

Управление образования Администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 6 г. Йошкар-Олы «Аленький цветочек»
424032, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Героев Сталинградской битвы, 36а
тел. 64-23-81

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №6
«Аленький цветочек»
Протокол № 1
от «30» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 6
"Аленький цветочек"
А.Ю.Макарова
Приказ №
от «30» августа 2021г.

Программа здоровья «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №6 «Аленький цветочек»
г.Йошкар-Олы»
на 2021 – 2026 учебный год



Содержание

Актуальность	3
Паспорт здоровья ДООУ.....	4
Концепция	5
Цель и задачи	5
Психолого-педагогические основы программы	6
Принципы построения программы	6
Методики оздоровления	7
Структура программы.....	8
Основные направления программы	9
Создание условий в ДООУ	16
Механизм реализации программы	17
Ожидаемые результаты реализации программы	22
Приложения к программе	23
1. Кинезиологические упражнения	24
2. Методики, направленные на профилактику зрения	25
3. Массаж и самомассаж	28
4. Закаливание	31
5. Логоритмика	32
6. Психогимнастика	33
7. Коммуникативные игры дошкольников	34
8. Музыкаотерапия в ДООУ	36
9. Релаксационные упражнения	38
10. Цветотерапия	39
11. Дыхательная гимнастика	40
12. Примерные режимы дня	42
13. План совместной лечебно-оздоровительной и профилактической работы МБДОУ «Детский сад 6 «Аленький цветочек» и детской поликлиники №3	44

Актуальность

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников.

За последние годы заметно ухудшилось здоровье детей и школьников. По информации Института гигиены детей и подростков, доля здоровых новорожденных в ближайшие годы может снизиться до 20%. По данным диспансеризации детского населения по России 84% 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.

Крепкое здоровье является важным фактором нормальной жизнедеятельности каждого дошкольника. Активный образ жизни и рациональное питание помогает поддерживать здоровье на нормальном уровне. Под влиянием негативных внутренних или внешних факторов здоровье может ухудшаться. 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.

Проблема психического здоровья дошкольника и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу надо решать системно и сообща с ранних лет жизни дошкольника. Проблема оздоровления детей — это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

В дошкольном возрасте у ребенка формируется стремление узнать и открыть для себя как можно больше нового. Под руководством взрослого дошкольник овладевает новыми видами деятельности, умениями, навыками: одна из основополагающих задач дошкольного образования на современном этапе развития общества - это организация учебно-воспитательного процесса, направленного на максимальную реализацию возможностей и интересов ребенка.

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

Паспорт здоровья ДОУ.

Списочный состав

2018 – 2019 учебный год	2019 – 2020 учебный год	2020 – 2021 учебный год
175	175	172

Половозрастной состав детей

Годы	Всего	мальчики		девочки	
		Число	Процент	Число	Процент
2018 – 2019	175	93	53,1%	82	46,9%
2019 – 2020	175	87	49,7%	88	50,3%
2020 – 2021	172	91	52,9%	81	47,1%

Дифференциация детей по группам здоровья

Группа здоровья	2018 – 2019 учебный год		2019 – 2020 учебный год		2020 – 2021 учебный год	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
I	81	46,3%	71	40,6%	70	40,6%
II	84	48%	95	54,2%	93	54,1%
III	9	5,1%	8	4,6%	8	4,7%
IV	0	0%	0	0%	0	0%
Состоящие на «Д» учете	1	0,6%	1	0,6%	1	0,6%

Заболеваемость

	01.01.2019	01.01.2020	01.01.2021
Общая заболеваемость	860	850	463
Пропущено 1 ребенком по болезни	1,43	1,2	0,6

Количество детей, имеющих отклонения в здоровье

Классификация заболеваний	2018 – 2019 учебный год		2019 – 2020 учебный год		2020 – 2021 учебный год	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
Болезни костно-мышечной системы	32	18,3%	44	25,1%	16	9,3%
Болезни кожи	3	1,7%	2	1,2%	3	1,7%
Эндокринная система	0	0%	1	0,6%	1	0,6%
Органы зрения	4	2,3%	11	6,3%	7	4,1%
Мочеполовая система	1	0,6%	6	3,4%	5	2,9%
ЦНС	23	13,1%	21	12%	24	14%
Анемия	0	0%	0	0%	1	0,6%
Органы дыхания	2	1,2%	3	1,7%	8	4,7%
Дефекты речи	3	1,7%	0	0%	7	4,1%
Нарушение интеллекта	3	1,7%	0	0%	1	0,6%
Другие	5	2,9%	9	5,1%	22	12,8%

Концепция

Важнейшей задачей воспитания и образования дошкольников становится решающим условием в формировании нового уровня культуры в здоровом стиле жизни. Быть активным - значит дать проявиться своим способностям, таланту. Физическая активность - двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей.

Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих направлений: эмоциональное здоровье; развитие движений; психическое развитие и здоровье; уровень адаптационных возможностей; физическое здоровье. Все эти направления устанавливают соответствие детей дошкольного возраста необходимым нормам.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса в нашем ДОО является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Цель и задачи

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни;
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
5. Привитие культурно-гигиенических навыков;
6. Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
7. Формирование психологического здоровья у дошкольников;
8. Осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
9. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствам.

Основными показателями эффективности являются:

- Снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- Повышение показателей развития физических качеств;
- Устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников.

Психолого-педагогические основы программы

Здоровье - это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 9 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 65% от образа жизни человека.

Для здоровья необходимо овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Принципы построения программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

Методики оздоровления

Методики, направленные на развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга. **Приложение № 1.**

Методики, направленные на профилактику зрения.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер; необходимо, чтобы представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности. Коррекционные упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности воспитателями общеобразовательных групп для профилактики зрения, и родителями. **Приложение № 2.**

Методики, направленные на снятие напряжения.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребенок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

Самомассаж - способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока — от периферии к центру. **Приложение 3.**

Методики, направленные на профилактику ОРЗ.

Закаливание водой, воздухом и солнцем - один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. **Приложение № 4.**

Методики, направленные на развитие речевого аппарата.

Логоритмика - это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Цель логоритмики - преодоление речевых нарушений путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. **Приложение № 5.**

Методы, направленные на коррекцию психического состояния.

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

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками. **Приложение № 6.**

Коммуникативные игры направлены на развитие навыков конструктивного общения, умения получать радость от общения, умение слушать и слышать другого человека, эмоциональной сферы. **Приложение № 7.**

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний. **Приложение №8.**

Методики, направленные на повышение работоспособности детей.

Релаксационные упражнения (работа в уголках релаксации). Релаксация является частью психологического лечения. Она помогает каждому ребенку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления

приходит ощущение свободы, легкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребенку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи.

Приложение № 9.

Методы оздоровления окружающей среды.

Цветотерапия - это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства. **Приложение № 10.**

Методики, направленные на укрепление физического здоровья ребенка.

Цель дыхательной гимнастики - научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. **Приложение № 11.**

Структура программы

Здоровье детей - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Деятельность с детьми в ДОУ проводится по направлениям:

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

Главная цель программы - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В ДОУ ориентированность на совокупность навыков, действий, умений и представлений участников образовательного процесса, направленных на развитие здоровой личности дошкольника. Воспитательно-оздоровительная деятельность ДОУ развивается в рамках педагогического процесса и имеет определенные черты: формирование Я-концепции здоровой личности и систематическая помощь саморазвитию организма.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- Знания о здоровье;
- Положительный психологический настрой;
- Рациональное питание;
- Оптимальная двигательная активность;
- Личная и общественная гигиена;
- Восстановление функций организма;
- Закаливание.

В программу оздоровления воспитанников входят:

- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка.
- Профилактическое (фито-, витаминно-, музыкотерапия, сказкотерапия).
- Формирование валеологической культуры ребенка и родителей.

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

Направления здоровьесберегающей развивающей среды в ДОУ:

- Оптимального двигательного режима (традиционная двигательная деятельность детей - утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия, самостоятельная двигательная деятельность).

- Физкультурных занятий всех типов с учетом группы здоровья детей.

-Форм работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья (утренняя гимнастика, развлечения, праздники, игры, дни здоровья, ароматизация помещений, музыкально-театральная деятельность, психогимнастика).

- Включение в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики (релаксационные паузы, дни здоровья, физкультурно-спортивные праздники).

-Комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья»), максимальное пребывание детей на свежем воздухе).

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Создание условий психологического комфорта получило название «психологической безопасности». Ее обеспечение реализуется через оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, психологически комфортную организацию режимных моментов, доброжелательный стиль общения взрослых с детьми, в основе которого лежит понимание, признание и принятие ребенка; применение необходимых средств и методов для сохранения психического здоровья дошкольников: психогимнастика, музыка-, сказкотерапия.

Цель здоровьесберегающих педагогических технологий определяется валеологической культурой и валеологической компетентности дошкольников, позволяющих самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни ребенка.

В дошкольном образовании валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу.

