

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы**

ПРИНЯТО  
педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад № 29 «Ший онгыр»  
Протокол от 30.08.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МБДОУ  
«Детский сад № 29 «Ший онгыр»

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»  
Муниципального бюджетного дошкольного  
Образовательного учреждения  
«Детский сад №29 г. Йошкар-Олы  
«Ший онгыр»**

## Содержание

1	Паспорт Программы
2	Пояснительная записка
3	Актуальность Программы
4	Концепция Программы
5	Основные принципы Программы
6	Основные участники Программы
7	Цель и задачи
7	Психолого-педагогические основы Программы
9	Основные направления Программы
10	Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений Программы
	Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ
	Воспитательно-образовательное направление
	Лечебно-профилактическое направление
	Мониторинг реализации программы «Здоровье»
11	Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации Программы «Здоровье»
12	План лечебно - оздоровительной работы, направленной на снижение заболеваемости в на 2019-2020 учебный год
13	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
14	Ожидаемые результаты реализации Программы
15	Заключение
16	Приложение:
	1. Режим двигательной активности
	2. Кинезиологические упражнения
	3. Комплекс дыхательных упражнений
	4. Массаж и самомассаж
	5. Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)
	6. Методики, направленные на повышение резистентности организма
	7. Закаливание
	8. Логоритмика
	9. Психогимнастика
	10. Коммуникативные игры дошкольников
	11. Музыкаотерапия
	12. Релаксация
	13. Цветотерапия
	14. Режим дня

## Паспорт Программы

<b>Наименование программы</b>	Программа «Здоровье» на 2021-2024 гг. Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы
<b>Дата принятия решения о разработке Программы, дата ее утверждения</b>	Педагогический совет №1 от 30.08.2021г.
<b>Основание для разработки Программы</b>	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
<b>Исполнители Программы</b>	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги, врач, медсестра
<b>Цель Программы</b>	Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.
<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- внедрить в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии;</li><li>- способствовать формированию оптимальных комфортных условий для всех участников образовательного процесса, направленных на здоровьесбережение;</li><li>- создать условия для материально-технического, информационного обеспечения агитационной работы по приобщению к здоровому образу жизни;</li><li>- содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности;</li><li>- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностей организма дошкольников;</li><li>- разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;</li><li>- внедрение образовательных программ, инновационных технологий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни;</li><li>- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;</li><li>- повысить функциональные и адаптационные возможности организма за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.</li></ul>
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.</li><li>2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</li><li>3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</li><li>4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку</li></ol>

## **Пояснительная записка**

В Концепции дошкольного воспитания решения проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одно из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Программа «Здоровье» разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

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

## **Актуальность программы**

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. Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в МБДОУ «Детский сад № 29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы разработана программа «Здоровье». Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием;
- медицинская сестра;
- музыкальный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: учитель-логопед, педагог-психолог;
- оснащены кабинеты учителя-логопеда, педагога-психолога для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми

### **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. Методики оздоровления

### **Концепция программы**

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 ДОУ: 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 ДОУ является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы 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 ДОУ.

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 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.

### **Основные участники программы:**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив образовательного учреждения
- Родители (законные представители) детей посещающих ДООУ.

### **Цель программы:**

Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

### **Основными показателями эффективности являются:**

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

### **Основными направлениями программы являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДООУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

#### **I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДООУ.**

Задача: Совершенствовать здоровьесберегающую среду в ДООУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, резиновые коврики для бассейна.

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.

- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития.

выносливости, гимнастической стенкой, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе.

- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

#### **II. Воспитательно-образовательное направление**

I задача: Организовывать рациональную двигательную активность детей

Забота о здоровье детей в нашем ДООУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием

всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

#### Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

#### Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

#### Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1);
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества - использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Воспитывать у детей культуру здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

#### Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием



элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)
- такие формы работы с родителями, как:
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации специалистов - педиатра, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО).

### 3 задача: Способствовать психическому развитию детей и профилактике их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОО:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми учителей-логопедов.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является развитие графо моторных навыков детей.

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87,5%.

«Минусы» традиционной системы:

- на занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность другой, что является не совсем правильным.
- длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- в настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к

обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

#### Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

### **III . Лечебно-профилактическое направление**

Задача: Совершенствовать систему профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой – чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

#### **Закаливающие мероприятия**

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

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

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

- контрастный душ, который способствует развитию и совершенствованию системы терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии

постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- обширное умывание (до локтей, умывание лица, шеи).

### **Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики**

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую – на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 3.

Самомассаж: механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 4.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей. 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, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 5.

### Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

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

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

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

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

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

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

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

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 6.

