Для привлечения родителей к жизнедеятельности детей в ДООУ, в практику внедряется комплекс мероприятий, где родитель является

полноценным участником. Это: тематические недели; досуговые мероприятия; участие в спортивных праздниках и развлечениях.

Взаимодействие педагога с родителями – достаточно сложный процесс, он требует особого внимания и специальной подготовки воспитателей. Особенно в случаях низкого уровня педагогической компетентности родителей, естественным следствием чего является низкая активность, высокая конфликтность либо безответственность ряда родителей.

Методическое обеспечение программы «Здоровье» (Приложение 3)

1.Методики, направленные на развитие органов дыхания:

- Методика дыхательной гимнастики Б.С.Толкачева.
- Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- Методика дыхательных упражнений йогов.

2.Методики, направленные на коррекцию зрения

- Йоговские упражнения для глаз

3.Методики, направленные на развитие двигательной активности

- Программа «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной
- «СА-ФИ-дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной,
- Пособие «Детская аэробика» С.В. Колесниковой.
- Методика игрового обучения С. и Е. Железновых

4.Методики, направленные на профилактику ОРЗ

- Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской)
- Закаливание водой, воздухом и солнцем

5.Методики, направленные на повышение резистентности организма

- Массаж пальцев
- Самомассаж по китайской методике Шиацу.
- Лечебная гимнастика (О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»).

6.Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата

7.Методики, направленные на развитие речевого аппарата

- Пальчиковые игры
- Логоритмика

8.Методы, направленные на коррекцию психического состояния

- Психогимнастические этюды М.И.Чистяковой
- Коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак)
- Музыкаотерапия

9.Методики, направленные на повышение работоспособности детей

10.Методы оздоровления окружающей среды

Создание условий для оздоровительной работы с детьми

Для эффективного оздоровления воспитанников в ДОУ необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы и правила. Кроме того, особое внимание следует уделять следующим мероприятиям:

- проветривать в соответствии с графиком помещения, в которых находятся дети;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- на окнах использовать короткие шторы на окнах для обеспечения естественного освещения;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью;
- выносить постельные принадлежности (матрасы, подушки, одеяла) на солнце для проветривания;
- стирка ковровых изделий летом;
- правильно подбирать и расставлять комнатные растения;
- своевременно производить покос газонов;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Создание условий для оздоровленной работы рассматривается с позиций медицинской экологии, которая рассматривает проблемы влияния факторов внешней среды на здоровье человека. В детском саду создаются комфортные условия для детей с учетом положительного воздействия на здоровье цвета, света, растений, развивающей среды.

Основные направления работы в реализации программы

I. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

Образовательная область	Цель	Задачи
Физическое развитие	<p>Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья</p> <p>Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.</p> <p>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.</p>	<p>— сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>— воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>— формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.— развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);</p> <p>— накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p> <p>— формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>— формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них;</p>

II. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
Организационная работа			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на малом аппаратном совещании	ежеквартально	Медицинская сестра
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	постоянно	Медицинская сестра
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм	постоянно	Заведующий, калькулятор,

	расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.		медицинская сестра
Профилактическая работа диагностика			
6.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: — резистентность организма ребенка; — психическое здоровье; — физическое здоровье	по окончании периода адаптации.	Медицинская сестра, педагог-психолог
7.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272. — Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)	согласно плану 2 раза в год	Бригада узких врачей-специалистов детской поликлиники Врач-педиатр Медсестра
8.	<u>Клинико-лабораторные исследования:</u> — функционально-диагностические; — обследование на гельминты	по плану	Медицинская сестра
Профилактика			
9.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	постоянно	Медицинская сестра
10.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u> - иммуностимуляторы; - витамины (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины;	постоянно	Медицинская сестра
11.	<u>Закаливание:</u> -утренняя гимнастика; -обливание рук до локтя; -подвижные игры на свежем воздухе.	постоянно	Инструктор по физ.культуре, медсестра, воспитатели
12.	<u>Массаж:</u> — самомассаж (обучение детей элементам массажа)	согласно плану профилактической работы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

