

Утверждаю
Заведующий ФГКДОУ
«Детский сад «Вишенка»
Молдавникова М.И.
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
федерального государственного казенного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Вишенка»
на 2023-2028 годы

АДРЕС: 424006, г.Йошкар-Ола
ул. Зарубина, д.5
т. 45-20-37, 72-21-76
E-mail: ds-vishenka@mail.ru

2023 год

Содержание

1.	Актуальность	3-4
2.	Концепция	5
3.	Цель и задачи	5
4.	Психолого-педагогические основы программы	6
5.	Принципы построения программы	6-7
6.	Методики оздоровления	7-9
7.	Структура программы	10-12
8.	Основные направления программы	12-18
9.	Создание условий в ДОУ	18
10.	Механизм реализации программы	19-24
11.	Ожидаемые результаты реализации программы	25
12.	Приложение:	26-55
	1. Кинезиологические упражнения	27
	2. Методики, направленные на профилактику зрения	28-30
	3. Конспект ритмической гимнастики (подготовительная группа)	30-31
	4. Массаж и самомассаж	32-34
	5. Закаливание	35-36
	6. Логоритмика	36
	7. Психогимнастика	37
	8. Коммуникативные игры дошкольников	38-40
	9. Музыкаотерапия в ДОУ	41-43
	10. Релаксационные упражнения	44
	11. Цветотерапия	45-48
	12. Использование фитомодулей в ДОУ	48-50
	13. Примерные режимы дня	50-52
	14. Дыхательная гимнастика	52-55
	План совместной лечебно-оздоровительной и профилактической работы ФГКДОУ «Детский сад «Вишенка» и детской поликлиники № 1	

Актуальность

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

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

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

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

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

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

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

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

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ДОУ

Списочный состав

2021-2022уч.г.	2022-2023уч.г.	2023-2024уч.г.
96	82	76

Физическое развитие

Антропометрические данные

	2021-2022уч.г.		2022-2023уч.г.		2023-2024уч.г.	
Дети с общей характеристикой	83	86%	68	83%		
Выше среднего	5	6%	9	11%		
Ниже среднего	7	7%	5	6%		
Дети низкого роста	1	1%	-	-		

Дети с нарушением осанки и по ортопедии

Классификация заболеваний	2021-2022уч.г.		2022-2023уч.г.		2023-2024уч.г.	
Нарушение осанки	1	1%	-	-		
Плоскостопие	5	5%	4	4%		

Физическая подготовленность

Показатели за 2021-2022 учебный год		Показатели за 2022-2023 учебный год		Показатели за 2023-2024 учебный год	
Высокий уровень	64%	Высокий уровень	75%	Высокий уровень	
Средний уровень	36%	Средний уровень	24%	Средний уровень	
Низкий уровень	-	Низкий уровень	1%	Низкий уровень	
Средний балл	2,5	Средний балл	2,5	Средний балл	

