

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 27 «Светлячок»

Протокол № 1 от «31» 08 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 27 «Светлячок»
г. Йошкар-Ола»
Е.В. Козлова
Приказ № 12 от «01» 09 2021 г.

Программа «Расти здоровым, малыш!»

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 27 «Светлячок»
на 2021-2024 годы

Йошкар-Ола
2021

Содержание

Актуальность	3
Концепция	8
Цель и задачи	8
Психолого-педагогические основы программы	8
Принципы построения программы	9
Методики оздоровления	9
Основные направления программы	13
Создание условий в ДОУ	22
Механизм реализации программы	23
Ожидаемые результаты реализации программы	27
Приложения к программе	29
1. Кинезиологические упражнения	31
2. Методики, направленные на профилактику зрения	32
3. Массаж и самомассаж	34
4. Закаливание	37
5. Логоритмика	38
6. Психогимнастика	39
7. Коммуникативные игры дошкольников	40
8. Музыкалотерапия в ДОУ	42
9. Релаксационные упражнения	44
10. Цветотерапия	45
11. Использование фитомодулей в ДОУ	46
12. Дыхательная гимнастика	47
13. Примерные режимы дня	49
14. План совместной лечебно-оздоровительной и профилактической работы МБДОУ «Детский сад 27 «Светлячок» и детской поликлиники №1	50

Актуальность

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей, подростков, молодежи. Именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие, даже по сравнению с внешнеполитическими проблемами, тревоги и опасения.

К сожалению, тревожным фактором последних лет стало ухудшение здоровья детей и молодых людей школьного возраста. Так, по данным Института гигиены детей и подростков, доля здоровых новорожденных в ближайшие годы может снизиться до 15-20%. По данным диспансеризации детского населения, в общем, по России 83,6% детей имеют те или иные отклонения в здоровье. Детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных, трудоспособных людей. Ведь у хронически больных родителей дети никогда не рождаются здоровыми.

По данным известного ученого, академика РАМН Ю.П. Лисицина, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины, основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни (50-55 %). Влияние экологических факторов на здоровье оценивается примерно в 20-25 % всех воздействий, 20 % составляют биологические (наследственные) факторы и 10 % приходится на долю недостатков и дефектов здравоохранения. Плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки – вот основные причины роста.

Эксперты ВОЗ на основе проведенных в разных странах исследований пришли к выводу, что психическое здоровье во многом определяет физическое. Нарушения психического здоровья чаще отмечаются у детей, находящихся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Не менее важной является проблема нравственного здоровья. Не бывает отдельно здоровья физического, психического, духовного. Душа, тело, разум - это единое неразрывное целое. С раннего детства в детском саду формируется идеология жизни маленького человека, который в будущем станет гражданином.

Оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед коллективом детского сада. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

Паспорт здоровья ДОУ

Списочный состав

2019-2020 уч. г.	2020-2021 уч. г.	2021-2022 уч. г.
253	251	

Физическое развитие

	2019-2020 уч. г.		2020-2021 уч. г.		2021-2022 уч. г.	
Дети с общей характеристикой	249	98%	248	99%		
Выше среднего	1	0,4%	1	0,4%		
Ниже среднего	-	-	-	-		
Дети низкого роста	3	1,2%	2	0,8%		

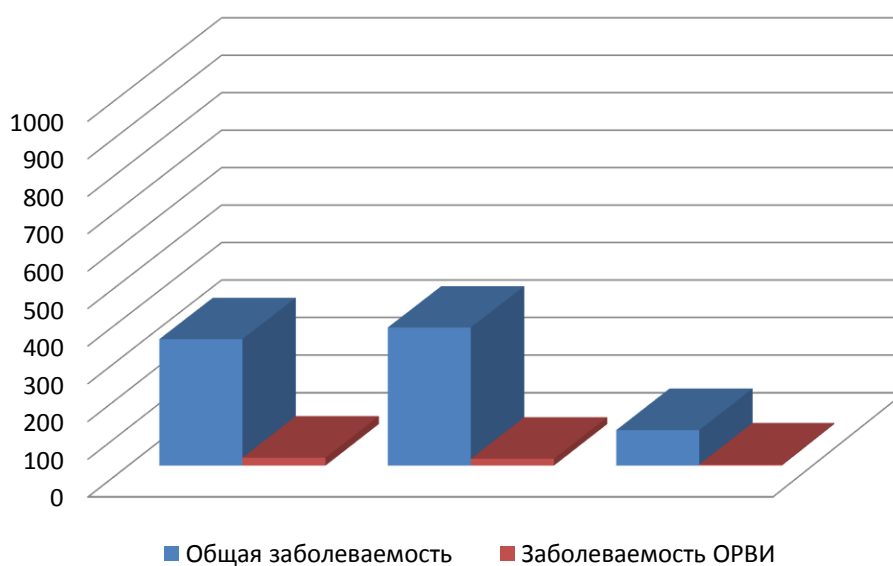
Дети с нарушением осанки и по ортопедии

Классификация заболеваний	2019-2020 уч. г.		2020-2021 уч. г.		2021-2022 уч. г.	
Нарушение осанки	-		1			
Плоскостопие	1	0,4%	1	0,4%		

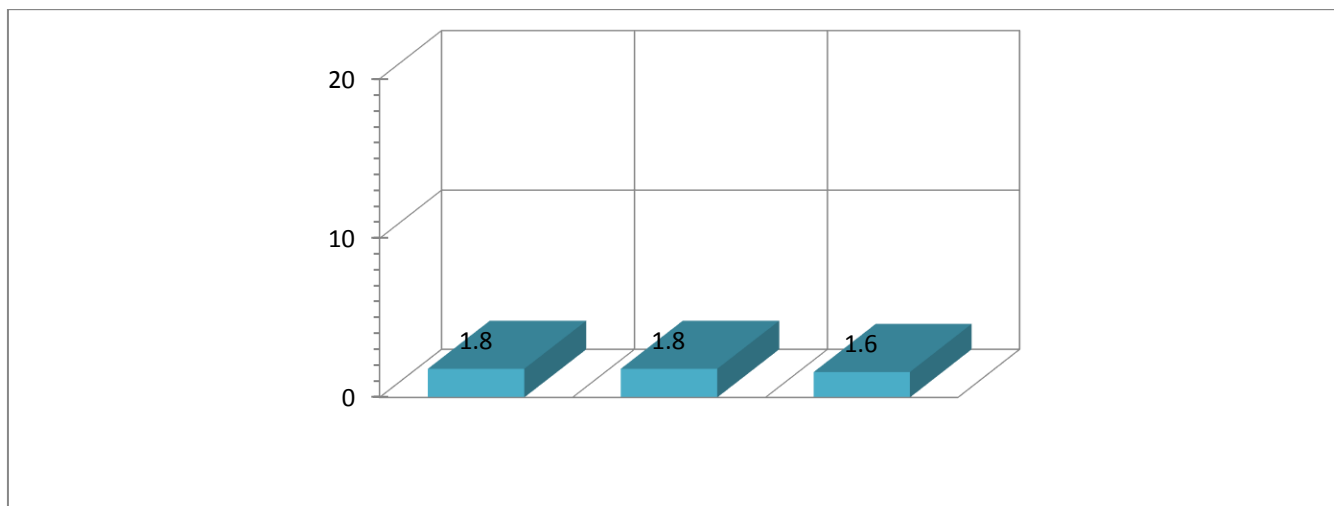
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Заболеваемость

	01.01.2019	01.01.2020	01.01.2021
Общая заболеваемость	335	366	94
Острая заболеваемость ОРВИ	21	18	3
Заболеваемость в днях на 1 ребенка	1,8	1,8	1,6



Заболееваемость в днях на 1-го ребенка



Состояние здоровья детей

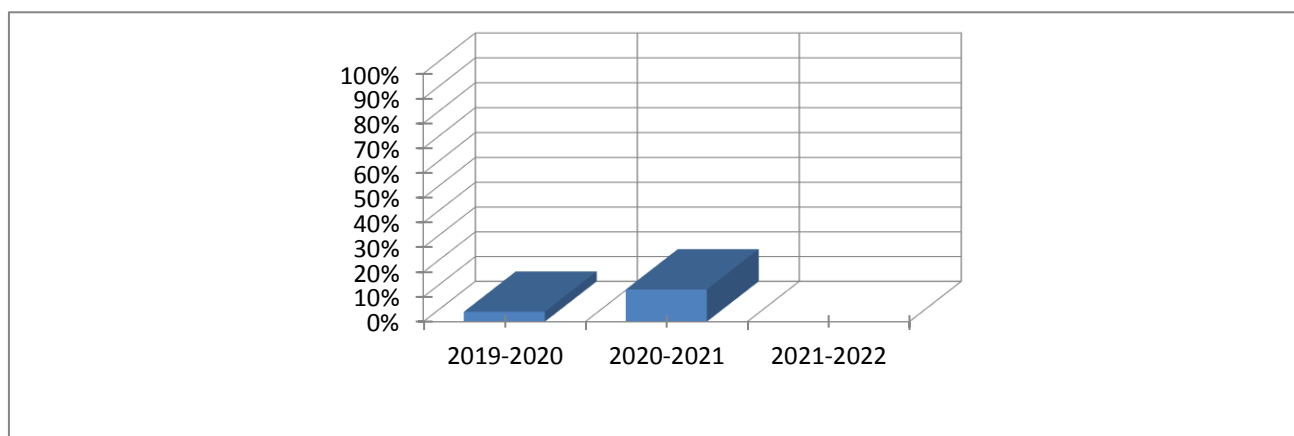
Годы	Всего	Показатели					
		Абсолютно здоров		Имеются отклонения		Хронические отклонения	
2019-2020 уч. г.	253	119	47 %	125	49 %	9	4 %
2020-2021 уч. г.	251	124	49 %	95	38 %	32	13 %
2021-2022 уч. г.							