Основные направления программы

Организация здорового ритма жизни

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Приоритетное направление работы детского сада - здоровьесбережение. Подход к оздоровлению детей базируется на мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и особенностях его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. Таким образом, в дошкольном учреждении оздоровление - одно из ведущих компонентов деятельности детей. Основное психогигиеническое и психопрофилактическое средство в ДОУ - рациональный оздоровительный режим.

При определении режима дня надлежит учитывать атмосферное давление, биоритмы, погодные условия. Неизменные компоненты режима -общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе (прогулка утром и вечером)и в помещениях при выполнении физических упражнений, время приема пищи, дневной сон. Остальные компоненты режима - динамические.

Приложение № 12 (примерные режимы дня).

Основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка

должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний.

Организация двигательной активности детей

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Модель режима двигательной активности детей

Модель режима двигательной активности детей / Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Ритмическая гимнастика Корректирующие упражнения	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-12 мин.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на воздухе. Длительность 15-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	Упражнения для снятия общего и локального утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений и т.д. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	Разминка в постели - корректирующие упражнения и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Народные игры Эстафеты Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	Игры, которые лечат Музыкальные игры Школа мяча	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.

Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Дозированная ходьба		Ежедневно. Длительность 10-25 мин, с младшей группы во время утренней прогулки.
«Недели здоровья»	Занятия по валеологии Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей Развлечения.	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие Комбинированные Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Утренняя гимнастика - часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Комплексы упражнений утренней гимнастики составляют с учетом требований «Программы воспитания в детском саду», уровня физического развития и подготовленности каждого ребенка, а также с учетом места проведения (в помещении или на участке), сезонности, наличия физкультурных пособий и инвентаря. Комплексы упражнений для утренней гимнастики без пособий чередуются с комплексами с использованием мелких физкультурных пособий (флажков, кубиков, обручей, мячей, палок и др.). Их применение делает занятие интересным и улучшает качество выполнения упражнений.

Используются различные формы проведения утренней гимнастики: традиционную форму с использованием общеразвивающих упражнений; ритмическую гимнастику; корригирующие упражнения.

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

Динамические паузы - это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, изо-деятельности.

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

Физкультминутки.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений.

Логоритмическая гимнастика-комплекс упражнений, которые ребенок выполняет при помощи музыки и стихов. Это коррекционная педагогика, благодаря которой движения сопровождаются звуком. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «пальчиковые игры». Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

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

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

Гимнастика для глаз.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения гимнастики для глаз не требуется специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Дыхательная гимнастика

Ключевая цель дыхательной гимнастики - научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Дыхательные упражнения нужно выполнять 2-3 минуты, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке способствуют улучшению состояния здоровья и физического развития, повышению работоспособности, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию двигательных навыков. Средствами физического воспитания являются физические упражнения, закаливающие факторы; важная роль отводится рациональному общему режиму жизни и, в частности, двигательному режиму детей.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксация- глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Упражнения используются для снятия напряжения в мышцах.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сохранение и укрепление здоровья детей.

После пробуждения дошкольники выполняют определенные упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10-15 минут (старший возраст, 7-10 минут (младший возраст).

Закаливание- это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.

Реализация комплекса закаливания в детском саду: гарантирует низкую восприимчивость детей к температурным перепадам, изменению уровня влажности; обеспечивает активизацию защитных ресурсов организма, как следствие - снижение рисков возникновения инфекционных заболеваний; повышение общих показателей здоровья - интенсивности роста, готовности к физической и умственной активности; улучшение эмоционального состояния за счет нормализации обмена веществ и снижения уровня тревожности.

Формы организации физического воспитания детей

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

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

Закаливающие мероприятия	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе
	В повседневной жизни:				
Прием на свежем воздухе	+	+	+	+	+
Закаливание в течение дня: Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин. до прихода детей, кратковременное снижение температуры допускается на 2-4°C	Во время первой и второй прогулок				
Воздушно-температурный режим	Постоянно 19-21°C				
Одностороннее проветривание допускается в теплое время года	Во время игр, сна, занятий				
Утренняя гимнастика	В физкультурном зале в облегченной одежде, в теплый период года - на воздухе				
Физкультурные занятия	Физкультурные занятия в зале в спортивной форме, чешках, 3 раза (летом на воздухе)	Физкультурные занятия в зале в спортивной форме, чешках, на воздухе в облегченной одежде 2 раза (летом на воздухе) 1 раз на воздухе круглый год			
Физкультминутки на занятиях	Ежедневно				
Прогулка (подвижные игры, спортивные игры, упражнения)	Ежедневно 2 раза				
Подвижные игры	Ежедневно				
Сон	Ежедневно 19-20°C				
Гимнастика после сна (дыхательная, воздушное контрастное закаливание)	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Гигиенические процедуры (умывание)	Ежедневно в течение дня				
Аскорбиновая кислота	1 раз в день в течение осенне-зимнего периода витамин «С» - витаминизация третьего блюда				
Чеснок, лук	Период эпидемий				
Обезображивание воздуха с помощью рециркуляторов в присутствии детей	Ежедневно в течение 6 часов				
Летний период: Вся деятельность по оздоровлению детского организма основана на длительном пребывании на свежем воздухе, употребление свежих овощей, фруктов, соков	Ежедневно				
Сон с доступом свежего воздуха	Ежедневно				