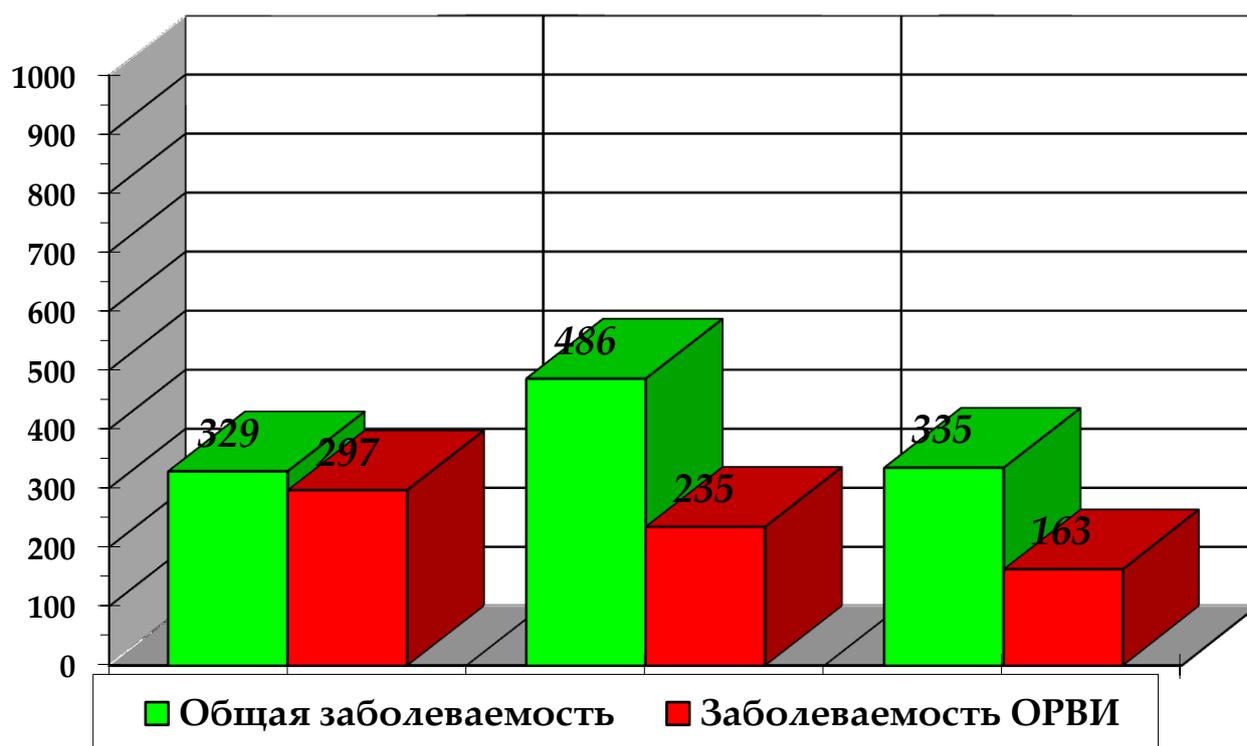
Половозрастной состав детей

Годы	Всего	Мальчики		Девочки	
2021-2022уч.г.	96	45	47%	51	53%
2022-2023уч.г.	82	39	48%	43	52%
2023-2024уч.г.	76	37	49%	39	51%

Характеристика здоровья детей

Заболеваемость

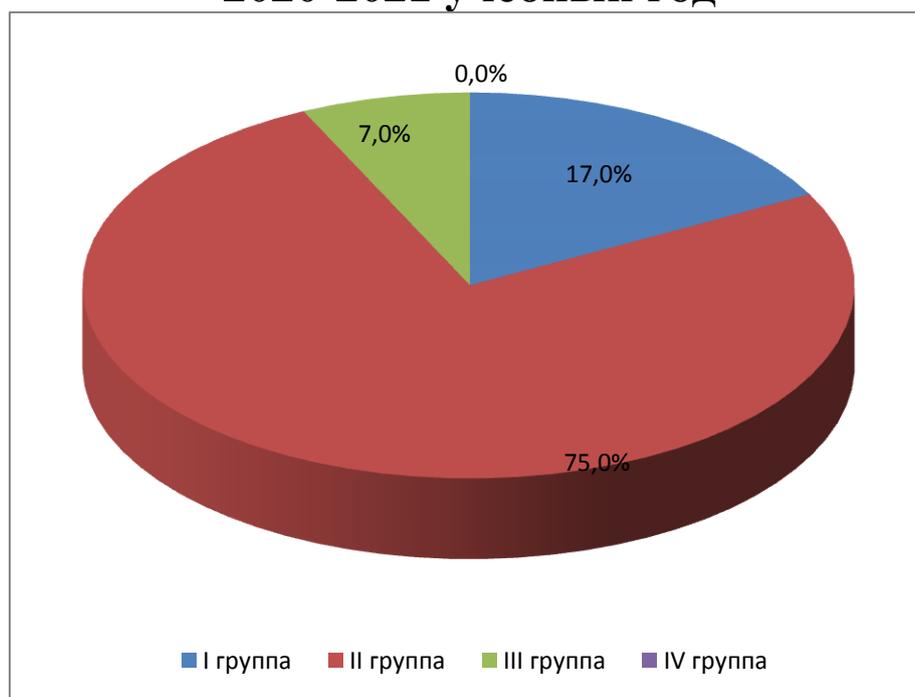
	01.01.2021	01.01.2022	01.01.2023
Общая заболеваемость	329	486	335
Острая заболеваемость ОРВИ	297	235	163
Заболеваемость в днях на 1 ребенка	11,82	17,54	17,9