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

### Взаимосвязь со специалистами поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участкового педиатра и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

## **IV . Мониторинг реализации программы «Здоровье»**

<b>Параметры мониторинга</b>	<b>Критерии</b>	<b>Средства, формы диагностики</b>	<b>Сроки мониторинговых исследований</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1. Состояние здоровья воспитанников</b>	Посещаемость, заболеваемость детей	Тетрадь посещаемости и заболеваемости	Ежедневно	Медсестра

	Группы здоровья детей	Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март-апрель	Врач, медсестра
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Октябрь, апрель	Медсестра
<b>2. Физическая подготовленность</b>	Уровень развития двигательных качеств	Мониторинг	Сентябрь, май	Инструктор по физ. культуре
<b>3. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики</b>	Сформированность зрительно-ручной координации. Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Методики определения сформированности зрительно-ручной координации	Сентябрь Январь Май	Воспитатели
<b>4. Эмоциональное благополучие детей в детском саду</b>	Уровень адаптации детей младшей группы к условиям ДОУ. Отношение детей к детскому саду.	Адаптационный лист.  Анкетирование родителей	Август, сентябрь  В течение года	Воспитатели мл. групп, педагог-психолог Воспитатели

**Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье»**

**Заведующий ДОУ:**

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

**Старший воспитатель:**

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

#### **Педиатр:**

- обследование детей, выявление патологии;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития.

#### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- профилактика отклонений физического развития;
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - дыхательных упражнений;
- закаливающие мероприятия (по схеме, Приложение №7)
  - облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, «Дней здоровья»;
- пропаганда здорового образа жизни.

#### **Педагоги:**

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

#### **Медсестра:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- специфическая иммунопрофилактика (вакцинация);
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

#### **Заместитель заведующей по хозяйственной части:**

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

#### **Повар:**

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

#### **Младший обслуживающий персонал:**

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

**План лечебно - оздоровительной работы, направленной на снижение заболеваемости в  
на 2021-2022 учебный год**

№	Мероприятия	Ответственный	Срок
1	Проводить углубленный осмотр детей по графику врачами специалистами	Врачи поликлиники №2	График
2	Проведение антропометрии	медсестра	Осень, весна
3	Контролировать проведение утреннего осмотра в карантинных группах с опросом родителей	медсестра, воспитатели	Постоянно
4	Своевременное изоляция заболевших детей из группы	медсестра, воспитатели	Постоянно
5	Контроль за проведением закаливающих процедур	старший воспитатель медсестра	Постоянно
6	Контроль за организацией питания	старший воспитатель медсестра	Постоянно
7	Контроль за соблюдением размеров детской мебели	медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
8	Осмотр детей на педикулез каждые 10 дней	медсестра	
9	Проводить диспансеризацию детей	врач, медсестра	
10	Контролировать проведение утренней гимнастики	медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
11	Контролировать выход детей на прогулку и проведение самих прогулок	медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
12	Использование рациональной одежды, как в помещении, так и на улице	медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
13	Соблюдение температурного режима в помещении и регулярное проветривание групповых комнат и спален	медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
14	Занятия физической культурой в помещении и на воздухе с максимальной плотностью 80-85%	медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
15	Общеукрепляющая терапия (сезонная профилактика простудных заболеваний)	медсестра	Постоянно
18	Витаминация третьего блюда: 50 гр. - сад	медсестра	Постоянно
19	Проведение профилактических прививок.	медсестра	По показаниям
20	Делать всем детям Р.Манту	врач, медсестра	По показаниям
21	Санация хронических очагов инфекции: дыхательная гимнастика	медсестра, воспитатели	Постоянно
22	Своевременное выявление причин отсутствия детей	воспитатели	Постоянно
23	Ведение учета заболеваемости	медсестра	Постоянно
24	Работа с младшими воспитателями, кухонными работниками Инструктажи	медсестра	Постоянно
25	Работа с воспитателями Инструктажи	заведующий, медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
26	Работа с родителями.	заведующая,	Постоянно