Хождение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно
Специально организованные профилактические мероприятия:	
Массаж рук	3 раза в неделю
Массаж ушных раковин	3 раза в неделю
Точечный массаж	1-2 раза в неделю
Дыхательная гимнастика	Ежедневно
Психогимнастика, релаксация, минуты тишины	Ежедневно
Оздоровительный бег	1-2 раза в неделю
Гимнастика для глаз	Ежедневно
Логоритмическая гимнастика	Ежедневно
Пальчиковые игры	Ежедневно
Коммуникативные игры	Ежедневно

Организация рационального питания.

В дошкольном возрасте закладывается основа здоровья детей. Наряду с другими гигиеническими факторами, достаточное по количеству и полноценное по качеству питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Питание детей раннего возраста должно восполнить потребности быстро растущего организма, то есть не только покрывать энергетические затраты детей, а и обеспечивать их рост.

Основные принципы организации питания в ДОУ:

- Адекватная энергетическая ценность рационов.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.
- Максимальное разнообразие пищи
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В правильном питании детей дошкольного возраста используют широкий спектр продуктов. Наиболее важными считают молоко и молочные продукты, мясо, рыбу и другие. Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов в рационах детей дошкольного возраста считают 1:1:4. Нарушение этого соотношения, как в сторону уменьшения, так и увеличения одного из компонентов приводит к разбалансированности питания, что может вызвать различные нарушения в состоянии здоровья ребенка.

В зимний период в ДОУ ведется работа по профилактике гриппа:

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

Создание условий в ДОУ

Предметно-пространственная среда ДОУ является одним из основных средств, формирующих личность ребенка, источником получения знаний и социального опыта. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент начальных знаний об окружающем

мире, культура взаимоотношений ребенка с взрослыми и детьми. В развитии ребенка предметная среда выполняет самую главную функцию - функцию стимула, побуждающую ребенка к самостоятельному решению, к активности действий. Создавая развивающее пространство жизнедеятельности детей, необходимо стремиться к тому, чтобы его содержание было грамотным и основывалось на ряде функций и принципов построения развивающей среды.

Требования ФГОС к развивающей предметно-пространственной среде:

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

2. Доступность среды, что предполагает:

- доступность для воспитанников всех помещений организации, где осуществляется образовательный процесс.

- свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающих все основные виды деятельности.

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

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

Механизм реализации программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1	Материально-техническое обеспечение.		
1.1	Осуществлять контроль за соблюдением размеров детской мебели	Регулярно	Медсестра
1.2	Производить ремонт построек на спортивной площадке	Ежегодно в мае	Завхоз
2.	Разработка и апробация комплекта диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном учреждении.	Ежегодно в сентябре	Завхоз, Воспитатели
3	Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый в различные возрастные периоды. Учет заболеваемости детей, контроль за физической подготовленностью.		Медсестра
3.1	Анализ показателей здоровья: - общая заболеваемость по группам - количество пропущенных дней одним ребенком по болезни - распределение детей по группам здоровья - дети, нуждающиеся в лечении - дети с хроническими заболеваниями - часто болеющие дети - дети, имеющие отклонения в физическом развитии	1 раз в учебный год	Медсестра