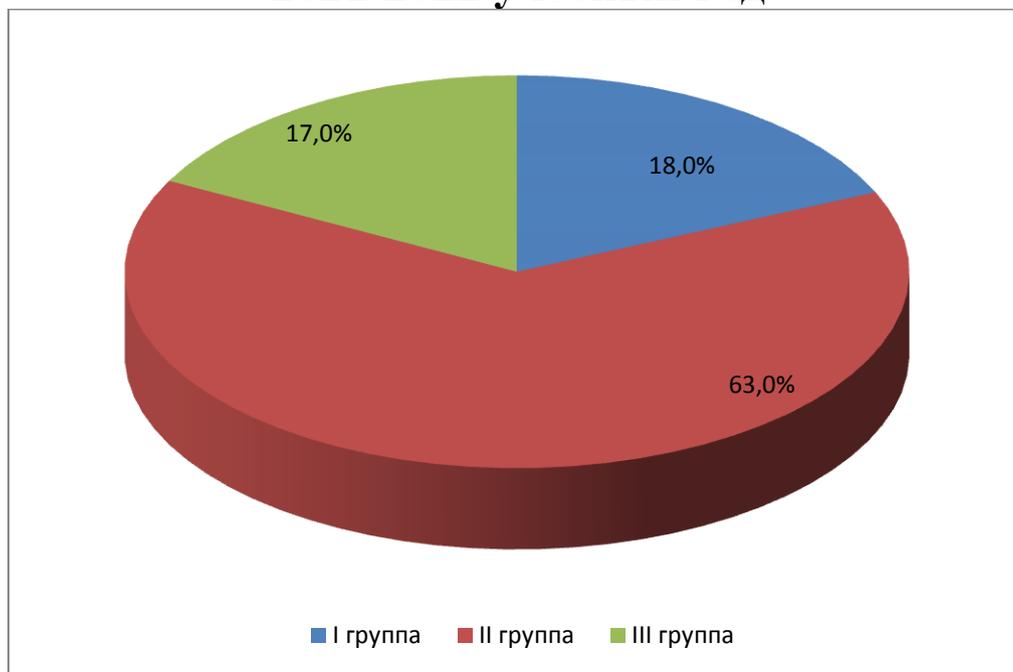
Дифференциация детей по группам здоровья

Группы здоровья	2021-2022 учебный год Списочный состав - 96		2022-2023 учебный год Списочный состав - 82		2023-2024 учебный год Списочный состав - 76	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
I группа	16(17%)	17(18%)	37(45%)	37(45%)		
II группа	67(70%)	60(63%)	29(35%)	29(35%)		
III группа	12(12%)	16(17%)	15(18%)	15(18%)		
IV группа	-	-	1(2%)	1(2%)		
V группа	1(1%)	2(2%)	0(0%)	0(0%)		

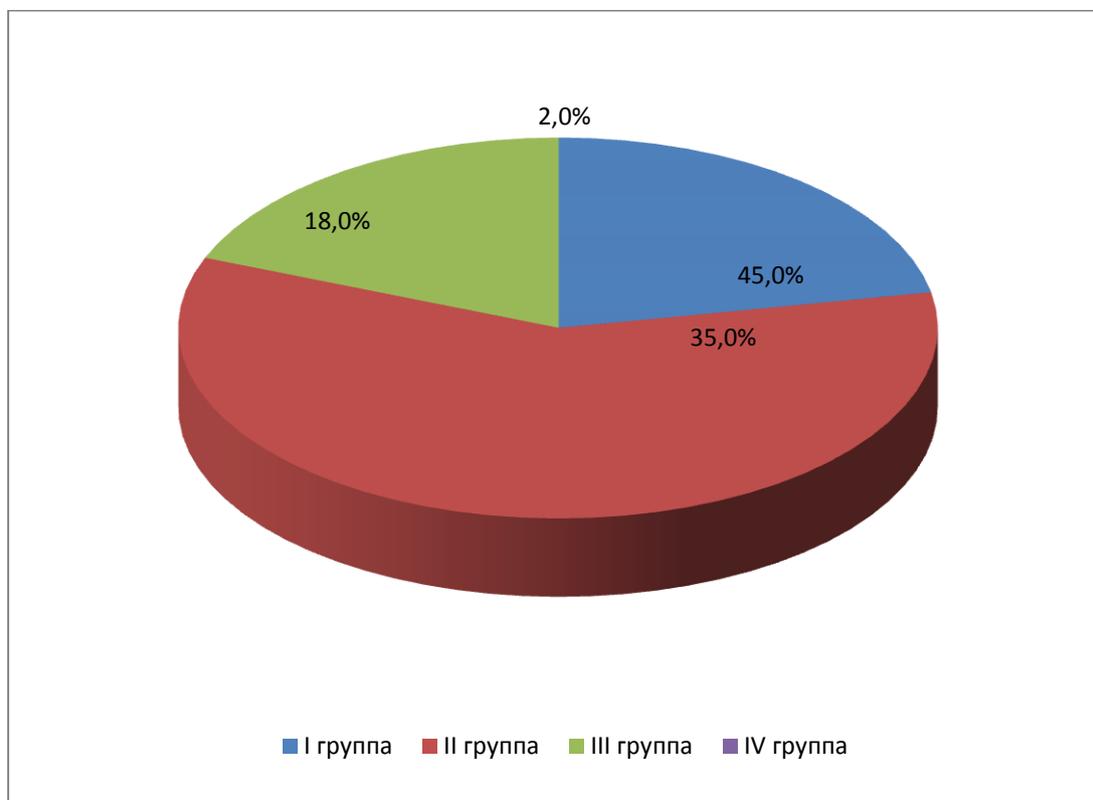
Распределение детей по группам здоровья 2020-2021 учебный год