13.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	постоянно	Старший воспитатель, медсестра, инструктор по физической культуре
15.	<u>Санитарно-просветительная работа:</u> — «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи); - «Это должен знать каждый» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)	согласно годовому плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
16.	<u>Первичная профилактика:</u> - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) — соблюдение СанПиН 2.4.1.3049-13	постоянно	Медицинская сестра Старший воспитатель
17.	<u>Организация питания воспитанников:</u> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм. з) перспективное меню	постоянно	Медицинская сестра Бракеражная комиссия ДОУ
18.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	постоянно	Медицинская сестра

III. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА
3.1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по группам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам.	август, декабрь конец августа конец августа	Медсестра, Старший воспитатель Медсестра воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панاماх, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь — август	Воспитатели
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка» Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем» Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет»	В течение года Июнь – август Июнь — август	Воспитатели Воспитатели Воспитатели
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь — август	Воспитатели

6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять волшебных точек»	В течение года	Инструкторы по физ.культуре Воспитатели Музыкальные руководители
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня. (Приложение 4)	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физкультминутки.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели Музыкальные руководители

3.2. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно В соответствии с планом	Воспитатели
	Воспитывать	Дидактическое	Ежедневно	Воспитатели

2.	привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	В соответствии с планом	
3.	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	Ежедневно В течение года	Воспитатели
4.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатели, специалисты

3.3. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно»	В соответствии с годовым планом	Воспитатели Инструктор по физической культуре

		<p>Дидактическая игра «Покажи, что назову»</p> <p>Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»</p>		
2.	<p>Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.</p>	<p>Занятия по ЗОЖ.</p> <p>Подвижная игра «Полезные продукты»</p> <p>Подвижная игра «Повара»</p> <p>Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько</p> <p>Дидактическая игра «Угадай по вкусу»</p> <p>Дидактическая игра «Волшебный мешочек»</p> <p>Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько</p>	<p>В соответствии с годовым планом</p>	<p>Воспитатели Специалисты</p>
3.	<p>Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p>	<p>Занятия по ЗОЖ.</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться».</p> <p>Дидактическая игра «Что вредно, что полезно»</p> <p>Беседа «Как готовиться ко сну»</p> <p>Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака.</p> <p>Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой»</p> <p>Создание альбома «Кто с закалкой</p>	<p>В соответствии с тематическим планом</p>	<p>Воспитатели Инструктор по физической культуре</p>

		дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.		
4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.	В соответствии с годовым планом	Воспитатели
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»	В соответствии с годовым планом	Воспитатели
6.	Формирование представлений о	Занятия по ЗОЖ Разучивание	В соответствии с	Инструктор по физической

	значении физических упражнений для организма человека.	физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	тематическим планом	культуре Воспитатели Музыкальный руководитель
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатели Специалисты

3.4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ).

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания. Кружок «Русалочка»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Медсестра ЛФК
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время	Занятия по физической культуре Занятия по музыке.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре

	движения.	Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.		Музыкальный руководитель
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре, плаванию. Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре, плаванию Занятия по музыке. Музыкально-ритмические движения. Физминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
6.	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	Май — сентябрь	Воспитатели Инструктор по физической культуре

		Спортивный досуг на воздухе.		
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель

3.5. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный

1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективным и планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективным и планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации.	В соответствии с перспективным и планами работы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования.	В течение года	Воспитатели

		Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.		
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация.	В соответствии с перспективным планом работы	Инструктор по физической культуре Воспитатели Музыкальный руководитель
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на спортплощадке и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян. Спортивные соревнования между командами детских садов 9 м-на	Май — сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Инструктор по физической культуре

3.6. ПРИОБЩЕНИЕ К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПОВЕДЕНИЯ.

п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	Занятия по Безопасности. Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций.	Ежедневно	Все сотрудники ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией
2.	Передача знаний о правилах дорожного движения.	Занятия по Безопасности. Презентации «ПДД», «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД – наши верные друзья» Сюжетно – ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры Конкурс рисунков и поделок. Экскурсия к дороге. Досуги. Чтение художественной литературы.	В соответствии с перспективными планами	Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель
3.	Передача знаний о правилах пожарной безопасности.	Занятия по Безопасности. Беседы. Дидактические игры. Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Анализ ситуаций.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель

		<p>Досуги. Конкурс рисунков. Презентации «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художественной литературы</p>		
4.	<p>Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях.</p>	<p>Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры. Досуги. Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.</p>	<p>В соответствии с тематическим планом</p>	<p>Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель</p>
5.	<p>Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая</p>	<p>Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса</p>	<p>Май</p>	<p>Воспитатели</p>

IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
1	<p>Психологическая диагностика: — стартовая; — итоговая.</p>	<p>Диагностика школьной зрелости Керна-Йирасека, позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер</p>	<p>Подготовительная группа сентябрь, май</p>	<p>Педагог-психолог</p>

2	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации по адаптационным листам К.Ю. Белой	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
4	Составление программ психолого-педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5	Занятия с детьми из группы риска	Игровые развивающие занятия	В течение учебного года	Воспитатели Специалисты
6	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7	Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного года	Педагог-психолог
8	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ (Приложение 5)

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Аутотренинг и психогимнастика	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
2.	Аудиовизуальная релаксация	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
3.	Занятия на фитболах	1 раза в месяц/Постоянно	Инструктор по физической культуре

4.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	Постоянно	Педагог-психолог
5.	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Медицинская сестра Администрация

VI. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДЕТСКОГО

САДА

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе	2018-2020	Администрация детского сада
2.	Оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13	2018-2019	Администрация детского сада
3.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий в музыкальном и физкультурном зале.	2018-2020	Администрация детского сада

VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1.	Разъяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ.	1 раз в год	Старший воспитатель Воспитатели
2.	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Старший воспитатель Воспитатели

	физическое и психическое здоровье ребенка.			
3.	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Создание библиотеки (медиаотеки), памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Старший воспитатель Воспитатели
4.	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.	Информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Старший воспитатель
5.	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
6.	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Старший воспитатель Воспитатели

	(лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов			
7.	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Старший воспитатель
8.	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Инструктор по физической культуре Воспитатели

	совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).			
10.	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
11.	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	<p>комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — «01», «02» и «03» и т. д.).</p>			
12.	<p>Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.</p>	<p>Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	Воспитатели
13.	<p>Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах.</p>	<p>Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	Воспитатели
14.	<p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной</p>	<p>Памятки, буклеты, медиотека, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	Воспитатели

	сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.			
15.	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте ДОУ.	В течение года	Старший воспитатель

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов

1. Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
2. Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
3. Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».
4. Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
5. Заболеваемость воспитанников.
6. Физическая подготовленность воспитанников.
7. Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
8. Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.
9. Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на педагогическом совете ДОУ.
10. Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
11. Размещение материалов на сайте ДОУ.

Показатели эффективности программы

1. Снижение заболеваемости (в динамике).
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике).
3. Успешное развитие основных психических процессов (по тестированию психолога).
4. Стабильность функциональных показателей организма во всех сезонных периодах.
5. Использование полученных знаний и сформированных умений в повседневной жизни.

Оценка результатов

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.
2. Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.
3. В конце учебного года полученные результаты будут анализироваться. Это станет основой для коррекции программы на последующий период.