	воспитания, чувства ответственности к своему здоровью как будущих мам и пап. з) наблюдение и уход за живой и неживой природой в экологическом центре, воспитание бережного отношения к растениям, животным, птицам		
5.	Комплексная стратегия улучшения здоровья детей		
5.1	Оптимизация режима: -гибкий режим с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, неблагоприятной геофизической обстановки, биоритмов. - определение оптимальной учебной нагрузки на занятиях - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Постоянно В течение года Сентябрь-ноябрь	Завхоз Воспитатели Завхоз, Медсестра, воспитатели
5.2	Организация оптимального двигательного режима	Постоянно	Завхоз, Воспитатели
5.3	Создание благоприятного психологического климата в группах	Постоянно	Воспитатели
5.4	Организация оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми: -углубленный осмотр детей по графику врачами - специалистами -контроль за утренним осмотром в карантинных группах с опросом родителей - контроль за температурным режимом в помещении и регулярном проветриванием групповых комнат и спален - своевременное выявление причин отсутствия детей - применение общеукрепляющих средств (сезонная профилактика) - витамины и поливитамины - оксолиновая мазь - полоскание горла -осмотр детей на педикулез -проведение профилактических прививок - реакция Манту -санация хронических очагов инфекции: - комплекс закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей - использование рациональной одежды, как в помещении, так и на улице	В течение года Ежедневно во время карантина Постоянно Постоянно 1 раз в 10 дней 1 др. 1 р. в день 3 р. в день 1 р. в день По графику 1 раз в год Постоянно Постоянно	Медсестра Медсестра Медсестра Воспитатели Медсестра Воспитатели Медсестра Медсестра Воспитатели
5.5	Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опыта работы по сохранению здоровья детей с педагогами других образовательных учреждений.	По плану работы ДОУ	Заведующий, Старший воспитатель

6.	<p>Организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать технологию приготовления пищи - проводить бракераж сырой и готовой продукции - проводить занятия по гигиенической подготовленности персонала - соблюдать сбалансированность и разнообразие рациона питания - обеспечить санитарно-гигиеническую безопасность питания - проводить исследования рационов питания - проводить своевременную профилактику и ремонт оборудования - обеспечивать достаточным количеством необходимого оборудования и предметами материально-технического оснащения. - Применение фитоцидных продуктов (лук, чеснок, и др.) 	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Согласно графику</p> <p>Своевременно</p> <p>Своевременно</p> <p>Во время эпидемии и весеннего межсезонья</p>	<p>Медсестра Повар</p> <p>Брак. комиссия Медсестра</p> <p>Заведующий</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Завхоз</p> <p>Завхоз</p> <p>Медсестра</p>
7.	<p>Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в д\с</p> <p>Контроль за выполнением инструкций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по охране жизни и здоровья детей, - по организации жизни и здоровья детей в ДДУ во время выхода за территорию д\с, - о предупреждении отравления детей ядовитыми растениями и грибами, - о повышении роли ДДУ в проведении работы по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма, <p>Контроль за соблюдением правил пожарной безопасности.</p> <p>Контроль за качеством продуктов питания и приготовленных блюд</p> <p>Контроль за соблюдением Закона о санитарно эпидемиологическом благополучии населения</p> <p>Контроль за соблюдением «Санитарных правил устройства и содержания ДДУ»</p> <p>Валеологическая оценка среды</p>	<p>1 раз в кв.</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Сентябрь-октябрь</p>	<p>Старший воспитатель</p> <p>Завхоз</p> <p>Заведующий, Медсестра, повар</p> <p>Заведующий, Медсестра</p> <p>Заведующий, Медсестра</p> <p>Воспитатели</p>
8.	<p>Взаимодействие с семьей. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей и жителей социума.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Медсестра, Воспитатели</p>

8.1	Ознакомление родителей с результатами диагностических обследований	Май	Медсестра, Воспитатели, Специалисты, Старший воспитатель
8.2	Индивидуальное консультирование родителей	По запросам	Медсестра
8.3	Проведение бесед, лекций, семинаров - практикумов, родительских собраний, посвященных физическому воспитанию дошкольников	1 раз в кв.	Медсестра
8.4	Выпуск санбюллетеней, оформление стендов, выставок	Во время эпидемий, карантина и т.д.	Старший воспитатель
8.5	Проведение анкетирования родителей с целью выявления особенностей развития детей, состояния здоровья, их интересов и способностей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье.	2 раза в год	Старший воспитатель
8.6	Организация открытых просмотров: закаливания, физкультурных занятий, занятий плаванием, развивающих занятий, досугов и развлечений	2 раза в год	Старший воспитатель
8.7	Выставка пособий по физической культуре, дидактического материала, игр	1 раз в год	Старший воспитатель
8.8	Проведение совместных праздников, субботников и т.д.	2 раза в год	Музыкальный руководитель
9.	Служба здоровья персонала. Инструктаж персонала Контроль за состоянием здоровья сотрудников Профилактические осмотры Соблюдение противоэпидемических мероприятий Медико-психолого-педагогическое обследование сотрудников учреждения с целью изучения состояния здоровья персонала	По графику Ежедневно 1 раз в кв. Во время карантина Ежегодно	Медсестра
10.	Взаимодействие с лечебными учреждениями: - детская поликлиника - диспансерное наблюдение - профилактические прививки - отчетность - совещания - Роспотребнадзор - ВМС - Отчетность - Совещания - Поликлиника - Профилактические осмотры сотрудников	По графику По плану 1 раз в кв.	Медсестра
11.	Профилактика детского травматизма	Постоянно	Заведующий
11.1	Обеспечение безопасных условий для обучения и воспитания детей в ДОУ	Постоянно	Завхоз
11.2	Обеспечение всем необходимым оборудованием для оказания первой помощи при травмах и несчастных	Регулярно	Медсестра