	1. Беседы 2. Лекции 3. Сан бюллетени. Темы: Профилактика травматизма Соблюдение личной гигиены детьми дошкольного возраста Профилактика инфекционных заболеваний и др.	медсестра, ст. воспитатель	
27	Контроль за питанием	медсестра	Постоянно
27.1	Ежедневно участвовать в составлении меню	медсестра	Постоянно
27.2	Регулярное ведение бракеражного журнала готовой продукции	медсестра	Постоянно
27.3	Контроль за витаминизацией готовой пищи	медсестра	Постоянно
27.4	Контроль, за отбором суточных проб	Медсестра, шеф-повар	Постоянно
27.5	Ведение журнала «Перспективное меню»	калькулятор, шеф-повар	Постоянно
27.6	Выполнение норм питания (отчеты ежемесячно)	калькулятор	Постоянно
27.7	Эстетика питания	Медсестра, ст. воспитатель	Постоянно
28	План мероприятий по выполнению санитарных норм		
28.1	Своевременное пополнение санитарной аптечки	медсестра	Постоянно
28.2	Контроль за санитарным оборудованием кухни, медицинского кабинета (1 раз в месяц)	медсестра, зав. хозяйством	Постоянно
28.3	Контроль за условиями хранения и сроками реализации продуктов (ежедневно)	медсестра	Постоянно
28.4	Контроль за соблюдением санитарным состоянием групп, кабинетов, залов (ежедневно)	медсестра, зав. хозяйством	Постоянно
28.5	Облучение бактерицидными лампами спальной, раздевальной, групповых комнат	медсестра, воспитатели	Постоянно
29	Противоэпидемическая работа		На время эпидемий
29.1	Проводить ежедневный контроль за состоянием детей	медсестра,	Постоянно
29.2	Ведение фильтра	воспитатели	Постоянно
29.3	Проведение сетки стула	медсестра, воспитатели	Постоянно
29.4	Соблюдение санитарно - эпидемического режима в группах	медсестра	Постоянно
29.5	Соблюдение сан. - эпид. режима на пищеблоке	медсестра	Постоянно
29.6	Посещение детей в группах	медсестра	Постоянно

### Физкультурно-оздоровительные мероприятия

**Цель:** организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на	Ежедневно	Воспитатели

	воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме и т. д.)		
2	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель.
3	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели,
4	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагог-психолог.
5	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Медработник и воспитатели групп
6	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель.
7	Праздники Здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель.
8	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель.
9	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели.
10	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

#### **1 Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:**

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;
- повышение уровня физической подготовленности детей.
- воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

#### **Заключение**

Мы считаем, что созданная в МБДОУ «Детский сад № 29 «Ший онгыр» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей,

педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе. В результате внедрения и реализации программы «Здоровье», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Режим двигательной активности в младшей группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю	
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	25 мин	
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	4-6 мин	4-6 мин	4-6 мин	4-6 мин	4-6 мин	30 мин	
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут						
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 15 минут						45 мин
5	Музыкально-ритмические упражнения на музыкальных занятиях						30 мин	
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	15 мин 30 мин	
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	15 мин	
9	Гимнастика после сна	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	15 мин	
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин	
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут						
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин						
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин						
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.						

### Режим двигательной активности в средней группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю	
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	35 мин	
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	35 мин	
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут						
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 20 минут						60 мин
5	Музыкально-ритмические упражнения на музыкальных занятиях						40 мин	
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	15 мин 75 мин	
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	10 мин	
9	Гимнастика после сна	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	35 мин	
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	75 мин	
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин	
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут						
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин						
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин						
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.						

### Режим двигательной активности в старшей группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	25 мин
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут					50 мин
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 25 минут					1 ч. 15 мин
5	Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 25 минут					50 мин
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	15 мин 30 мин
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	15 мин
9	Гимнастика после сна	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут					
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин					
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин					
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.					

### Режим двигательной активности в подготовительной к школе группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	25 мин
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут					50 мин
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 30 минут					1 ч. 30 мин
5	Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 30 минут					60 мин
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	15 мин 30 мин
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	15 мин
9	Гимнастика после сна	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут					
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин					
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин					
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.					

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.



### Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

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

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

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

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного

отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12). В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