Итоги диспансеризации

Годы	Всего	Показатели									
		окулист		ЛОР		невролог		хирург		педиатр	
2019-2020 уч. г.	253	77	30 %	77	30 %	77	30 %	77	30 %	253	100 %
2020-2021 уч. г.	251	130	52%	130	52%	130	52%	130	52%	251	100 %
2021-2022 уч. г.											

Дети с хроническими заболеваниями

2019-2020 уч. г.		2020-2021 уч. г.		2021-2022 уч. г.	
9	4 %	32	13 %		



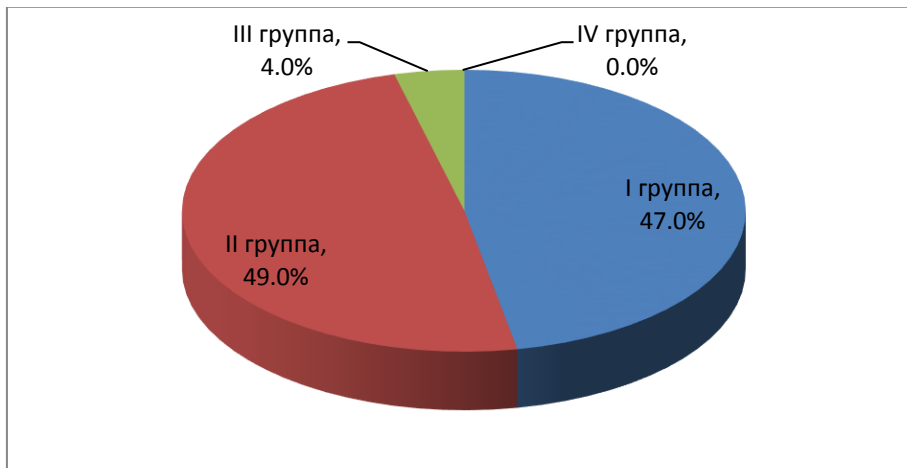
Количество детей, имеющих отклонения в здоровье

Классификация заболеваний	2019-2020 уч. г.		2020-2021 уч. г.		2021-2022 уч. г.	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
ЛОР-органы	18	7,1%	12	4,8%		
Органы пищеварения	4	1,6%	1	0,4%		
Костно-мышечная система	27	10,6%	16	6,3%		
Органы зрения	15	5,9%	26	10,3%		
Мочеполовая система	3	1,2%	2	0,8%		
ЦНС	11	4,3%	5	2%		
Заболевание желчи выводящих путей	-	-	-	-		
Сердечно-сосудистая система	1	0,4%	3	1,2%		
Аллергия	1	0,4%	1	0,4%		
Анемия	12	4,7%	1	0,4%		
ЧБД	17	6,7%	10	4%		
Другие заболевания	16	6,3%	18	7,2%		

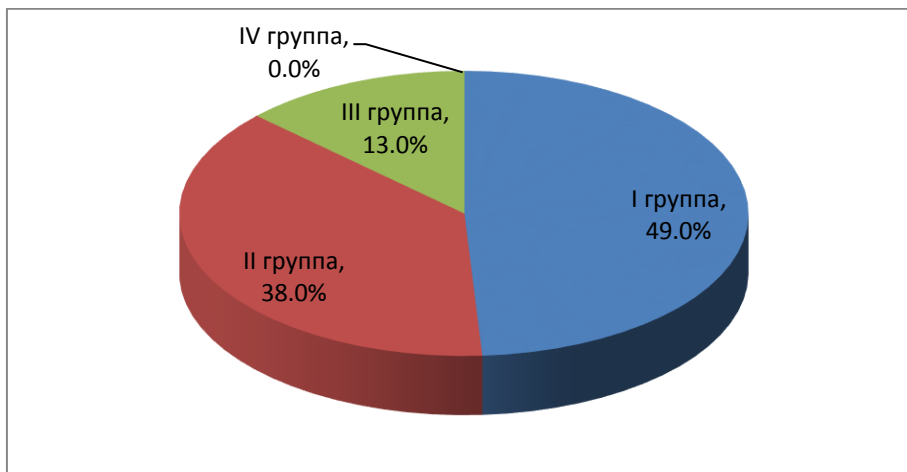
Дифференциация детей по группам здоровья

Группы здоровья	2019-2020 уч. г. Списочный состав - 253		2020-2021 уч. г. Списочный состав - 251		2021-2022 уч. г. Списочный состав -	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
I группа	119	47 %	124	49 %		
II группа	125	49 %	95	38 %		
III группа	9	4 %	32	13 %		
IV группа	-		-			
V группа	-		-			

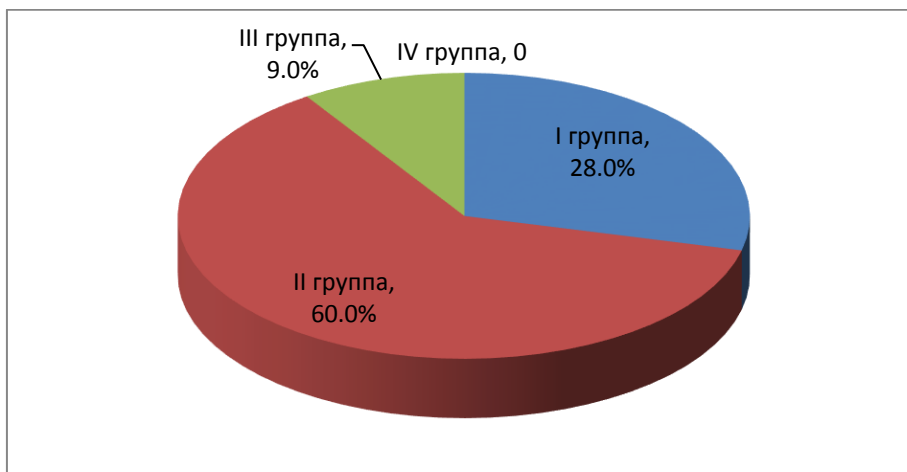
**Распределение детей по группам здоровья
2019-2020 учебный год**



**Распределение детей по группам здоровья
2020-2021 учебный год**



**Распределение детей по группам здоровья
2021-2022 учебный год**



Понятие «Здоровье» очень близко к понятию «Жизнь».

Мы говорим, что здоровы, когда живем счастливо, ощущаем полноту и многообразие жизни.

Концепция

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей - приоритет всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса в нашем ДОО является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Цель и задачи

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- формирование психологического здоровья у дошкольников;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствам.

Основными показателями эффективности являются:

- снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников

Психолого – педагогические основы программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 7-8 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 60 % от образа жизни человека.

В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этом этапе у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Принципы построения программы

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ.

Принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип гуманизма определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.

Принцип гуманизации включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия.

Принцип целостности единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Методики оздоровления

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. 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. **Приложение № 1.**

Методики, направленные на профилактику зрения

Метод профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А. и Э.С. Аветисову). Приложение № 2.

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую 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. **Приложение № 3.**

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). **Приложение № 4.**

Закаливание водой, воздухом и солнцем— один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. **Приложение № 5.**

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры. По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это универсально «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют 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. **Приложение № 6.**

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастика- невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-личностной).

Психогимнастические этюды Е.А.Алябьевой, М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработке уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии. **Приложение № 7.**

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. **Приложение № 8.**

Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — 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. **Приложение № 9.**

Игры и упражнения в «сухом» мини-бассейне способствуют снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц спины, плечевого пояса, развитию психических процессов, мелкой моторики рук, стимуляции зрительных, слуховых, тактильных анализаторов. **Приложение № 10.**

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

Динамические паузы (минутки отдыха), являясь 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.