Педагогический контроль темпов прироста показателей физических качеств и навыков детей

где -прирост показателей в %;
 -исходный показатель тестирования;
 -конечный показатель тестирования.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (по Усакову)

Темпы прироста %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	неудовлетворительно	За счет естественного роста ребенка
9-10	удовлетворительно	За счет естественного роста и

		естественной двигательной активности
11-15	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Более 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Уровень физической подготовленности детей

Ф,Имя ребенка	Группа здоровья	Метание (левая)	Метание (правая)	Бег (30м)	Прыжки в длину с места	Гибкость	Число приседаний	Бросание и ловля мяча двумя руками	Прирост

Мониторинг реализации программы «Здоровье»

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	медсестра
	Группы здоровья детей	Профилактический осмотр детей: форма № 26-У Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр, медсестра
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март-апрель	Врач, медсестра
	Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС) Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития) Жизненный индекс (показатель	Измерение артериального давления Антропометрия Спирометрия	Октябрь, апрель	Врач, медсестра

	<p>функциональной возможности легких)</p> <p>Эффективность оздоровления часто болеющих детей</p>	<p>Коэффициент ОЗО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 25 %</p>	<p>Октябрь, апрель</p>	<p>Врач-педиатр</p>
<p>3. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики</p>	<p>Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)</p>	<p>Скрининг Семаго (в подг. группах) Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах) и ручной умелости (в старш. группах)</p>	<p>Ноябрь Май Декабрь Май</p>	<p>Педагог-психолог</p>
<p>4. Эмоциональное благополучие детей в детском саду</p>	<p>Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ. Уровень адаптации детей коррекционной группы к новому коллективу Отношение детей к детскому саду</p>	<p>Адаптационный лист. Адаптационный лист Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших - подготовительных групп, по выборке).</p>	<p>Сентябрь-Ноябрь Сентябрь-октябрь Март</p>	<p>Воспитатели мл. групп Воспитатели группы компенсирующей направленности Педагог-психолог</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.А. Бережной, С.Т. Махненко, Т.П. Колодяжная, Ю.В. Калашников «Интегрированные модели дошкольного и общего образования», выпуски № 5,6,7, ОблЦТТУ, 2005г.
2. А.А. Майер «Управление инновационными процессами в ДОУ», ТЦ «Сфера», 2008г.
3. И.В. Юганова «Экспертные оценки в дошкольном образовании», ТЦ «Сфера», 2009г.
4. Т.П. Колодяжная, Е.А. Чекунова «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада», М., Перспектива, 2009г.
5. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «От рождения до школы» основная общеобразовательная программа дошкольного образования, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2010г.
6. Л.И. Лукина «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ», ТЦ «Сфера», 2010г.
7. О.В. Солодянкина «Система проектирования в дошкольном учреждении», М., «Аркти», 2010г.
8. Н.В. Микляева «Детский сад и школа будущего: основы сотрудничества и партнёрства», ТЦ «Сфера», 2011г.
9. Н.В. Микляева «Технологии непрерывного образования в детском саду и школе», ТЦ «Сфера», 2011г.
10. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
11. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья. [Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
12. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
13. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
14. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
15. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
16. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
17. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
18. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
19. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.

- 20.Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.
- 21.М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- 22.Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
- 23.О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- 24.Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
- 25.Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- 26.Интернет-сайт журнала «Педагогический мир»,
www.pedmir.ru/viewdoc.php

Здоровьесберегающие технологии

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии;

Современные здоровьесберегающие технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Педагоги
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физической культуре

Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед, учитель-дефектолог
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели

Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог

Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инвентарий и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Организатор деятельности
Пропедевтическая	Анкетирование родителей Собеседование Наблюдение Тестирование Обобщение результатов исследования	Психолог Воспитатели Воспитатели Психолог Ст. воспитатель
Просветительская	<p>Наглядная агитация (стенды, санбюллетени, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)</p> <p>Встречи со специалистами (ст. медсестрой, воспитателем по ФИЗО, психологом, логопедом, музыкальным руководителем)</p> <p>Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (курс лекций, бесед, семинары-практикумы)</p> <p>Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий</p>	<p>Воспитатели, медсестра, воспитатель по ФИЗО.</p> <p>Ст. воспитатель</p> <p>Воспитатели, медсестра, воспитатель по ФИЗО.</p> <p>Педагоги ДОУ</p>
Интегративная	<p>Совместное обсуждение проблем (родительские собрания в виде диспутов, деловых игр)</p> <p>Совместные мероприятия (спортивные праздники, театрализованные представления, игры, концерты и т.д.)</p> <p>Знакомство с опытом семейного воспитания (выпуск «фотогазеты», «круглый стол»)</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Педагоги ДОУ</p> <p>Воспитатели</p>