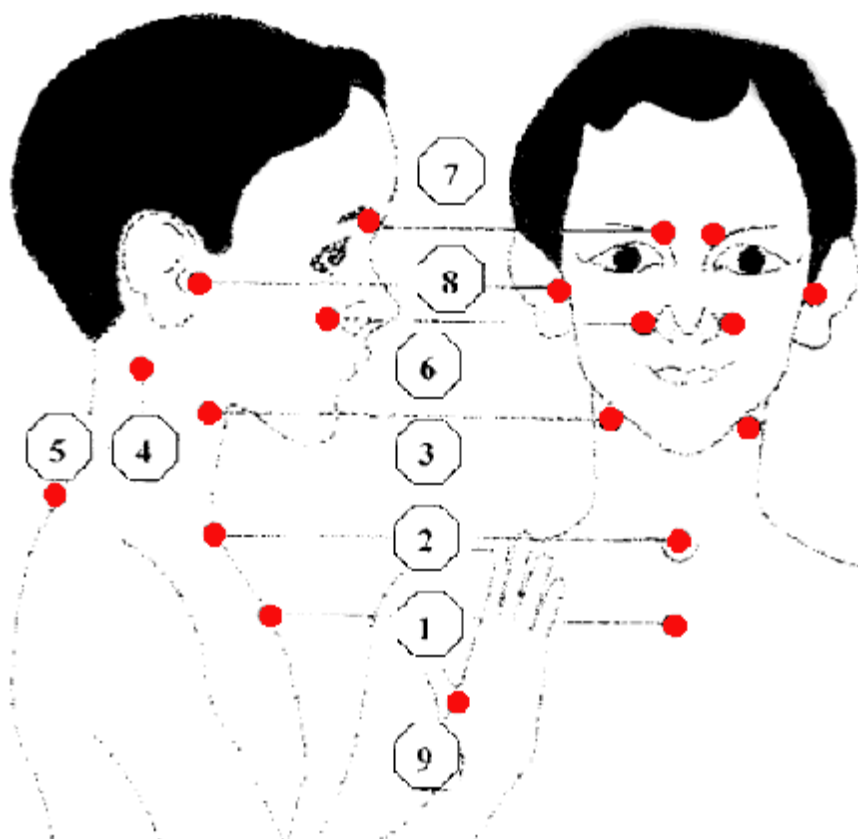
### Массаж и самомассаж

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

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

#### Упражнения:

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



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

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

**точка 3** контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

**точка 4** - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища.

Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

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

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

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

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

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

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

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков. После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3 Мытье головы».

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

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

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

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

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

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

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

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой —

нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

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

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

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

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

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

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

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

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д. Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

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

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

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

### Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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

### **Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»**

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

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

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

более светлым.

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

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

#### Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

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

#### Литература

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

### **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.

### **Методики, направленные на профилактику зрения**

*Метод профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А. и Э.С.Аветисову).*

*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.

### **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).

*Закаливание водой, воздухом и солнцем*— один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ.

### **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.

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

*Музыкотерапия* (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.

### **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.

### **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.

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

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

## Закаливание

**Закаливание** – это система мероприятий, направленных на защиту и приспособление организма к колебаниям внешней среды (периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей земли и т.д.).

### Основные принципы проведения закаливающих процедур

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

### Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

### Виды закаливания:

**Хождение босиком** – это закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур пола, а также является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже + 18 С. В течение 4 – 5 дней дети ходят в носках, затем босиком по 3 – 4 мин., увеличивая время процедуры ежедневно на 1 – 2 мин., доводя до 15 – 20 мин. Хождение босиком начинают с 1 младшей группы. С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку, физкультурные занятия, подвижные игры.

**Санация носоглотки** к санации носоглотки относится полоскание горла прохладной водой, что является профилактикой заболеваний носоглотки. Санация носоглотки применяется только после консультации врача.

Начинать процедуру рекомендуется с детьми 2–3 лет (температура воды +40 – 42). Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает полость рта, повторив это не менее 2 раз, каждый раз сплевывая, затем набирают воду в рот, закидывая голову назад и произносят протяжный звук А.

Для детей 4 – 5 лет, которые имеют навык полоскать горло, начинают эту процедуру + 37 – + 36, каждые 2 – 3 дня температура воды снижается на 1 С и доводится до комнатной температуры.

**Санация глотки солевым раствором** на стакан воды 1 гр. поваренной соли.

### Закаливание воздухом

Температуру воздуха необходимо постоянно контролировать в помещении и поддерживать на нужном уровне

- младшие группы - + 20 С
- старшие - + 18С

Это обеспечивается регулярным проветриванием и регулицией подачи тепла в батареи отопительной системы. Сквозное проветривание до температуры + 16 - + 14 С., и ниже. Проводят в течение 5 – 6 мин., 4 – 5 раз в день в отсутствие детей. Температура восстанавливается через 20

– 30 мин. Детей укладывают в проветренную спальную комнату; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2 – 4 С.

Одежда детей должна соответствовать сезону и погоде.

Для детей прогулки проводятся ежедневно 4 – 5 часов в день. Не проводятся прогулки только при температуре ниже - - 15 С.

### Метод контрастного воздушного закаливания Змановского

Данный вид закаливания проводят с детьми начиная с 4х лет.

В спальне к концу сна открываются окна, и температура воздуха доводится до температуры от + 13 до 16 С. Дети просыпаются под звуки музыки желательно быстро и одновременно. Лежа в постели, дети снимают одежду и течении 2 - 3 мин выполняют 3 – 4 физических упражнения. Например: подтягивание к груди согнутых колен с последующим их выпрямлением, перекрестные

и параллельные движения рук и ног и т.д.. По команде воспитателя дети встают и трусах, и в чешках в течение 1- 1,5 мин. выполняют ходьбу и бег в холодном помещении. При этом нужно следить за дыханием детей т.к. при глубоком вдохе и выдохе осуществляется закаливающее воздействие и на дыхательные пути. Затем дети перебегают в тёплое помещения от +21 до 24 С. В тёплом помещении дети также выполняют физические или танцевальные движения, но в более спокойном темпе. Количество перебежек из одной комнаты в другую не менее 6 раз по 1,5 мин. Заканчивать процедуру в тёплой комнате, вся процедура занимает 12 – 15 мин. и проводится под ритмичную музыку.