Релаксационные упражнения (работа в уголках релаксации). Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. **Приложение № 11.**

Методы оздоровления окружающей среды

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека. **Приложение № 12.**

Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества. **Приложение № 13.**

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

Структура программы

Здоровье детей – понятие, включающее в себя физическое, психическое и социальное здоровье подрастающего поколения. Поэтому работа с детьми в ДОУ проводится по следующим направлениям:

- обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья детей;
- осуществление оздоровительно-профилактической и лечебно-оздоровительной работы с детьми;
- физическое, личностное и интеллектуальное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;
- осуществление коррекции отклонений в физическом и психическом развитии;
- оказание помощи и поддержки семье в воспитании детей.

Главная цель программы оздоровления дошкольников заключается в создании системы оздоровления воспитанников, комплекса организационных форм и методов деятельности ДОУ, направленных на сохранение и улучшение здоровья.

Оздоровительная направленность ДОУ – это совокупность представлений, действий, навыков и умений участников образовательного процесса, устремленных на формирование здоровой личности воспитанника. Воспитательно-оздоровительная деятельность ДОУ осуществляется в рамках педагогического процесса и имеет характерные черты: систематическая помощь саморазвитию организма и формирование Я-концепции здоровой личности.

Основными составляющими формирования концепции здоровой личности являются:



Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков работы:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье.
2. Профилактическое (элементы музыкотерапии, сказкотерапии).
3. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка.
4. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.
5. Формирование валеологической культуры ребенка.
6. Формирование валеологической культуры родителей.

Оздоровительно-профилактические мероприятия направлены:

- на снижение уровня заболеваемости;
- на выделение факторов риска;
- на снижение уровня функциональной напряженности детей;
- на регламентацию режимов жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей детей.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье включает использование в режиме дня:

- форм работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья (утренняя гимнастика, развлечения, праздники, игры, дни здоровья, ароматизация помещений, музыкально-театральная деятельность, психогимнастика и т.д.);
- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание горла, рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);
- физкультурных занятий всех типов с учётом группы здоровья детей;
- развивающих занятий с использованием нетрадиционных форм и методов работы (ароматерапии, цветотерапии, музыкотерапии, аутотренинга);

- оптимального двигательного режима (традиционная двигательная деятельность детей – утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия, самостоятельная двигательная деятельность; включение в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики (пятиминутки здоровья, двигательные перемены, релаксационные паузы, дни здоровья, физкультурно-спортивные праздники).

Профилактическое направление включает внедрение элементов

- музыкотерапии
- сказкотерапии в режимные моменты

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка осуществляется через психологически комфортную организацию режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослых с детьми, в основе которого лежит понимание, признание и принятие ребенка; использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов для сохранения психического здоровья дошкольников: элементы аутотренинга и релаксации, психогимнастика, музыка-, сказкотерапия.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает валеологизацию образовательного пространства детей, бережное отношение к нервной системе ребенка, организация и проведения оздоровительных мероприятий.

Формирование валеологической культуры ребенка – знания о здоровье, умения беречь, поддерживать и сохранять здоровье, формирование осознанного отношения к физическому и психическому здоровью и жизни.

Формирование валеологической культуры родителей. оздоровлению детей: приобщение их к здоровому образу жизни, проведение плановых мероприятий по профилактике ОРЗ, соблюдение оздоровительного режима в семье и до-школьном учреждении, обучение правильному дыханию, профилактика нарушений ОДА, ежедневное проведение закаливающих процедур и самомассажа, использование антистрессовой гимнастики.

Основные направления программы

Организация здорового ритма жизни

В дошкольном учреждении дети проводят значительную часть времени в период интенсивного роста и развития, формирования полезных привычек. Поэтому качество всей окружающей среды ДОУ для правильного развития дошкольника имеет большое значение. Основа здоровой среды пребывания детей в ДОУ – это создание благоприятных гигиенических, педагогических, эстетических условий и комфортной обстановки

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим. Физиологически правильно построенный режим имеет большое значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Четкий распорядок дня в ДОУ и семье в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детского организма во многом определяют его физическое и психическое благополучие.

Режим дня в детском саду должен быть гибким. При его определении надлежит учитывать биоритмы, погодные условия, атмосферное давление, астрологический прогноз. В зависимости от состояния детей допустимо сокращение времени занятий, изменение их структуры, увеличение продолжительности прогулки и сна в зависимости от погодных условий. Неизменные компоненты режима — время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе (прогулка утром и вечером) и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты режима — динамические. **Приложение № 14 (режим дня).**

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Ребенок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии (ограничения движений). Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают процессы мышления, памяти, способствуют концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Организация двигательной активности детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Модель режима двигательной активности детей Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Ритмическая гимнастика • Корригирующая 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на воздухе. Длительность 10-30 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корригирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Дозированная ходьба		Ежедневно. Длительность 10-25мин, с младшей группы во время утренней прогулки.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. Утренняя гимнастика проводится в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и кубиками.

Музыкально-ритмическая гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся регулярно 3 раза в неделю (2 занятия в зале, одно на воздухе).

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Приложение № 15

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания - соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект - через год.

Специальные меры закаливания.

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями
- Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения
- Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения
- После сна выполнять упражнения для пробуждения

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Утренний прием на свежем воздухе	+	+	+	+	+
2.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
3.	Физическая культура	+	+	+	+	+
4.	Прогулка на свежем воздухе	+	+	+	+	+
5.	Воздушно-контрастные ванны	+	+	+	+	+
6.	Солнечные ванны	+	+	+	+	+
7.	Ходьба босиком	+	+	+	+	+
8.	Полоскание горла	-	-	+	+	+
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	+	+	+	+	+
10.	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
11.	Гимнастика для глаз	+	+	+	+	+
12.	Ритмическая гимнастика	-	-	+	+	+
13.	Сон с доступом свежего воздуха в теплое время года	+	+	+	+	+
14.	Обширное умывание	-	-	+	+	+
15.	Витаминация 3-го блюда	+	+	+	+	+
16.	Мероприятия по профилактике гриппа и ОРВИ	+	+	+	+	+

Формы организации физического воспитания детей

№	Формы	Возрастные группы				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Организованная образовательная деятельность (физическая культура)	+	+	+	+	+
2.	Совместная с детьми деятельность (утренняя гимнастика)	+	+	+	+	+
3.	Физкультурные минутки	+	+	+	+	+
4.	Подвижные игры	+	+	+	+	+
5.	Физкультурные упражнения на прогулке по подгруппам	+	+	+	+	+
6.	Спортивные игры (1 раз в неделю)	-	-	-	+	+
7.	Командные игры (1 раз месяц)	-	-	-	+	+
8.	Игры забавы	+	+	+	+	+
9.	Игры-аттракционы	-	-	+	+	+
10.	Физкультурный праздник	+	+	+	+	+
11.	Дифференциация детей на группы здоровья на основе ежегодного осмотра детей врачами-специалистами	+	+	+	+	+
12.	Самостоятельная деятельность детей					

**Система закаливания и лечебно-профилактическая работа
в ДОУ в течение дня**

Закаливающие мероприятия	Возрастные группы				
	Вторая группа раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе
	В повседневной жизни:				
Прием на свежем воздухе	+	+	+	+	+
Закаливание в течение дня: Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин. до прихода детей, кратковременное снижение температуры допускается на 2-4°C	Во время первой и второй прогулок				
Воздушно-температурный режим	Постоянно 19-21°C				
Одностороннее проветривание допускается в теплое время года	Во время игр, сна, занятий				
Утренняя гимнастика	В физкультурном зале в облегченной одежде, в теплый период года - на воздухе				
Физкультурные занятия	Физкультурные занятия в зале в спортивной форме, чешках, на воздухе в облегченной одежде 2 раза в группах (летом на воздухе) 1 раз на воздухе круглый год				
Физкультминутки на занятиях	Ежедневно				
Прогулка (подвижные игры, спортивные игры, упражнения)	Ежедневно 2 раза				
Подвижные игры	Ежедневно				
Сон	Ежедневно 19-20°C				
Гимнастика после сна (дыхательная, воздушное контрастное закаливание)	2-3 мин.	2-3 мин.	3-4 мин.	5 мин.	
Гигиенические процедуры (умывание)	Ежедневно в течение дня				
Аскорбиновая кислота	1 раз в день в течение осенне-зимнего периода витамин «С» - витаминизация третьего блюда				
Чеснок, лук	Период эпидемий				
Обезображивание воздуха с помощью рециркуляторов в присутствии детей	Ежедневно в течение 6 часов				
Летний период: Вся деятельность по оздоровлению детского организма основана на длительном пребывании на свежем воздухе, употребление свежих овощей, фруктов, соков	Ежедневно				
Сон с доступом свежего воздуха	Ежедневно				
Хожение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно				
	Специально организованные профилактические мероприятия:				

Массаж рук	3 раза в неделю	
Массаж ушных раковин	3 раза в неделю	
Точечный массаж		1-2 раза в неделю
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	
Психогимнастика, релаксация, минуты тишины	Ежедневно	
Оздоровительный бег		1-2 раза в неделю
Гимнастика для глаз	Ежедневно	
Пальчиковые игры	Ежедневно	
Коммуникативные игры	Ежедневно	

Организация рационального питания.

Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Недостаток в питании детей раннего возраста белка, йода, витамина А, фолиевой кислоты, кальция, железа приводит к задержке в развитии, анемии, снижению иммунитета, что сказывается на здоровье в дальнейшем. Здоровое питание детей должно удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с физическим развитием. Обогащенная белком и витамином С, пища повышает защитные силы организма к воздействию вредных факторов.

В рацион целесообразно включать ежедневно растительное масло, являющееся носителем полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют окислительные процессы в организме. Один из источников этих кислот — рыбий жир, поэтому в питание детей желательно включать жирную рыбу (палтус, мойва, окунь, сельдь, килька и др.)

В рацион дошкольников должны входить в большом объеме растительные волокна и клетчатка, так как балластные вещества являются физиологически важными элементами пищи наряду с нутриентами (белками, жирами, витаминами, углеводами, микроэлементами). Потребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации), к которым относятся красная столовая свекла, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква. Дефицит натуральных фруктов в детском питании можно восполнить за счет сухофруктов, из которых готовят компоты, кисели, десерты с сахаром и сметаной, добавляют их в каши, запеканки, пудинги. На полдник вместо сока или молочных продуктов можно подать витаминные напитки из ягод и лекарственных трав. В зимний период в суп добавляют мелко нарезанный свежий лук или чеснок. Весной рекомендуется подавать на полдник печеные яблоки. Сырые салаты с растительным маслом следует подавать перед едой, а не вместе со вторым блюдом.

В зимний период в ДОО ведётся работа по профилактике гриппа.

Она включает:

- Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком — ежедневно на период эпидемии.
- Ношение медальона со свежими дольками чеснока — ежедневно.

Создание условий в ДОУ

В дошкольном образовательном учреждении созданы комфортные условия для детей с учетом положительного воздействия на здоровье цвета, света и развивающей среды.

Важным средством физического и интеллектуального развития детей является богатая и разнообразная предметная среда. В рамках ДОУ мы используем:

- нестандартное оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, которое способствует созданию условий для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.
- уголок здоровья (физкультурный уголок), в котором находится оборудование для самостоятельной деятельности детей.
- уголок уединения.

Для снятия нервно-психического напряжения, релаксации в групповых комнатах перед сном используется слушание музыки. Обязательно используется музыкальное сопровождение при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий и развлечений, коррекционно-развивающих занятий.

Предметно-пространственная среда ДОУ является одним из основных средств, формирующих личность ребенка, источником получения знаний и социального опыта. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент начальных знаний об окружающем мире, культура взаимоотношений ребенка с взрослыми и детьми. В развитии ребенка предметная среда выполняет самую главную функцию - функцию стимула, побуждающую ребенка к самостоятельному решению, к активности действий. Создавая развивающее пространство жизнедеятельности детей, необходимо стремиться к тому, чтобы его содержание было грамотным и основывалось на ряде функций и принципов построения развивающей среды.

Требования ФГОС к развивающей предметно-пространственной среде:

1. Предметно-развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала.

2. Доступность среды, что предполагает:

- доступность для воспитанников всех помещений организации, где осуществляется образовательный процесс.
- свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающих все основные виды деятельности.

Предметно-развивающая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам (центрам развития) позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам: конструирование, рисование, ручной труд, театральная-игровая деятельность, экспериментирование. Обязательным в оборудовании являются материалы, активизирующие познавательную деятельность: развивающие игры, технические устройства и игрушки; большой выбор природных материалов для изучения, экспериментирования.

Для развития представлений у детей используем комплексную программу «От рождения до школы» под редакцией М.А.Васильевой, Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, где образовательными областями являются «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Механизм реализации программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1	Материально-техническое обеспечение.		
1.1	Осуществлять контроль за соблюдением размеров детской мебели	Регулярно	Медсестра
1.2	Производить ремонт построек на спортивной площадке	Ежегодно в мае	Завхоз
2.	Разработка и апробация комплекта диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном учреждении.	Ежегодно в сентябре	Воспитатели
3	Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый в различные возрастные периоды. Учет заболеваемости детей, контроль за физической подготовленностью.		Медсестра
3.1	Анализ показателей здоровья: - общая заболеваемость по группам - количество пропущенных дней одним ребенком по болезни - распределение детей по группам здоровья - дети, нуждающиеся в лечении - дети с хроническими заболеваниями - часто болеющие дети - дети, имеющие отклонения в физическом развитии	1 раз в учебный год	Медсестра
3.2	Диагностические обследования: 1. Общее состояние здоровья ребенка на момент поступления в д\с, степень адаптации 2. Анализ уровня здоровья ребенка в период дошкольного детства: - группа здоровья - диспансеризация - перенесенные заболевания - учет у специалистов - предрасположенность к наследственным заболеваниям - учет возрастных особенностей: определение антропометрии по возрасту 3. Определение показателей физической подготовленности: - прыжок в длину с места - прыжок в длину с разбега - прыжок в высоту - бег на скорость 30 м - метание в цель - метание на дальность - гибкость - статическое равновесие - сила	Сентябрь 1 раз в год в течение года Май	Врач, медсестра Врачи-специалисты, Медсестра Воспитатели

	4. Развитие умений и навыков: - культурно-гигиенические - навыки самообслуживания - умение заботиться о своем здоровье - наличие вредных привычек	1 раз в год	Воспитатели
3.3	Внедрить в каждой группе индивидуальные паспорта здоровья и развития ребенка	Поэтапно - новый набор детей	Воспитатели
4.	Формирование основ здорового образа жизни - реализация программы «Основы безопасности детей д\в» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина: ➤ обучение детей правилам личной гигиены ➤ обучение детей в доступной форме рациональным принципам питания ➤ просветительная работа о профилактике вредных привычек (курение, жвачка, пьянство), а также формировании полезных (выполнение режима дня, полоскание рта после еды, опрятность и прочее) ➤ разъяснительная работа среди детей о значении закаливания и физических упражнений для детского организма ➤ проведение этических бесед - как одной из форм духовного воспитания ➤ формирование грамотного полового воспитания, чувства ответственности к своему здоровью как будущих мам и пап. ➤ наблюдение и уход за живой и неживой природой в экологическом центре, воспитание бережного отношения к растениям, животным, птицам	В течение года Ежедневно По мере необходимости Ежедневно	Воспитатели
5.	Комплексная стратегия улучшения здоровья детей		
5.1	Оптимизация режима: - гибкий режим с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, неблагоприятной геофизической обстановки, биоритмов. - определение оптимальной учебной нагрузки на занятиях - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Постоянно В течение года Сентябрь-ноябрь	Воспитатели Медсестра, воспитатели
5.2	Организация оптимального двигательного режима	Постоянно	Воспитатели
5.3	Создание благоприятного психологического климата в группах	Постоянно	Воспитатели

5.4	<p>Организация оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - углубленный осмотр детей по графику врачами - специалистами - контроль за утренним осмотром в карантинных группах с опросом родителей - контроль за температурным режимом в помещении и регулярном проветриванием групповых комнат и спален - своевременное выявление причин отсутствия детей - применение общеукрепляющих средств (сезонная профилактика) - витамины и поливитамины - оксолиновая мазь - полоскание горла - осмотр детей на педикулез - проведение профилактических прививок - реакция Манту - санация хронических очагов инфекции: - комплекс закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей - использование рациональной одежды, как в помещении, так и на улице 	<p>В течение года</p> <p>Ежедневно во время карантина</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в 10 дней 1 др. 1 р. в день 3 р. в день 1 р. в день</p> <p>По графику</p> <p>1 раз в год</p> <p>Постоянно Постоянно</p>	<p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра Воспитатели</p>
5.5	<p>Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опытом работы по сохранению здоровья детей с педагогами других образовательных учреждений.</p>	<p>По плану работы ДОУ</p>	<p>Заведующий, Старший воспитатель</p>
6.	<p>Организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать технологию приготовления пищи - проводить бракераж сырой и готовой продукции - проводить занятия по гигиенической подготовленности персонала - соблюдать сбалансированность и разнообразие рациона питания - обеспечить санитарно-гигиеническую безопасность питания - проводить исследования рационов питания - проводить своевременную профилактику и ремонт оборудования - обеспечивать достаточным количеством необходимого оборудования и предметами материально-технического оснащения. - Применение фитоцидных продуктов (лук, чеснок, и др.) 	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Согласно графику</p> <p>Своевременно</p> <p>Своевременно</p> <p>Во время эпидемии и весеннего межсезонья</p>	<p>Медсестра Повар</p> <p>Медсестра</p> <p>Заведующий</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Завхоз</p> <p>Завхоз</p> <p>Медсестра</p>