Индивидуальная	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей) «Почта доверия»	Педагоги Медсестра Психолог
Перспективное планирование	Совместное обсуждение планов на будущее Анкетирование Проведение опроса	Ст. воспитатель Психолог Воспитатели

Методическое обеспечение программы «Здоровье»

Методики, направленные на развитие органов дыхания:

Методика дыхательной гимнастики Б.С.Толкачева. Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление певческого голоса. Суть методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на вдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методика дыхательных упражнений йогов. Оздоровительная система индийских йогов сформировалась в глубокой древности. В программе здоровья ДОО используется часть хатха-йоги – «дыхательный контроль». Цель этого вида дыхательных упражнений – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. По представлениям индийских медиков, при вдохе через одну ноздрю более активно работает одна часть вегетативной нервной системы, при вдохе через другую – другая. Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

Методики, направленные на коррекцию зрения

Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению зрения независимо от характера имеющихся нарушений – близорукости или дальнозоркости. Йоги считают, что глаза потребляют 50% биоэнергии, приходящейся на жизнедеятельность всего организма. Поэтому эти упражнения рекомендуется выполнять и людям, имеющим хорошее зрение. Йоговская гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает с них напряжение, активизирует кровоснабжение глаз, способствует поступлению в ткани кислорода, оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие.

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы. Способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами

современных и народных танцев. Для детей подобные композиции разработаны в программах «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной и «СА-ФИ-дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, пособия «Детская аэробика» С.В. Колесниковой.

Методика игрового обучения С. И. Е. Железных, построенная на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомит с окружающим миром в игровой форме.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Использование метода Уманской показало значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Закаливание водой, воздухом и солнцем – один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. В программе здоровья ДОУ предложен большой выбор закаливающих методов.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. Благоприятное влияние мануальных действий на развитие мозга человека было известно в Китае еще во 2 в. До н.э. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Самомассаж по китайской методике Шиаци. Массаж – ритмичное разглаживание кожи с определенной силой и в определенной последовательности. Точечный самомассаж – надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. По китайской методике, точечный массаж сочетается с поглаживающими, растирающими движениями. Подобный массаж улучшает питание тканей, секреторную функцию сальных и потовых желез, терморегуляцию, деятельность центральной нервной системы, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Лечебная гимнастика (О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»). Гимнастические упражнения составляют основу лечебной физкультуры. Их применяют при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной систем, расстройствах нервной деятельности, повреждениях

опорно-двигательного аппарата, нарушении обменных процессов. В лечебных целях применяют активные и пассивные движения, оказывающие общее и локальное воздействие на организм.

Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата

Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры. Исследования профессора М.М. Кольцовой показали, что между координацией тонких движений пальцев рук и речью существует тесная взаимосвязь. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук в мозг. Уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет развитие речи, памяти, внимания ребенка, успешность в овладении первоначальными навыками письма. Как известно, правое полушарие головного мозга отвечает за образное восприятие, левое – за аналитическое мышление. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствует формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

Логоритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастические этюды М.И.Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, посвящены определенному разделу психомоторики. Они направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработку уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

Коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей.

Музыкотерапия – эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с

болью и стрессом, регулирует дыхание. Музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003г.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

Динамические паузы, являются одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

«Эффект Моцарта». Исследования А. Томатиса и Д. Кэмпбелла показали, что музыка Моцарта оказывает благоприятное воздействие на развитие детей. Под влиянием этой музыки младенцы развиваются быстрее, дети лучше учатся и более спокойны. Проведение релаксации под музыку Моцарта помогает расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное и умственное напряжение. Для этих же целей можно использовать и звучание спокойной классической музыки на фоне звуков природы – шуме дождя, пения птиц, звуков прибоя и т.п.