	случаях. Укомплектование аптечки первой помощи		
11.3	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности для сотрудников МДОУ	1 раз в кв.	Завхоз
11.4	Соблюдение в случаях травматизма правил оказания первой медицинской доврачебной, в случае необходимости-вызова скорой помощи и оформления акта.	По мере необходимости	Медсестра, Заведующий
11.5	Осуществление системы работы с детьми по обеспечению безопасного поведения в быту и на улице	В течение года по планам воспитателей	Воспитатели Старший воспитатель

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Обеспечение статистического учета, контроля и анализ на всех уровнях.
5. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
7. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
8. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
9. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

ПРИЛОЖЕНИЯ
к программе здоровья
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Кинезиологические упражнения

Упражнение «Ухо - нос»

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

Упражнение «Змейка»

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

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

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

Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Упражнение «Колечко»

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

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

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

Упражнение «Свеча»

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

Упражнение «Надуй шарик»

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

Упражнение «Мельница»

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

Упражнение «Паровозик»

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

Упражнение «Робот»

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

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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

Тренажер «Солнышко»

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



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

Схема проведения упражнений:

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

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

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

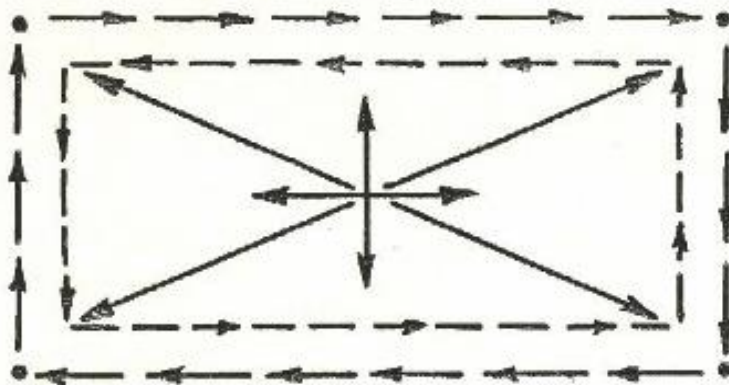
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой зрения) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль, и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших

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

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

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

Массаж и самомассаж

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

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

Самомассаж

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

Комплекс упражнений:

Упражнение «Строим дом»

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

Раздается звонкий стук. Кисти к плечу

Молоточки стучат, похлопывают по правой руке

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

Молоточки стучат, похлопывают по правой руке

Строим домик для бельчат

Этот дом для белочек. Растирают правым кулачком левую руку круговым

Этот дом для зайчиков, движением

Этот дом для девочек. Растирают правую руку

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

Вот какой хороший дом. То же по другой руке

Как мы славно заживем, поглаживают ладонью правую руку и левую

Будем песни распевать

Веселиться ми плясать. Выполняют «тарелочки»

Упражнение «Дождик» (И. Токмакова)

Дождик, дождик, капелька легко в ритме стихотворения дети постукивают

Водяная сабелька по бедрам от колена и вверх

Лужу резал, лужу резал, делают пилящие движения ребром ладоней

Резал, резал, не разрезал.

И устал, и перестал. Поглаживают ладошками

Упражнение «Лисонька» (М. Картушина)

Утром лисонька проснулась, дети выполняют движения соответственно тексту

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачки все пальцы сжала

Растирать все лапки стала. Все массирующие движения выполняют от периферии

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

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко красуясь, дети выполняют полуобороты корпуса

Ну, красавица лиса! вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив
До чего же хороша! спину.

Упражнение «Блины» (М. Каргушина)

Ой, лады! Ой, лады! Дети хлопают: то одна рука сверху, то другая
Мы блинов напекли.

Первый дадим зайке, поочередно массируют пальцы, начиная с большого
Зайке-попрыгайке, пальца до мизинца

А второй - лисичке,

Третий дадим мишке,

Бурому братишке,

Блин четвертый котуку,

Котуку с усами,

Пятый блин поджарим

И съедим его мы сами.