7.	Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в д\с Контроль за выполнением инструкций: - по охране жизни и здоровья детей, - по организации жизни и здоровья детей в ДДУ во время выхода за территорию д\с, - о предупреждении отравления детей ядовитыми растениями и грибами, - о повышении роли ДДУ в проведении работы по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма, Контроль за соблюдением правил пожарной безопасности. Контроль за качеством продуктов питания и приготовленных блюд Контроль за соблюдением Закона о санитарно эпидемиологическом благополучии населения Контроль за соблюдением «Санитарных правил устройства и содержания ДОУ» Валеологическая оценка среды	1 раз в кв. 1 раз в кв. Ежедневно Постоянно Постоянно Сентябрь-октябрь	Старший воспитатель Завхоз Заведующий, Медсестра, повар Заведующий, Медсестра Заведующий, Медсестра Воспитатели
8.	Взаимодействие с семьей. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей и жителей социума.	Постоянно	Медсестра, Воспитатели
8.1	Ознакомление родителей с результатами диагностических обследований	Май	Медсестра Воспитатели
8.2	Индивидуальное консультирование родителей		Специалисты
8.3	Проведение бесед, лекций, семинаров - практикумов, родительских собраний посвященных физическому воспитанию дошкольников	По запросам 1 раз в кв.	Воспитатели
8.4	Выпуск санбюллетеней, оформление стендов, выставок		Медсестра
8.5	Проведение анкетирования родителей с целью выявления особенностей развития детей, состояния здоровья, их интересов и способностей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье.	Во время эпидемий, карантина и т.д. 2 раза в год	Медсестра
8.6	Организация открытых просмотров: закаливания, физкультурных занятий, занятий плаванием, развивающих занятий, досугов и развлечений	2 раза в год 1 раз в год	Старший воспитатель
8.7	Выставка пособий по физической культуре, дидактического материала, игр	2 раза в год	Старший воспитатель
8.8	Проведение совместных праздников, субботников и т.д.		Музыкальный руководитель
9.	Служба здоровья персонала. Инструктаж персонала Контроль за состоянием здоровья сотрудников Профилактические осмотры Соблюдение противоэпидемических мероприятий Медико-психолого-педагогическое обследование сотрудников учреждения с	По графику Ежедневно 1 раз в кв. Во время карантина Ежегодно	Медсестра

	целью изучения состояния здоровья персонала		
10.	Взаимодействие с лечебными учреждениями: - детская поликлиника - диспансерное наблюдение - профилактические прививки - отчетность - совещания - Роспотребнадзор - ВМС - Отчетность - Совещания - Поликлиника - Профилактические осмотры сотрудников	По графику По плану 1 раз в год	Медсестра
11.	Профилактика детского травматизма	Постоянно	Заведующий
11.1	Обеспечение безопасных условий для обучения и воспитания детей в ДООУ	Постоянно	Завхоз
11.2	Обеспечение всем необходимым оборудованием для оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях. Укомплектование аптечки первой помощи	Регулярно	Медсестра
11.3	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности для сотрудников МДОУ	1 раз в кв.	Завхоз
11.4	Соблюдение в случаях травматизма правил оказания первой медицинской доврачебной, в случае необходимости - вызова скорой помощи и оформления акта.	По мере необходимости	Медсестра, Заведующий
11.5	Осуществление системы работы с детьми по обеспечению безопасного поведения в быту и на улице	В течение года по планам воспитателей	Воспитатели Старший воспитатель

Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение квалификации педагогов и медицинских работников, осуществление обмена опытом работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья детей и взрослых
- Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья детей
- Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 2 до 7 лет по коррекции физического и психического развития
- Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы образовательного учреждения
- Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития
- Использование возможности медицинской и психологической службы в пропаганде здорового образа жизни населения
- Совершенствование коррекционно – развивающей работы в учреждении

**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»**

Кинезиологические упражнения

Упражнение «Ухо - нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

Упражнение «Змейка»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог.

Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

Упражнение «Свеча»

Исходное положение - сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Упражнение «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Упражнение «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнение «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

Упражнение «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

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 ее прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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 ее 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 аппарат 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.



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

Схема проведения упражнений:

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

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

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

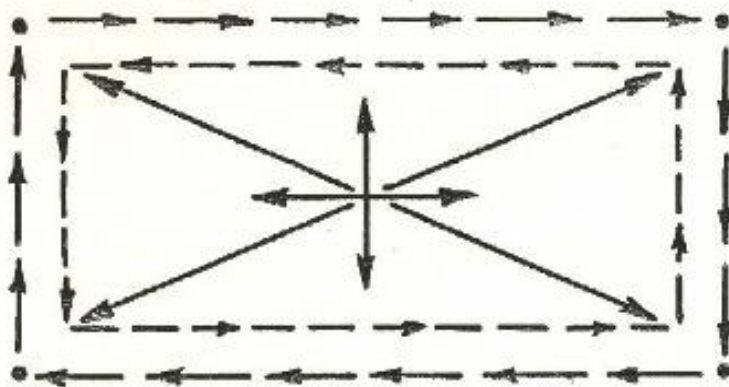
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке. Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым. По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов. Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль, и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп. Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для

команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

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

Литература: Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. Е.А. Чевычелова, «Учитель» Волгоград, 2012 г.

Массаж и самомассаж

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самомассаж

Самомассаж лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию.

Комплекс упражнений:

Упражнение «Строим дом»

Целый день тук да тук, дети похлопывают ладонью правой руки по левой руке от

Раздается звонкий стук. Кисти к плечу

Молоточки стучат, похлопывают по правой руке

Строим домик для зайчат. Похлопывают кулачком по левой руке от кисти к плечу

Молоточки стучат, похлопывают по правой руке

Строим домик для бельчат

Этот дом для белочек. Растирают правым кулачком левую руку круговым

Этот дом для зайчиков, движением

Этот дом для девочек. Растирают правую руку

Этот дом для мальчиков, быстро пробегая пальчиками от кисти к плечу

Вот какой хороший дом. То же по другой руке

Как мы славно заживем, поглаживают ладонью правую руку и левую

Будем песни распевать

Веселиться ми плясать. Выполняют «тарелочки»

Упражнение «Дождик» (И. Токмакова)

Дождик, дождик, капелька легко в ритме стихотворения дети постукивают

Водяная сабелька по бедрам от колена и вверх

Лужу резал, лужу резал, делают пилящие движения ребром ладоней

Резал, резал, не разрезал.

И устал и перестал. Поглаживают ладошками

Упражнение «Лисонька» (М. Картушина)

Утром лисонька проснулась, дети выполняют движения соответственно тексту

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачки все пальцы сжала

Растирать все лапки стала. Все массирующие движения выполняют от периферии

Ручки, ножки и бока. К центру, от кисти к плечу, от ступни к бедру и т. д.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко красуясь, дети выполняют полуобороты корпуса

Ну, красавица лиса! вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив

До чего же хороша! спину.

Упражнение «Блины» (М. Картушина)

Ой, лады! Ой, лады! Дети хлопают: то одна рука сверху, то другая
Мы блинов напекли.
Первый дадим зайке, поочередно массируют пальцы, начиная с большого
Зайке-попрыгайке, пальца до мизинца
А второй - лисичке,
Третий дадим мишке,
Бурому братишке,
Блин четвертый котуку,
Котуку с усами,
Пятый блин поджарим
И съедим его мы сами.

Упражнение «Снеговик» (В. Степанов)

Раз - два, два - рука дети вытягивают вперед руку то одну, то другую
Лепим мы снеговика.
Три - четыре, три - четыре, имитируют лепку снежка
Нарисуем рот пошире. Поглаживают ладошками шею.
Пять - найдем морковь для носа, кулачками растирают крылья носа
Уголька найдем для глаз.
Шесть - наденем шляпу косо, приставляют ладонь ко лбу «козырьком»
Пусть смеется он у нас. И растирают лоб
Семь и восемь, семь и восемь - поглаживают колени ладошками
Мы плясать его попросим.

Упражнение «Рукавицы» (М. Картушина)

Вяжет бабушка Лисица. Дети имитируют вязание
Всем лисятам рукавицы:
Для лисички Оли, поочередно загибают пальцы, начиная с большого,
Для лисички Коли, заканчивая мизинцем
Для лисички Маши,
Для лисички Саши,
А для Катеньки-лисички растирают ладони
Маленькие рукавички!
В рукавичках, да, да, да, хлопают в ладоши
Не замерзнем никогда!