Методы оздоровления окружающей среды

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бээбиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества.

Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).

Режим двигательной активности детей

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
ФОД в режиме дня						
По физической культуре, плаванию.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2-3 раза в неделю в культурном зале. В течение всего года занятия проводятся на улице. 2-3 раза в неделю в бассейне (во II младшей группе 1 раз в неделю)
Физкультурно-оздоровительные занятия						
Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	ежедневно в группах, в культурном и музыкальном залах. В течение всего года на улице.
Двигательная минутка во время перерыва между занятиями	проводится ежедневно утром, но – вечером		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	ежедневно.

занятиями.						
г. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	едневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и продолжительности занятий и состояния детей.
д. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	едневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
е. Подвижные игры и физические упражнения в группе	7 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.	едневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
ж. Индивидуальная работа с детьми по вождению ОВД.		10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	едневно, во время утренней прогулки.
з. Упражнения на кровати после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, согревающие процедуры в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание		8 -10 мин.	12 мин.	12 мин.	едневно, после дневного сна дыхательная гимнастика – со средней интенсивности, самомассаж – с умеренной силой (л. гр.)
и. Оздоровительный бег.				10 мин.	10 мин.	раз в неделю, группами по 5-7 человек,

						оводится во время ренной прогулки (с етом погодных ловий)
Активный отдых						
. Целевые прогулки		15мин.	20мин.	30мин.	30мин..	ладшие, средние уппы-1 раз в 2 недели. аршие, дготов.группы- 1раз в делю.
. Физкультурно- ортивные. праздники		20 мин	30 мин.	40мин.	40 мин.	раза в год на открытом вдухе или в зале.
. Дни здоровья, никулы.						и здоровья- 1 раз в артал. Каникулы-1раз год (январь). игательный режим сыщается играми, зыкальными влечениями, ортивными играми и ражнениями, ревнованиями, трудом природе, дожественным орчеством и т.д.
. Самостоятельная						едневно (в группе и

игательная тельность.						прогулке), под ководством спитателя. одолжительность висит от дивидуальных бенностей детей, стояния их здоровья.
Коррекционные занятия						
. Коррекционные занятия с сто болеющими детьми, и тьми, имеющими отклонения оизическом развитии оскостопие, осанка, быточная масса тела) - ЛФК		-15мин.	-20мин.	-25мин.	-30мин.	По плану специалиста.

Работа с коллективом ДОУ

Формы работы	Организатор
1	2
знакомление с теоретическими основами программы, педагогико-психологическая медицинская оценка и прогноз результативности (консультации, семинары)	Ст. воспитатель
овладение методикой работы и новыми инновационными технологиями (практикумы, ролевые игры, семинары-практикумы, групповые и индивидуальные консультации)	Педагоги и специалисты ДОУ
создание условий и необходимой материально-технической базы	Заведующий Завхоз
выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Ст. воспитатель Психолог
внедрение программы здоровья в педагогический процесс	Коллектив ДОУ
расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в работе по программе (конкурсы педагогических проектов, технологий, методик педагогического мастерства)	Ст. воспитатель
работа по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Коллектив ДОУ
обучению здоровьесберегающим технологиям (семинары, практикумы, наглядные пособия)	Ст. медсестра
подбор методического материала (картотеки игр, дидактических пауз, минуток здоровья, видео- и аудиотека, справочная литература, наглядные пособия)	Ст. воспитатель
1	2

создание здорового микроклимата в педагогическом коллективе	Психолог Ст. воспитатель
систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров	ОМЦ
показ результатов (открытые мероприятия-занятия, суги, праздники, выступления на педсоветах, обмен опытом педагогов, выставки персональных педагогических достижений, наглядных пособий, тогазета, издание методических пособий, ступление на городских научно-практических ференциях	Педагоги ДОУ
анализ результатов работы	Ст. воспитатель Ст. медсестра