Принцип постепенности: в начале проведение процедуры минимальна разница температуры составляет 3 С, через 2 мес. У детей 4 лет до 15 С, у детей 5 – лет до 20С и поддерживают на протяжении всего периода закаливания.

## Логоритмика

**Логопедическая ритмика** - одно из звеньев коррекционной педагогики. Это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Ее основой являются речь, музыка и движение.

**Логоритмика** является формой активной терапии, включает в себя здоровьесберегающие технологии, служит самым эмоциональным звеном логопедической коррекции.

Опираясь на связь музыки, движения и речи логоритмические занятия позволяют решать разнообразные **задачи**:

- развитие слухового и зрительного внимания;
- развитие фонематического слуха;
- развитие пространственной организации движений;
- развитие общей и тонкой моторики, мимики;
- развитие физиологического и фонационного дыхания;
- формирование артикуляционной базы звуков;
- развитие чувства ритма;
- развитие переключаемости с одного поля деятельности на другое;
- развитие коммуникативных качеств.

Вся система работы направлена на решение *единой цели* - профилактике и преодолению речевых нарушений, путем развития и коррекции двигательной сферы, под воздействием слова, ритма и музыки.

### Психогимнастика

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

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно - психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни, а также в качестве профилактики с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

В процессе психогимнастики дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

В психогимнастику входят

- мимические и пантомимические этюды,
- этюды игры на выражение отдельных качеств характера и эмоции,
- этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом,
- психомышечная тренировка.

Элементы психогимнастики могут использоваться на музыкальных, физкультурных занятиях, на других занятиях в качестве разгрузочной минуты, а также в качестве специальных занятий.

На занятиях по психогимнастики все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по своему, как могут. Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Например, педагог говорит: «Как сильно у вас зайчики стучат на барабане. А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые не гнутся, как палочки. Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, в руках даже в плечиках? А вот лицо нет. Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И живот расслаблен. Дышит..., а что еще расслабленно? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленно, чтобы уловить свои ощущения».

Литература: «Психогимнастика» М.И.Чистякова. Е.А.Алябьева. – Москва, 2003.

### Коммуникативные игры дошкольников

Играя с детьми в коммуникативные игры, взрослые оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации. Развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомимику, жестикуляцию. Создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им. Развивают умение понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи. Воспитывают доверительные отношения друг другу. Развивают невербальное воображение, образное мышление.

#### **Игра, направленная на снижение мышечного и эмоционального напряжения.**

##### **«Сбрось усталость» (5 лет)**

**Подготовка:** чтобы игра стала своеобразным ритуалом, помогающим детям снять усталость, напряжение, необходимо поговорить с ними о том, что такое усталость.

**Содержание:** Дети стоят, широко расставив ноги, немного согнув их в коленях. Тело согнуто, руки свободно опущены, голова склонилась к груди, рот приоткрыт. Дети слегка покачиваются в стороны, вперёд, назад... По сигналу взрослого надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Взрослый говорит: « Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё»

##### **«Бабушка Маланья» (5 лет)**

**Содержание:** В этой игре водящий должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные — его повторить. На ребёнка, изображающего «Маланью» можно надеть платочек или фартучек, он становится в круг. Дети начинают петь песню, сопровождая её выразительными движениями.

Слова: «У Маланьи, у старушки жили в маленькой избушке семь сыновей ( движения за руки по кругу). Все без бровей. Вот с такими ушами, вот с такими носами, вот с такими усами, вот с такой бородой, вот с такой головой (движения: останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают брови руками, делают круглые глаза, большой нос и уши, показывают усы).

Ничего не ели, целый день сидели (присаживаются на корточки).

На неё глядели и делали вот так...(повторяют за «Маланьей» любое смешное движение).

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать, поплясать, сделать руками длинный нос и т. д. Движение должно повторяться несколько раз, чтобы дети могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

#### **Игра, направленная на формирование уверенного поведения, повышения самооценки.**

##### **«Король» (5 лет)**

**Подготовка:** Ведущий спрашивает: « Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королём? Какие преимущества получает король? А какие неприятности? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? В этой игре вы можете побыть королём. Не навсегда, конечно, а только на время игры».