Упражнение «Труба» (И. Мусова)

Ба-ба-ба - дети проводят всеми пальцами по лбу от середины к
На крыше есть труба вискам (7 раз)
Бу-бу-бу - кулачками проводят по крыльям носа (7 раз)
Надо чистить трубу
Бы-бы-бы - растирают ладонями уши
Валит дым из трубы!

Упражнение «Умывание» (Н. Пикулева)

Знаем, знаем - да, да, да, дети поочередно массируют каждый палец
Где ты прячешься вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-немножку.
Нет, не понемножку - энергично растирают ладони и кисти рук
Посмелей!
Будем умываться веселей!

Упражнение Массаж ног «Молотки» (М. Ю. Картушина)

Тук-токи, тук-токи! - похлопывают ноги ладонями снизу вверх
Застучали молотки.
Туки-туки-туки-точки! - поколачивают кулачками
Застучали молоточки.
Туки-ток, туки-ток! - поглаживают кулачками

Так стучит молоток.

Упражнение «Ежик» (М. Картушина)

Жа-жа-жа, дети слегка поглаживают пальцами, проводят

Мы нашли в лесу ежа. по лбу.

Жу-жу-жу - слегка касаясь пальцами проводят по щекам

Подожли мы к ежу.

Ужа-ужа-ужа - приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают

Впереди большая лужа. Лоб движениями в стороны - вместе

Жок-жок-жок, руками растирают крылья носа

Надень ежик сапожок!

Упражнение «Вышел зайчик погулять» (детская считалка)

Раз, два, три, четыре, пять, дети приставляют ладонь ко лбу,

Вышел зайчик погулять. пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу

Вдруг охотник выбегает, («козырек») и растирают лоб

Прямо в зайчика стреляет. Кулачками массируют крылья носа

Но охотник не попал, всей ладонью растирают уши

Серый зайчик убежал.

Ожидаемый результат.

1. Ребенок будет знать способы укрепления здоровья с помощью самомассажа.

2. Комплексы самомассажа, точечного самомассажа

3. Правила здорового образа жизни.

Особые указания. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Закаливание

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Основные принципы:

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

2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива 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 адресованности и приемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния здоровья.

5. Принцип систематичности и последовательности - регулярно, ежедневно, последовательно выполнять необходимые упражнения, начиная со слабой, и постепенно увеличивать их по силе и деятельности. Только так формируются устойчивые рефлексы.

6. Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата и уровня физического развития детей.

Закаливание проводится путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды).

Виды закаливания:

1. Зарядка.
2. Умывание прохладной водой.
3. Ходьба по массажным коврикам.
4. Хождение босиком.
5. Солнечные ванны.
6. Воздушные ванны.

Хождение босиком - хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 - 3 мин до 10 - 12 мин и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, 20 - 22°C.

Закаливание воздухом

Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний.

В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время проветривание помещений необходимо производить 4-6 раз в день по 10-15 минут, при этом температура воздуха не должна опускаться ниже 16°C.

Воздушные ванны в холодное время года в помещении при комфортных значениях температуры (17,5°C - 22,5°C), при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Длительность первой воздушной ванны - 3-5 минут. Постепенно время увеличивать и доводить до 30 минут. Температура постепенно снижается до 17 °C.

Логоритмика

Логоритмика - комплекс упражнений, которые ребенок выполняет при помощи музыки и стихов. Это коррекционная педагогика, благодаря которой движения сопровождаются звуком.

К основным функциям логоритмики относят: развитие правильной координации; развитие тонкой детской моторики; развитие общей моторики; выработка темпа речи; выработка ритма дыхания; развитие слуха; развитие речевой памяти; укрепление костно-мышечного аппарата; развитие сенсорики; формирование чувства равновесия; формирование правильной осанки и походки; развитие грации.

Логопедическая ритмика играет непосредственную роль в системе комплексных методов коррекционной работы с детьми дошкольного возраста. Главная цель, которую преследует логоритмика для дошкольников - это нормализация нарушенной двигательной функции, неправильной речи, дыхания, чувства ритма, голоса, темпа и интонации.

Достигаются поставленные цели путем преодоления имеющихся речевых или двигательных нарушений за счет сочетания специальных двигательных, а также разработанных речевых упражнений, где большую роль играют слова и музыка.

Задачи, которые преследует логопедическая ритмика, остаются неизменными: формируется правильное дыхание; развивается необходимый навык ориентации в пространстве; развивается фонематический слух; вырабатываются четкие движения и координация, взаимосвязанные с речью; развивается моторика; корректируются и развиваются чувства ритма и музыки.

Подобные занятия рекомендуется проводить всем, кто столкнулся с задержкой развития детской речи, нарушениями при произношении разных звуков, заиканием и прочими проблемами.

Психогимнастика

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Методика занятий психогимнастикой довольно проста. Группы комплектуются по возрасту, в каждой - не более шести детей, имеющих различные психологические особенности, например: чрезмерная подвижность или моторная заторможенность, слабая концентрация внимания, истеричность, боязливость, замкнутость и пр.

Занятия психогимнастикой проходят в четыре этапа. На первом проводят мимические и пантомимические этюды на выражение отдельных эмоциональных состояний и чувств, а также на развитие внимания и памяти. На втором этапе добиваются выражения отдельных качеств характера и их эмоционального сопровождения. Третий этап занятия имеет психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом. Развиваются способность природного воплощения в заданный образ, коррекция отдельных черт характера, тренинг общения. На четвертом этапе - снятие психоэмоционального напряжения, расслабления, внушение настроения, желательных способов поведения и черт характера.

Занятие длится от 25 мин до 1 часа и более (при необходимости и желании детей). Курс психогимнастики состоит из 20 занятий. Продолжительность его при двух занятиях в неделю - около трех месяцев.

Следует подчеркнуть необходимость творческого подхода к планированию и проведению психогимнастики с детьми - ориентироваться на индивидуальные различия детей, прибегать к импровизации, не бояться отойти от плана, если этого требует ситуация. Позиция педагога на психогимнастических занятиях должна быть исключительно партнерской. Дети должны чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним воспитателя, тем более негативного. Обстановка раскованности, естественности, спонтанности при добровольной внутренней дисциплине - вот тот идеал, к которому следует стремиться каждому.

Коммуникативные игры дошкольников

Игры на развитие коммуникативных навыков направлены на развитие навыков конструктивного общения, умения получать радость от общения, умение слушать и слышать другого человека, эмоциональной сферы.

Цели и задачи: чувство единства, сплоченности, умение действовать в коллективе; умение устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами, делать комплименты; умение решать конфликтные ситуации и преодоление конфликтов в общении друг с другом; создание благоприятной атмосферы непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости. Игры направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения, умение вести диалог с собеседником, на сплочение коллектива.

Коммуникативные игры для дошкольников:

«Клеевой ручеек»

Цель: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Перед игрой воспитатель беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.
2. Проползти под столом.
3. Обогнуть «широкое озеро».
4. Пробраться через «дремучий лес».
5. Спрятаться от диких животных.

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

«Волшебные водоросли»

Цель: снятие телесных барьеров, развить умения добиваться цели приемлемыми способами общения.

Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в круг, образованный детьми. Водоросли понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить в круг, а могут и не пропустить его, если их плохо попросят.

«Вежливые слова»

Цель: развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

«Подарок на всех»

Цель: развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива.

Детям дается задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» или «Если бы у тебя был Цветик - Семицветик, какое бы желание ты загадал?». Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети лепесток, через запад на восток,
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли, быть, по-моему, вели.
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«Волшебный букет цветов»

Цель: Учить проявлять внимание к окружающим, устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами, делать комплименты.

Оборудование: Зеленая ткань или картон, вырезанные лепесточки для каждого ребенка.

Воспитатель (показывает на лежащий на полу кусок ткани). Это зеленая полянка. Какое у вас настроение, когда вы смотрите на эту полянку?

Дети. Грустное, печальное, скучное.

Воспитатель. Как вы думаете, чего на ней не хватает?

Дети. Цветов.

Воспитатель. Не веселая жизнь на такой полянке. Вот так и между людьми: жизнь без уважения и внимания получается мрачной, серой и печальной. А хотели бы сейчас порадовать друг друга? Давайте поиграем в «Комплименты».

Дети по очереди берут по одному лепесточку, говорят комплименты любому ровеснику и выкладывают его на полянке. Добрые слова должны быть сказаны каждому ребенку.

Воспитатель. Посмотрите ребята, какие красивые цветы выросли от ваших слов на этой полянке. А сейчас какое у вас настроение?

Дети. Веселое, счастливое.

Воспитатель, таким образом, подводит к мысли, что нужно внимательней относиться друг к другу и говорить хорошие слова.

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека.

Игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Воспитатель дает задания:

- Закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь получше узнать своего соседа, опустите руки;

- снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;

- ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

«Игры-ситуации»

Цель: развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

1. Два мальчика поссорились - помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы - попроси его.
3. Ты нашел на улице слабого, замученного котенка - пожалей его.
4. Ты очень обидел своего друга - попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
5. Ты пришел в новую группу - познакомься с детьми и расскажи о себе.
6. Ты потерял свою машинку - подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.
7. Ты пришел в библиотеку - попроси интересующую тебя книгу у библиотекаря.
8. Ребята играют в интересную игру - попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?
9. Дети играют, у одного ребенка нет игрушки - поделись с ним.
10. Ребенок плачет - успокой его.
11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке - попроси товарища помочь тебе.

Музыкотерапия в ДОУ

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Самый большой эффект от музыки - профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Тональность. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Также очень важны такие характеристики, как диссонансы - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Рок-музыка может действовать разрушающе на мозг.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она подавляет нервную систему, увеличивает содержание адреналина в крови.

Музыка действует на эмоции ребенка, а любая эмоция, как известно, связана с определенными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определенном смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

В дошкольном возрасте седативный или активизирующий эффект музыки достигается в музыкальном оформлении игр; музыкальной релаксации.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом («анданте», «адажио») должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдет немецкая или венская музыка из произведений Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», «аллегро модерато», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции. Неоднократно отмечалось, что значительно сильнее влияют на ребенка мелодии со словами. Причем язык практически не имеет значения.

Наибольшим возбуждающим воздействием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского,

«Каприз № 24» Никколо Паганини. Эти мелодии могут использоваться в работе с вялыми детьми.

Успокаивающее, уравнивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры, музицирования на музыкальных инструментах и другие).

Отношение к музыке в нашем обществе несколько иначе, чем раньше, музыкальная среда заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.

Элементы музыкотерапии можно использовать и в группе в течение дня.

- Утренний прием в детском саду начинается под музыку Моцарта, потому что «Моцарт

оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
3. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).
2. «Времена года» П. И. Чайковского.
3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
4. Бах - Гуно «Аве Мария».

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

1. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
2. Бах «Органное произведение».
3. Вивальди «Времена года».
4. «Голоса природы».

Особенности использования музыкотерапии:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Релаксация

Релаксационная техника - это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они, в отличие от взрослых, быстро обучаются простому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Релаксационные упражнения

Выберите место на ковре или теплом полу, где вы можете расположиться вместе с ребенком. Вы - рядом, но не касаетесь друг друга.

- Тебе надо лечь на спину, чтобы было удобно и приятно отдохнуть вместе со мной несколько минут. Мы просто поговорим и расслабимся, отдохнем. Ты видишь, что я тоже здесь, на коврик, вместе с тобой. Закрой глаза, и представь себе, что ты держишь в руках тяжелые мячики с песком. Сожми сильно «мячики» в кулачках, держи крепко, пока я считаю до десяти. Десять - отпусти «мячики» из рук. Ты чувствуешь, какие руки стали легкие? Расслабь кисти, пусть ладонь и пальчики отдохнут.
- Представь, что твои плечи стали крошечными, как у Дюймовочки. Сожми свои плечи, сделай их маленькими, прижми плечи как можно ближе к шее. Я сосчитаю до десяти, а на «десять» - расправь свои плечики, пусть они станут свободными, как крылышки у птицы. Почувствуй, как напряжение (усталость) уходит из твоих плечиков.
- Снова закрой глаза. Теперь мы будем расслаблять мышцы лица, поэтому открой свой ротик широко, как можно шире, а я считаю - раз, два, три - расслабь ротик, закрой его. Правда, хорошо? Подними язычок во рту вверх и прижми его к небу, крепко прижми и напряги челюсти, сильно! Раз-два-три - опусти язычок. Лицо стало спокойным и расслабленным. А теперь постарайся сделать «страшное лицо»! Сморщи свой носик, нахмурь брови, сердито сожми губы! - Раз, два, три - Улыбнись, ты же просто пошутил, правда? Все мышцы лица расслабились, чувствуешь, как легко стало твоему личику?
- Закрой снова глазки. Представь, что тебе надо быстро-быстро пробежать по дорожке. Ноги напряглись, животик подтянулся, и ты «побежал»! Я считаю до десяти, а ты держи ножки и животик в напряжении, как будто ты все еще бежишь. Десять - ты прибежал, конец дистанции, ты - первый! Теперь можно отдохнуть и расслабиться, ножки стали теплые и усталые, животик мягкий и тяжелый - отдохни, пусть ножки и животик тоже отдохнут и расслабятся.

Цветотерапия

Цветотерапия - коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умения управлять своими эмоциями.

В практике цветотерапия используется в различных формах работы:

Дидактическая игра «Сделай радугу»

Детям предлагается «зажечь радугу», т. е. выложить из конструктора дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются. Следует учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным - теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

Дидактическая игра «Волшебные платочки».

Через цветные платочки из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов рассматриваем окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

Чтение художественной литературы: «Семь цветных сказок».

- Хотите я расскажу вам семь сказок?

- А какие они будут?

- Одна желтая, другая зеленая, потом голубая, потом красная, еще синяя и лиловая, а самая последняя оранжевая, про девочку у которой было много разноцветных передников и мамин лиловый зонтик. Чтение таких сказок активизирует логику, уменьшает эмоциональную нестабильность, развивает воображение.

Сочинение цветных сказок, как в группе, так и дома с родителями. Понятно, что яркие сказки, например, желтая и красная, зеленая и оранжевая получаются веселые, красочные, а вот черная наоборот. Но ведь и черную краску можно преобразить, добавив в нее немного цвета и фантазии.

Использование фитомодулей в ДОУ

Фитомодуль - это набор определенных растений, способных поддерживать здоровый микроклимат помещения, где постоянно находятся дети.

Фитомодули создавались с помощью правильного подбора комнатных растений. В композицию (фитомодуль) входят виды растений, которые могут сосуществовать вместе. В то же время они отличаются формой и характером поверхности листьев, высотой и толщиной стеблей, окраской цветов. У них сходные требования к условиям произрастания: к теплу, свету, влаге.

Комнатные растения - неотъемлемая часть интерьера всех дошкольных учреждений. Однако помимо украшения помещений, эти растения оказывают благотворное влияние на самочувствие и состояние здоровья.

Комнатные растения подразделяются на виды: растения для психо-эмоционального воздействия; растения-фильтры; растения с фитонцидными свойствами; растения, собирающие пыль; растения с лечебным эффектом; растения-ионизаторы.

Сейчас во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений для оборудования помещений в ДОУ разработаны и научно обоснованы определенно подобранные композиции растений (фитомодули).

Одна из проблем ДОУ - микробы. Выделения многих растений обладают фитонцидными свойствами, т.е. способностью подавлять жизнедеятельность опасных микроорганизмов.

Есть и растения - фильтры, поглощающие вредные газы из воздуха. Растения представляют собой уникальный биофильтр: различные химические вещества оседают на листьях и воздушных корнях, часть из них используется самим растением, основная же масса достается бактериям, которые живут на корнях растений.

Хорошо иметь в детском саду растения, которые собирают пыль. Листья растений способны задерживать на своей поверхности частички пыли, и чем больше листовая поверхность, тем лучше.

Есть растения, летучие выделения которых оказывают лечебно-профилактический эффект на организм человека. Растения, выделяющие отрицательные ионы кислорода. Легкие ионы регулируют активность дыхательных ферментов и обмена веществ, улучшают показатели крови, повышают мышечную активность и выносливость организма, улучшается общее самочувствие, восстанавливается сон и аппетит.

Психо-эмоциональное воздействие оказывают всевозможные декоративно-лиственные и красивоцветущие растения.

Располагая цветы в групповой комнате, большее внимание уделяли экологическим особенностям и лечебным свойствам растений.

Влияние фитомодулей на здоровье:

- снижается респираторная заболеваемость;
- повышается работоспособность, выносливость к физическим нагрузкам;
- положительно влияют на психо-эмоциональное состояние;
- развиваются такие качества, как ответственность, заботливость, самостоятельность, трудолюбие.

При создании фитомодулей необходимо учитывать:

- биологические особенности растений;
- экологические особенности растений;
- тип помещения;
- примерные пропорции - 1:1 (растения на квадратный метр).

Комнатные растения - это «зеленые доктора». Живые растения комнатных условиях способны доставлять не только эстетическую радость, но и улучшать состав воздуха и очищать атмосферу, влиять на самочувствие и состояние здоровья.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.

Цели и задачи дыхательной гимнастики:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые изменения в бронхо-легочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.
- Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществами:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий - специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д., помещения и прочих).
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных формах активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики. Дыхательную гимнастику можно выполнять как в покое, так и при ходьбе.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и в среднем темпе с небольшим количеством повторений (4 - 5 раз).

Во вводной и в заключительных частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 - 30 секунд.