Упражнение «Снеговик» (В. Степанов)

Раз - два, два - рука дети вытягивают вперед руку то одну, то другую
Лепим мы снеговика.

Три - четыре, три - четыре, имитируют лепку снежка

Нарисуем рот пошире. Поглаживают ладошками шею.

Пять - найдем морковь для носа, кулачками растирают крылья носа
Уголька найдем для глаз.

Шесть - наденем шляпу косо, приставляют ладонь ко лбу «козырьком»

Пусть смеется он у нас. И растирают лоб

Семь и восемь, семь и восемь - поглаживают колени ладошками

Мы плясать его попросим.

Упражнение «Рукавицы» (М. Каргушина)

Вяжет бабушка Лисица. Дети имитируют вязание

Всем лисятам рукавицы:

Для лисички Оли, поочередно загибают пальцы, начиная с большого,

Для лисички Коли, заканчивая мизинцем

Для лисички Маши,

Для лисички Саши,

А для Катеньки-лисички растирают ладони

Маленькие рукавички!

В рукавичках, да, да, да, хлопают в ладоши

Не замерзнем никогда!

Упражнение «Труба» (И. Мусова)

Ба-ба-ба - дети проводят всеми пальцами по лбу от середины к

На крыше есть труба вискам (7 раз)

Бу-бу-бу - кулачками проводят по крыльям носа (7 раз)

Надо чистить трубу

Бы-бы-бы - растирают ладонями уши

Валит дым из трубы!

Упражнение «Умывание» (Н. Пикулева)

Знаем, знаем - да, да, да, дети поочередно массируют каждый палец

Где ты прячешься вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-немножку.

Нет, не понемножку - энергично растирают ладони и кисти рук

Посмелей!

Будем умываться веселей!

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

Тук-токи, тук-токи! - похлопывают ноги ладонями снизу вверх

Застучали молотки.

Туки-туки-туки-точки! - поколачивают кулачками

Застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток! - поглаживают кулачками

Так стучит молоток.

Упражнение «Ежик» (М. Картушина)

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

Мы нашли в лесу ежа. по лбу.

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

Подошли мы к ежу.

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

Впереди большая лужа. Лоб движениями в стороны - вместе

Жок-жок-жок, руками растирают крылья носа

Надень ежик сапожок!

Упражнение «Вышел зайчик погулять» (детская считалка)

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

Вышел зайчик погулять. пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу

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

Прямо в зайчика стреляет. Кулачками массируют крылья носа

Но охотник не попал, всей ладонью растирают уши

Серый зайчик убежал.

Ожидаемый результат.

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

2. Комплексы самомассажа, точечного самомассажа

3. Правила здорового образа жизни.

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

Закаливание

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

Основные принципы:

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

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

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

4. Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния здоровья.

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

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

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

Виды закаливания:

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

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

Закаливание воздухом

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

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

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

Логоритмика

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

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

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

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

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

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

Психогимнастика

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

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

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

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

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

Коммуникативные игры дошкольников

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

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

Коммуникативные игры для дошкольников:

«Клеевой ручеек»

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

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

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

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

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

«Волшебные водоросли»

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

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

«Вежливые слова»

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

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

«Подарок на всех»

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

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

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

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

«Волшебный букет цветов»

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

комплименты.

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

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

Дети. Грустное, печальное, скучное.

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

Дети. Цветов.

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

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

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

Дети. Веселое, счастливое.

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

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

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

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

Воспитатель дает задания:

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

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

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

«Игры-ситуации»

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

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

1. Два мальчика поссорились - помири их.

2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы - попроси его.

3. Ты нашел на улице слабого, замученного котенка - пожалей его.

4. Ты очень обидел своего друга - попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.

5. Ты пришел в новую группу - познакомься с детьми и расскажи о себе.

6. Ты потерял свою машинку - подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.

7. Ты пришел в библиотеку - попроси интересующую тебя книгу у библиотекаря.

8. Ребята играют в интересную игру - попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?

9. Дети играют, у одного ребенка нет игрушки - поделись с ним.

10. Ребенок плачет - успокой его.

11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке - попроси товарища помочь тебе.

Музыкотерапия в ДОУ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Элементы музыкотерапии можно использовать и в группе в течение дня.

- Утренний прием в детском саду начинается под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

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

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

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

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

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

Особенности использования музыкотерапии:

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

Релаксация

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

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

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

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

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

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

Релаксационные упражнения

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

1. Тебе надо лечь на спину, чтобы было удобно и приятно отдохнуть вместе со мной несколько минут. Мы просто поговорим и расслабимся, отдохнем. Ты видишь, что я тоже здесь, на коврик, вместе с тобой. Закрой глаза, и представь себе, что ты держишь в руках тяжелые мячики с песком. Сожми сильно «мячики» в кулачках, держи крепко, пока я считаю до десяти. Десять - отпусти «мячики» из рук. Ты чувствуешь, какие руки стали легкие? Расслабь кисти, пусть ладонь и пальчики отдохнут.