**Содержание:** Один из детей становится королём. Все остальные становятся слугами и должны делать всё, что приказывает король. Король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть детей, но он может позволить себе многое, например, чтобы его носили на руках, кланялись, подавали питьё и т. д

#### **Игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.**

##### **« Маленькое привидение» (5 лет)**

**Содержание:** Взрослый говорит: «Ребята сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить, и слегка напугать друг друга. По моему

хлопку вы будете руками делать вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить» Затем взрослый хлопает в ладоши.

#### **Игра на развитие навыков волевой регуляции.**

##### **«Замри» (5 лет)**

**Содержание:** Дети прыгают в такт музыки (ноги вместе – в стороны, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам) Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, в которой их застала пауза. Если кому то из участников не удалось, он выбывает из игры. Играют до тех пор, пока останется лишь один участник.

#### **Игра, направленная на развитие умения различать эмоциональные состояния**

##### **«Зеркало» (5 лет)**

**Содержание:** Детям предлагается приставить, что они пришли в магазин зеркал. Одна половина группы зеркала, другая разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы, а зеркала должны точно отражать движения и эмоциональное состояние зверюшек.

После игры взрослый обсуждает с детьми, какое настроение приходилось отображать зеркалу чаще, в каких случаях было легче или труднее копировать образец.

#### **Игра, направленная на взаимодействие отдельных объединений детей, сплочиванию детских коллективов.**

##### **«Хор животных» (6-7 лет)**

**Содержание:** Детям предлагается исполнение песенки «В лесу родилась ёлочка» не словами. А звуками животных, изображённых на картинках. Начинают уточки: «Кря-кря-кря-кря! Продолжают коровки: «Му-му-му-му!». Затем можно подключится ведущему и гостям (родители, педагоги) поющими как котята: «Мяу-мяу-мяу!» Ведущий по очереди показывает на каждую из групп, она продолжает пение. Потом говорит: « Поём все вместе» и общий хор животных заканчивает песню.

##### **«Радио» (5 лет)**

**Содержание:** Дети садятся в круг. Ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребёнок (подробно описывает кого-нибудь из группы участников- цвет волос, глаз, рост, одежду) пусть он подойдёт к диктору». Дети внимательно смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идёт речь, и назвать имя этого ребёнка. В роли диктора радио может побыть каждый желающий.

##### **«Цифры»**

**Содержание:** Дети свободно двигаются под весёлую музыку в разных направлениях. Ведущий громко называет цифру, дети должны объединиться между собой, соответственно названной цифре: 2- парами, 3-тройками, 4-четвёрками. В конце игры ведущий произносит: « Все!». Дети встают в общий круг и берутся за руки.

#### **Игра для создания положительного настроения и доброжелательное отношение друг к другу.**

##### **«Колпачки» (6лет)**

**Содержание:** Ведущий раздаёт участникам деревянные палочки и несколько колпачков из цветного картона. Дети должны передавать палочками колпачки друг другу (по желанию) и при этом говорить: «Здравствуйте», отвечать при приёме колпачка «Мне очень приятно», руками колпачки трогать запрещается.

#### **Игра для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга.**

##### **«Передай сигнал» (5 лет)**

**Содержание:** Дети берутся за руки. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним

ребёнку через пожатие руки, сигнал можно передавать влево и вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придёт снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами. Игра проводится 3-4 раза. Главное условие-общение без слов.

**«Солнышко» (5 лет)**

**Содержание:** Ведущий (взрослый) поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуйте!». Этот ритуал помогает настроить участников на игру и без особого труда построить их в круг.

**«Комплименты» (5 лет)**

**Содержание:** Правило не повторяться. Дети, глядя в глаза друг друга, желают соседу что-то хорошее, хвалят, обещают, восхищаются и передают фонарик (сердечко, солнышко, цветок) из рук в руки. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо. Мне очень приятно».



## Музыкотерапия в ДОУ

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Различают *активную* (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и *пассивную* (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М. Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем, медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания. Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воле, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести к эффекту, описанному Ницше: «Мои возражения против музыки Вагнера являются физиологическими. Мне становится трудно дышать, когда на меня воздействует его музыка». Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно такой эффект имеют песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы действуют как система центрального отопления».

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится, пусть незаметная, травма - ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОУ должно стать **создание оптимальных условий ежедневного приема детей** в их второй дом - детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

**Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна.** Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя «Подъем!». Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

## Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций. При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

### Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев для релаксации продолжительностью около 5 мин.: дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

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

2). **«Ковер-самолет»**. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания; потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя; поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

## Цветотерапия

**Хромотерапия (цветотерапия)** – наука, изучающая свойства цвета. Ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

*Синий цвет* – оказывает успокаивающее воздействие, снимает спазмы, понижают аппетит.

*Фиолетовый цвет* – оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.

*Красный цвет* – повышает работоспособность, стимулирует психические процессы.

*Зелёный цвет* – успокаивает, создаёт хорошее настроение.