Большинство упражнений в этом возрасте начинается из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Правила успешного овладения дыхательной гимнастикой: дышать носом; дышать медленно; концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие; выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие; дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Используются такие методики дыхательной гимнастики:

1. Методика дыхательной гимнастики К.П. Бутейко. В основе метода лежат дыхательные упражнения, которые направлены на дыхание носом и уменьшение глубины этого дыхания, а также на восстановление организма.

2. Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Суть этой методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

3. Методика звукового дыхания М.Л. Лазарева. Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

Упражнения по методике К.П. Бутейко

Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Выполнить по 10 раз.

Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунды, затем 5 секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз.

Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

Упражнения по методике А.Н. Стрельниковой

«Насос». Дети стоят прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться.

«Ладони». Исходное положение - прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох - это энергичное сжатие ладоней в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва - и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96.

Упражнения по методике М.Л. Лазарева.

Певческое дыхание.

Упражнение «Гармошка»: вдох, на вдохе ребра расходятся в стороны, на выдохе гармошка не спешит вернуться на место.

Упражнение «Шарик»: вдох, надувание шарика (живот выпячивается вперед) и «гармошки». На выдохе шарик сдувается, а гармошка остается растянутой.

Эти упражнения способствуют выработке правильного диафрагмально - брюшного речевого дыхания.

Режим дня
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста	младшая	средняя	старшая	ПОДГОТОВИТ к школе
Прием детей, осмотр, игры	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.20	7.30-8.15	7.30-8.25
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30	8.15-8.25	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	8.20-8.55	8.30-8.55	8.25-8.50	8.35-8.50
Игры, подготовка к совместной деятельности	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная детская деятельность	9.00-9.40 (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40-9.50	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.30	9.50-11.45	10.00-12.00	10.10-12.10	10.20-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.45	11.45-12.00	12.00-12.15	12.10-12.20	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15	12.00-12.30	12.15-12.45	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15-15.15	12.30-15.00	12.45-15.15	12.50-15.20	13.00-15.30
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, самостоятельная деятельность	15.15-15.30	15.00-15.25	15.15-15.30	15.20-15.35	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.30-16.00	15.25-16.00	15.30-16.00	15.35-16.10	15.45-16.20
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.10-16.40	16.20-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.40-18.00	16.45-18.00

Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста	младшая	средняя	старшая	подготовит к школе
Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.20	7.30-8.15	7.30-8.25
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30	8.15-8.25	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.55	8.25-8.50	8.35-8.50
Подготовка к прогулке	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на	9.00-9.40 (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40-9.50	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Прогулка, самостоятельная деятельность	9.50-11.30	9.50-11.40	10.00-11.50	10.10-12.10	10.20-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.45	11.40-12.00	11.50-12.10	12.10-12.25	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15	12.00-12.30	12.10-12.40	12.25-12.45	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15-15.15	12.30-15.00	12.40-15.10	12.45-15.15	13.00-15.30
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, самостоятельная	15.15-15.30	15.00-15.25	15.10-15.30	15.15-15.35	15.30-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры	15.30-16.00	15.25-16.00	15.30-16.00	15.35-16.10	15.45-16.20
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.10-16.40	16.20-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.40-18.00	16.45-18.00

План лечебно-оздоровительной работы

Организационная работа

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Прививать детей согласно плану профилактических прививок.	Постоянно	Медсестра
2.	Следить за наличием медицинских отводов и отказов от профилактических прививок. Проводить работу с родителями отказчиков.	Постоянно	Медсестра
3.	Проводить обследование на туберкулез (р. Манту, ДСТ). Отказчиков от р. Манту направлять к фтизиатру на обследование.	1 раз в год	Медсестра
4.	Регулярно осматривать сотрудников пищеблока на гнойничковые заболевания рук, наличие ангины и катаральные явления верхних дыхательных путей.	Ежедневно	Медсестра
5.	Проводить осмотр на педикулез, чесотку и микроспорию.	1 раз в месяц	Медсестра
6.	Проводить санитарную пропаганду по личной гигиене среди детей и сотрудников.	Постоянно	Медсестра
7.	Следить за нервно-психическим развитием детей младших групп.	В течение года	Медсестра
8.	Проводить антропометрию детей всех возрастных групп.	2 раз в год	Медсестра
9.	Вести наблюдение за детьми диспансерной группы.	Весна - осень	Медсестра
10.	Следить за соблюдением дез. режима в группах.	Постоянно	Медсестра
11.	Проверять комплексную оценку состояния здоровья детей.	Сентябрь - май	Медсестра
12.	Вести установленную Министерством Здравоохранения Российской Федерации медицинскую документацию.	В течение года	Медсестра
13.	Доводить до сведения руководящего состава ДОУ итоги углубленного осмотра с рекомендациями врачей специалистов.	Май	Медсестра
14.	Оформлять индивидуальные медицинские карты на вновь принятых детей.	Август - сентябрь	Медсестра
15.	Сверять формы № 026/у «Медицинская карта ребенка» вновь прибывших детей с формой № 063/у «Карта профилактических прививок» и форма № 156/у «Сертификат профилактических прививок».	Август - сентябрь	Медсестра
16.	Своевременно проводить осмотр детей педиатром.	В течение года	Медсестра
17.	Организовать проведение диспансеризации детей всех возрастных групп врачами - специалистами.	По плану поликлиники № 1	Медсестра
18.	Следить за санитарным состоянием групп, помещений ДОУ, территории.	Постоянно	Медсестра

19.	Контролировать прохождение медосмотра сотрудниками ДООУ.	1 раз в год	Медсестра
20.	Ежемесячно проводить анализ посещаемости и заболеваемости детей по группам.	В течение года	Медсестра
21.	Передавать длительно отсутствующих детей на врачебные участки.	Постоянно	Медсестра
22.	Вести наблюдение за детьми, бывшими в контакте с инфекционными больными.	Постоянно	Медсестра
23.	Проводить амбулаторный прием, обследовать детей на гельминтозы, проводить дегельминтизацию.	По плану поликлиники № 3	Медсестра
24.	Вести учет и хранение медицинского инвентаря и медикаментов. Следить за своевременным их пополнением.	Постоянно	Медсестра
25.	Повышать свою квалификацию.	Постоянно	Медсестра
26.	Обеспечивать сохранность и эффективное использование имущества, находящегося в медицинском кабинете.	Постоянно	Медсестра
27.	Выполнять правила по охране труда и техники безопасности с ежегодным инструктажем на рабочем месте.	1 раз в год	Медсестра
28.	Участвовать в семинарах и совещаниях ДШО ООМПД в образовательных учреждениях поликлиники № 1 по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.	Постоянно	Медсестра
29.	Проводить работу по профилактике травматизма.	Постоянно	Медсестра

Контроль за физическим воспитанием детей

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Посещать физкультурные занятия во всех возрастных группах	1 раз в месяц	Медсестра
2.	Посещать утреннюю гимнастику.	Постоянно	Медсестра
3.	Следить за проветриванием и кварцеванием помещений ДООУ согласно графика.	Постоянно	Медсестра
4.	Следить за проведением и длительностью прогулок.	Постоянно	Медсестра
5.	Контролировать проведение закаливающих мероприятий.	Постоянно	Медсестра
6.	Следить за закаливанием детей.	Постоянно	Медсестра
7.	Следить за выполнением режима дня в группах.	Постоянно	Медсестра
8.	Контролировать выполнение летних оздоровительных мероприятий.	Июнь - август	Медсестра

Контроль за питанием

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Контроль закладки продуктов.	Ежедневно	Медсестра, заведующий
2.	Проводить бракераж готовой продукции.	Ежедневно	Медсестра, заведующий
3.	Контроль за «С» витаминизацией третьего блюда.	Ежедневно	Медсестра
4.	Контроль за сроком реализации продуктов.	Ежедневно	Медсестра
5.	Контроль за хранением суточных проб.	Ежедневно	Медсестра, повар
6.	Обеспечить калорийность блюд и выполнение натуральных норм питания.	Ежедневно	Медсестра
7.	Контроль за своевременным получением пищи с пищеблока младшими воспитателями.	Ежедневно	Медсестра
8.	Контроль за соблюдением порционных норм по возрастам.	Ежедневно	Медсестра

Санитарно-просветительская работа

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Выпуск памяток для родителей.	Раз в квартал	Медсестра
2.	Проводить лекции и консультации с родителями по вопросам гигиены и здоровья детей.	В течение года	Медсестра
3.	Проводить учебу с младшими воспитателями, педагогами, работниками пищеблока в случае карантина в группе.	Раз в квартал	Медсестра
4.	Проводить инструктаж по санитарно - дезинфицирующему режиму в группе во время карантина.	Постоянно	Медсестра
5.	Принимать участие в собрании для родителей вновь поступающих детей.	Май	Медсестра