2. Представь, что твои плечи стали крошечными, как у Дюймовочки. Сожми свои плечи, сделай их маленькими, прижми плечи как можно ближе к шее. Я сосчитаю до десяти, а на «десять» - расправь свои плечики, пусть они станут свободными, как крылышки у птицы. Почувствуй, как напряжение (усталость) уходят из твоих плечиков.

3. Снова закрой глаза. Теперь мы будем расслаблять мышцы лица, поэтому открой свой ротик широко, как можно шире, а я считаю - раз, два, три - расслабь ротик, закрой его. Правда, хорошо? Подними язычок во рту вверх и прижми его к небу, крепко прижми и напряги челюсти, сильно! Раз-два-три - опусти язычок. Лицо стало спокойным и расслабленным. А теперь постарайся сделать «страшное лицо»! Сморщи свой носик, нахмурь брови, сердито сожми губы! - Раз, два, три - Улыбнись, ты же просто пошутил, правда? Все мышцы лица расслабились, чувствуешь, как легко стало твоему личику?

4. Закрой снова глазки. Представь, что тебе надо быстро-быстро пробежать по дорожке. Ноги напряглись, животик подтянулся, и ты «побежал»! Я считаю до десяти, а ты держи ножки и животик в напряжении, как будто ты все еще бежишь. Десять - ты прибежал, конец дистанции, ты - первый! Теперь можно отдохнуть и расслабиться, ножки стали теплые и усталые, животик мягкий и тяжелый - отдохни, пусть ножки и животик тоже отдохнут и расслабятся.

Цветотерапия

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

В практике цветотерапия используется в различных формах работы:

Дидактическая игра «Сделай радугу»

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

Дидактическая игра «Волшебные платочки».

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

Чтение художественной литературы: «Семь цветных сказок».

-Хотите я расскажу вам семь сказок?

- А какие они будут?

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

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

Дыхательная гимнастика

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

Цели и задачи дыхательной гимнастики:

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

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

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

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

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

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

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

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

Используются такие методики дыхательной гимнастики:

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

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

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

Упражнения по методике К.П.Бутейко

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

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

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

Упражнения по методике А.Н. Стрельниковой

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

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

Упражнения по методике М.Л. Лазарева.

Певческое дыхание.

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

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

Эти упражнения способствуют выработке правильного диафрагмально - брюшного речевого дыхания.

Режим дня
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста	младшая	средняя	старшая	ПОДГОТОВИТ к школе
Прием детей, осмотр, игры	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.15	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45	8.10-8.45	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к совместной деятельности	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная детская деятельность	9.00-9.30 (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.20	9.50-11.40	10.00-11.50	10.10-12.00	10.20-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-11.40	11.40-12.00	11.50-12.10	12.00-12.15	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.20	12.00-12.40	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20	12.40-15.10	12.40-15.10	12.45-15.15	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, самостоятельная деятельность	15.20-15.40	15.10-15.30	15.10-15.30	15.15-15.30	15.20-15.35
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.10	15.30-16.10	15.30-16.10	15.30-16.15	15.35-16.20
Полдник	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.30	16.15-16.35	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.40-18.00

***Теплый период года
с 1 июня по 31 августа***

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста	младшая	средняя	старшая	ПОДГОТОВИТ к школе
Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.15	7.30-8.20
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45	8.10-8.45	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Подготовка к прогулке	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на	9.00-9.30 (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Прогулка, самостоятельная деятельность	9.40-11.20	9.50-11.40	10.00-11.50	10.10-12.00	10.20-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-11.40	11.40-12.00	11.50-12.10	12.00-12.15	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	12.00-12.30	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.10	12.30-15.00	12.40-15.10	12.45-15.15	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, самостоятельная	15.10-15.30	15.00-15.20	15.10-15.25	15.15-15.30	15.20-15.35
Подготовка к прогулке, прогулка, игры	15.30-16.10	15.20-16.10	15.25-16.10	15.30-16.15	15.35-16.20
Полдник	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.30	16.15-16.35	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей	16.40-18.00	16.40-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.40-18.00

План лечебно-оздоровительной работы

Организационная работа

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

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

Контроль за физическим воспитанием детей

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

Контроль за питанием

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

Санитарно-просветительская работа

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