Невропатолог В.М. Бехтерев исследовал влияние цветовых ощущений на скорость психических процессов.

*Розовый* – тонизирует при подавленном состоянии.

*Жёлтый* – цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия.

Знание хромотерапии нужно при ремонте групповых комнат. Можно использовать как фон на занятиях: оформление группы, как «кусочка леса» (зелёный) для проведения логоритмики, например, на «солнечной поляне» (жёлтый), или, например, на «берегу реки» (голубой) и т.д.

Известный психиатр В.М. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры». Аристотель писал: «Все живое стремится к цвету... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными». Ивли Грант заметил: «Чем больше смотришь на этот мир, тем больше убеждаешься в том, что цвет был создан для красоты, и красота эта — не удовлетворение прихоти человека, а необходимость для него». Действительно, цвет способен возбуждать и подавлять, возносить и низвергать, лечить и облагораживать. Приведем несколько выдержек из замечательной книги Мориса Дерибере «Цвет в деятельности человека»: «Физиологическое и психофизиологическое воздействие цвета на живые существа позволило разработать богатую технику цветотерапии... Особое внимание привлекал красный цвет, который использовали еще средневековые врачи для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Изучались и другие цветные лучи. Лечение невралгических явлений светом началось очень давно. Вначале оно было очень эмпиричным, но после наблюдений Плезантона над болеутоляющим свойством света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений Поэга над тем же свойством фиолетового света, оно стало более точным. В начале нашего века несколько русских и немецких терапевтов подтвердили наблюдения о благоприятном воздействии голубых и фиолетовых лучей при лечении невралгических заболеваний... Красный и желтый лучи дали интересные результаты при лечении апатичных и анемичных детей. Они выражались в увеличении количества красных кровяных телец, росте веса ребенка, повышении его активности и в улучшении его настроения. Зеленый цвет был использован Пото при лечении нервных болезней и психопатических расстройств. Он считал, что зеленый свет действует в тех случаях, когда нужно дисциплинировать ум и тело и вынудить больного контролировать свои поступки. После трехчасового пребывания в красной комнате больной, страдавший молчаливым психозом, повеселел и стал улыбаться. На следующий день пациент, отказывавшийся ранее от любой пищи, встал, потребовал завтрак и поел с удивительной жадностью. Больной вынужден долгие часы думать, мечтать, страдать в среде, в которую его

поместили. Медленно, так что он и не отдает себе отчета, эта среда проникает в него самого. Так нужно ли делать ее ледяной, лишая цвета, жизни, в то время как она должна участвовать в моральном утешении и физическом восстановлении?»

**В современной медицине цветотерапия (лечение цветом)** до сих пор активно не используется, несмотря на наличие колоссальных массивов данных, подтверждающие непосредственное влияние цвета на человека, на его психику, самочувствие и т.д. Возможности же цветовоздействия попросту фантастичны. Прямое облучение тела отфильтрованным солнечным светом, использование лазерных устройств, создание однотонных интерьеров, применение пропускаемых через самоцветы светопотоков, направленное влияние на точки акупунктуры, целевое воздействие на активные зоны радужки глаза — сегодня существует множество методов введения цветоэнергий в информационно-энергетический метаболизм человека. Причем все эти приемы эффективны вне зависимости от степени осознания человеком характера и направленности цветоэнергетического воздействия.

**Влияние цвета на психику человека** — колоссально! Создав цветовую микстуру можно достигать значимых результатов без использования синтетических лекарств и сложных физиотерапевтических воздействий. Ещё в древности человеку было известно, что цвет влияет на эмоции и настроение, с его помощью можно управлять и состоянием всех органов и систем организма. На Востоке известно более 300 болезней, которые поддаются **хромотерапии** – лечению цветом. **Цветотерапия — наука**, основанная на свойствах цвета. Она основана на использовании организмом на разных уровнях самоконтроля цветов в определенном балансе. Когда баланс нарушается, организм заболевает. Цветотерапия (хромотерапия) не столько добавляет в организм что-то внешнее, сколько позволяет активизировать и направить в нужное русло его внутренние резервы. Для воздействия цвета можно использовать самые разные источники. Это могут быть камни, свет, пропускаемый, через окрашенную воду или даже сок. Может быть использовано специальное цветное стекло или бумага. Современные технологии сделали инструментами цветотерапии компьютер и интернет: десятки специальных сайтов и программ, доступных любому пользователю, позволяют ознакомиться с основными принципами цветотерапии и практиковать её самостоятельно. Ведь чтобы цвет был на вашей стороне, нужно знать не так уж много.