Кинезиологические упражнения

1. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

3. «Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

4. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. «Мельница» Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

6. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. «Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

8. «Руки-ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является

продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

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

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

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

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

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

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

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

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

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают

специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

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

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

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

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

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-3 сек задержать воздух, затем

начать выдох ртом с подтягивание брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

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

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

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключению воображения, так хорошо развитого у детей. Например, можно предложить ребенку представить желтый или оранжевый теплый шарик, расположенный в животе (соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе напевать отдельные звуки («а», «о», «у», «щ», «х») и их сочетания («з» - «с», «о» - «у», «ш»- «г», «ц», «х» и т.п.).

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

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Следует обратить внимание ребенка на напряжение мышц живота при удалении свечи.

После усвоения ребенком первых 6 упражнений можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

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

8. И.п. – сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

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

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

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

12. И.п. – встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

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

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

Приложение 8

Массаж и самомассаж

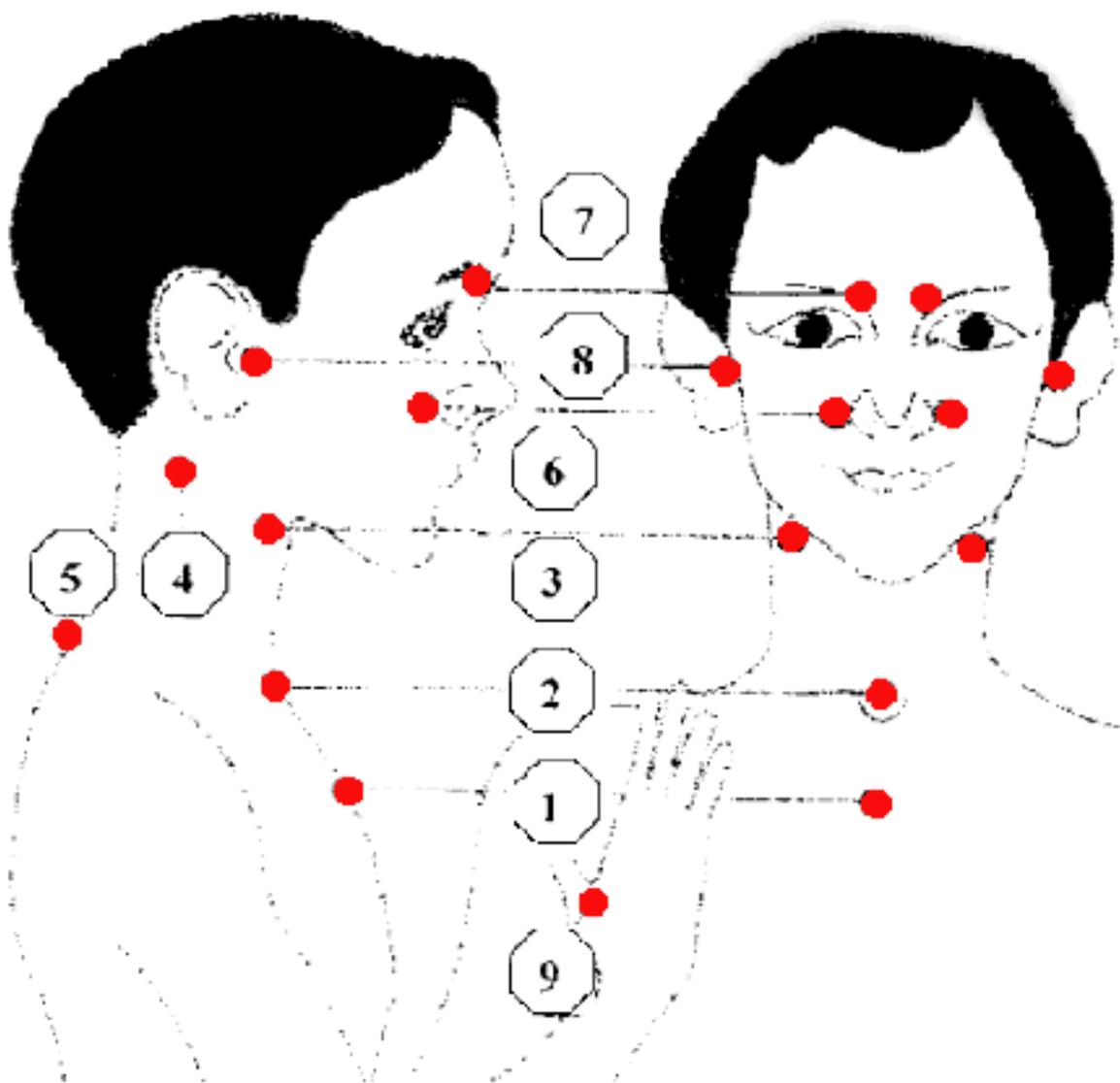
Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые

(или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

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



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее

надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя

глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений для самомассажа

1.«Мытье головы»

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

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

2. «Обезьяна расчесывается». Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

3. «Ушки». Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. «Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же упражнение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

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

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

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

8. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

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

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

Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большими пальцами.

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

12. «Теплые ножки». Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и пыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, тоже – левой рукой со стороны правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Релаксация

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

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

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

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

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

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

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

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

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

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

стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

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

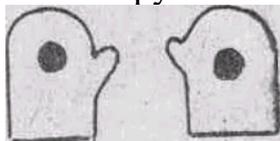


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.

3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

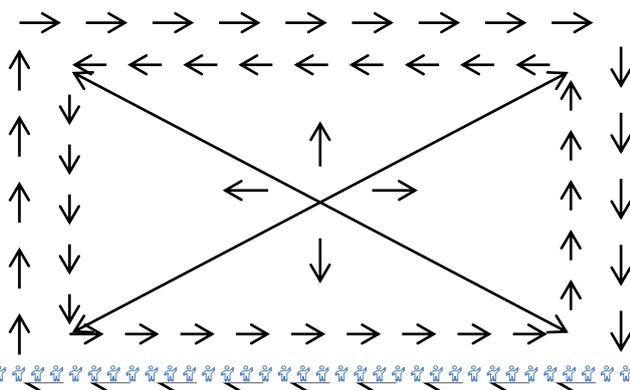
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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

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

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

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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами. Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

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

Примечание:

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

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

– контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

– босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

– циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

Закаливание в повседневной жизни:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (температура воздуха меняется в помещениях на 3-4 градуса);
- рациональная одежда детей (как в группе, так и на прогулке);
- соблюдение режима прогулок в течение года;
- гигиенические процедуры.

Специальные меры закаливания:

- утренний прием детей на улице;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;

- воздушные ванны;
- воздушные ванны с упражнениями;
- солнечные ванны;
- обширное умывание: обширное умывание - проводится после дневного сна (t° воды - $23^{\circ} C$), по схеме кисть - предплечье - плечо - шея - лицо -грудь, затем - сухое растирание.
- умывание прохладной водой;
- полоскание горла (учить полоскать горло можно уже с 2,5-3 лет);
- топтание по мокрой дорожке;
- бассейн с прохладной водой (в летнее время года);
- плескательный бассейн (в летнее время года);
- босохождение - начинают при температуре 18 градусов в течение 4-5 мин на носках, затем, увеличивая ежедневно время на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 мин.

Хождение босиком может применяться во всех группах, начиная со второй младшей группы («игровые дорожки» используются с целью повышения двигательной активности, для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с контрастными воздушными ваннами).

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Для группы часто болеющих детей в ДОУ составляется годовой план оздоровления и закаливания. Ежегодно проводится оценка эффективности оздоровления этой группы.