Специалисты в данной области установили определенное **воздействие цветов:**

**Красный** — активизирует и снижает уровень депрессии, это цвет энергии и эффективности.

**Психология:** Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

**Физиология:** стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальность и сексуальное влечение.

Профилактика заболеваний: пониженное артериальное давление, анемия, плохое кровообращение, простуда, насморк. Применять красный цвет следует в сочетании с зеленым или голубым.

**Оранжевый** - тонизирующий цвет.

**Психология:** действует в том же направлении, что и красный, но в меньшей степени.

**Физиология:** улучшает пищеварение, способствует омоложению, раскрепощению, укрепляет волю, освобождает от чувства подавленности. Укрепляет легочную ткань, обладает антиспазматическим свойством, улучшает кровообращение и цвет кожи, но избыток оранжевого может вызвать перегрев организма (т.е. он более тепловой чем

красный).

**Желтый** — тонизирующий, цвет разума и понимания.

Психология: Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче

воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм.

Физиология: Хорошо лечит пищеварительную систему, обеспечивает ее работу. В основном воздействует на течение желчи, которая играет роль в поглощении и переваривании жиров. Улучшает память. Профилактика заболеваний: диабет, кожные заболевания, истощение нервной системы.

**Зеленый** — цвет гармонии, устраняет дисбаланс нервной системы. Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.

Психология: Когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам не хватает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии. Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Физиология: чаще всего сердечные приступы возникают из-за скопившихся эмоциональных проблем. Причиной большинства сердечных заболеваний у мужчин среднего возраста является невозможность изменить что-либо в своей жизни, из-за недовольства своей профессией.

Профилактика заболеваний: болезни сердца, бронхит и болезни легких, грипп, клаустрофобия.

**Голубой** - успокаивающий цвет

Психология: настраивает на терпение, помогает при бессоннице, нервных расстройствах.

Физиология: снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела, освежает, снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим антисептическим действием. Является зодиакальным для весов, рыб, стрельцов, козерогов, водолеев.

**Синий** — традиционный цвет истины и покоя.

Психология: развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). С индиго проще переходить на более тонкие уровни сознания. Помогает при негативных психических состояниях.

Физиология: Лечит глухоту, катаракту, кровотечения, бессонницу. Является анестетиком. Помогает при ангинах, ревматизмах.

**Фиолетовый** - соединяет эффект красного и синего. Производит угнетающее воздействие на нервную систему.

**Примерные режимы дня****Примерный режим дня в младшей группе (от 3 до 4 лет) (холодный период года)**

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40 - 9.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.55 – 11.35
Возвращение с прогулки, игры	11.35 - 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.15 – 16.10
Подготовка к полднику, полдник	16.10 – 16.30
Чтение художественной литературы	16.30 – 16.45
Прогулка, игры, уход детей домой	16.45 – 18.00

**Примерный режим дня в средней группе (от 4 до 5 лет) (холодный период года)**

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00 – 11.45
Возвращение с прогулки, игры	11.45 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.15 – 16.15
Подготовка к полднику, полдник	16.15 – 16.35
Чтение художественной литературы	16.35 – 16.50
Прогулка, игры, уход детей домой	16.50 – 18.00

**Примерный режим дня в старшей группе (от 5 до 6 лет) (холодный период года)**

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей, организованная образовательная деятельность	15.15 – 16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.20 – 16.40

Чтение художественной литературы	16.40 – 17.00
Прогулка, игры, уход детей домой	17.00 – 18.00

**Примерный режим дня в подготовительной к школе группе  
(холодный период года)**

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00 – 12.40
Возвращение с прогулки, игры	12.40 – 12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей, организованная образовательная деятельность	15.15 – 16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25 – 16.45
Чтение художественной литературы	16.45 – 17.05
Прогулка, игры, уход детей домой	17.05 – 18.00

**Примерный режим дня в детском саду на летний оздоровительный период**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Младшие группы</b>	<b>Средние группы</b>	<b>Старшие группы</b>
Утренний прием, игры на воздухе	7.30 – 7.50	7.30 – 7.55	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика на воздухе	7.50 – 8.00	7.55 – 8.05	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30	8.05 – 8.35	8.10 – 8.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (игры, тематические прогулки, развлечения)	8.30 – 11.20	8.35 – 11.30	8.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 12.00	11.30 – 12.10	12.00 – 12.40
Дневной сон	12.00 – 15.10	12.10 – 15.10	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, игры	15.10 – 16.00	15.10 – 16.10	15.00 – 16.15
Полдник	16.00 – 16.20	16.10 – 16.30	16.15 – 16.35
Прогулка (игры, досуги, развлечения)	16.20 – 18.00	16.30 – 18.00	16.35 – 18.00
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00



## **Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)**

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

1. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
2. В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
3. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
4. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
5. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2001
7. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
9. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
11. М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
12. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.: Речь, 2002.
13. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровы, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.