Распределение детей по группам здоровья 2021-2022 учебный год



Распределение детей по группам здоровья 2022-2023 учебный год



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

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

Концепция

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

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей - приоритет всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

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

Цель и задачи

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

Задачи:

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

Основными показателями эффективности являются:

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

Психолого – педагогические основы программы

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

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

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

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

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

Принципы построения программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

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

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

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

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

Методики оздоровления

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце. **Приложение № 1.**

Методики, направленные на профилактику зрения

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

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

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев. **Приложение № 3.**

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). **Приложение № 4.**

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

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры. По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это универсально «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

Логоритмика — комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти. **Приложение № 6.**

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

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

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

Коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей. **Приложение № 8.**

Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание. **Приложение № 9.**

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

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

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

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

Методы оздоровления окружающей среды

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

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

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

Структура программы

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

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

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

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

Основными составляющими формирования концепции здоровой личности являются:



Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков работы:

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

Оздоровительно-профилактические мероприятия направлены:

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

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

- форм работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья (утренняя гимнастика, развлечения, праздники, игры, дни здоровья, ароматизация помещений, музыкально-театральная деятельность, психогимнастика и т.д.);
- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание горла, рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);
- физкультурных занятий всех типов с учётом группы здоровья детей;
- развивающих занятий с использованием нетрадиционных форм и методов работы (ароматерапии, цветотерапии, музыкотерапии, аутотренинга);
- оптимального двигательного режима (традиционная двигательная деятельность детей – утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия, самостоятельная двигательная деятельность; включение в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики (пятиминутки здоровья, двигательные перемены, релаксационные паузы, дни здоровья, физкультурно-спортивные праздники).

Профилактическое направление включает:

- внедрение фито
- витаминно
- аэроионо
- музыкотерапия
- сказкотерапия в режимные моменты;

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

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

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

Формирование валеологической культуры родителей.

оздоровлению детей: приобщение их к здоровому образу жизни, проведение плановых мероприятий по профилактике ОРЗ, соблюдение оздоровительного режима в семье и дошкольном учреждении, обучение правильному дыханию, профилактика нарушений ОДА,

ежедневное проведение закаливающих процедур и самомассажа, использование антистрессовой гимнастики.

Основные направления программы

Организация здорового ритма жизни

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

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

Режим дня в детском саду должен быть гибким. При его определении надлежит учитывать биоритмы, погодные условия, атмосферное давление, астрологический прогноз. В зависимости от состояния детей допустимо сокращение времени занятий, изменение их структуры, увеличение продолжительности прогулки и сна в зависимости от погодных условий. Неизменные компоненты режима — время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе (прогулка утром и вечером) и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты режима — динамические.

Приложение № 14 (примерные режимы дня).

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

Организация двигательной активности детей

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

Модель режима двигательной активности детей

Модель режима двигательной активности детей Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• Традиционная гимнастика• Аэробика• Ритмическая гимнастика• Корригирующая	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-12 мин.

Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	<p>Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на воздухе. Длительность 15-35 мин.</p>
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<p>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.</p>
Министадион	<ul style="list-style-type: none"> • веревочная лестница • шест • канат • турник • кольца • трапеция 	<p>1 раз в неделю старшая и подготовительная группы Длительность 20-30 минут</p>
Занятия на детских тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> • велотренажер • беговая дорожка • скамья для жима • гребной тренажер • батут 	<p>1 раз в неделю старшая и подготовительная группы Длительность 20-30 минут</p>
Корригирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.</p>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	<p>Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке. Длительность 20-25 мин.</p>

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

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

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

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

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

Музыкально-ритмическая гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений.

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

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

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

Физкультминутки.

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

Логоритмическая гимнастика.

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

Пальчиковые игры.

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

Профилактическая гимнастика.

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

Самомассаж.

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

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

Гимнастика для глаз.

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

Дыхательная гимнастика

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

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

Приложение № 15

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

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

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

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

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

Закаливание.

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

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

Специальные меры закаливания.

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Применять точечный массаж.
- В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

Формы организации физического воспитания детей

№	Формы организации физического воспитания детей	Возрастные группы			
		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.	Игры-аттракционы	-	+	+	+
10.	Физкультурный праздник	+	+	+	+
11.	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			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
В повседневной жизни:				
1. Прием на свежем воздухе	+	+	+	+
2. Закаливание в течение дня:	Во время первой и второй прогулок			
➤ Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин. до прихода детей, кратковременное снижение температуры допускается на 2-4 *С				
➤ Воздушно-температурный режим	Постоянно 19-22*С			
➤ 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 и чешках; на воздухе в облегченной одежде. 2 раза в физкультурном зале (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*С			
➤ Гимнастика после сна (дыхательная, воздушное и контрастное закаливание)	2-3 мин.	3-4 мин.	5 минут	
➤ Гигиенические процедуры (умывание)	Ежедневно в течение дня			
3. Лечебно-оздоровительная работа:				
➤ Аскорбиновая кислота	С- витаминизация третьего блюда			
➤ Чеснок, лук	Период эпидемий			
➤ Обезображивание воздуха с помощью рециркуляторов в присутствии детей	Ежедневно в течение 6 часов			
4. Летний период: Вся деятельность по	Ежедневно			

оздоровлению детского организма основана на длительном пребывании на свежем воздухе, употребление свежих овощей, фруктов, соков		
➤ Сон с доступом свежего воздуха		Ежедневно
➤ Хожение босиком по дорожке здоровья		Ежедневно
➤ Обливание ног водой		Ежедневно
➤ Облегченная одежда в течение дня		По погоде
➤ Игры с водой		По погоде
➤ Проведение походов, экскурсий в парки, к водоемам, в лес.		По погоде
5. 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
➤ Игры в сухом бассейне		1 раза в неделю
➤ Оздоровительный бег		1-2 раза в неделю
➤ Гимнастика для глаз		Ежедневно
➤ Логоритмическая гимнастика		Ежедневно
➤ Пальчиковые игры		Ежедневно
➤ Коммуникативные игры		Ежедневно

Организация рационального питания.

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

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

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

Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации), к которым относятся красная столовая свекла, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква. Дефицит натуральных фруктов в детском питании можно восполнить за счет сухофруктов, из которых готовят компоты, кисели, десерты

с сахаром и сметаной, добавляют их в каши, запеканки, пудинги. На полдник вместо сока или молочных продуктов можно подать витаминные напитки из ягод и лекарственных трав. В зимний период в суп добавляют мелко нарезанный свежий лук или чеснок. Весной рекомендуется подавать на полдник печеные яблоки. Сырые салаты с растительным маслом следует подавать перед едой, а не вместе со вторым блюдом.

В зимний период в ДОУ ведётся работа по профилактике гриппа.

Она включает:

- Полоскание рта ежедневно после еды.
- Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком — ежедневно на период эпидемии.
- Аскорбиновая кислота — С- витаминизация третьего блюда.
- Ношение медальона со свежими дольками чеснока — ежедневно.
- Массаж стоп — в течение 10 дней.

Создание условий в ДОУ

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

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

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

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

В дошкольном учреждении есть физкультурный зал для организации занятий физической культуры. На территории детского сада имеется оборудованная физкультурная площадка.

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	Проводить испытание физкультурного оборудования.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
1.3	Производить ремонт построек на спортивной площадке	Ежегодно в мае	Зам. зав. по АХР
1.4	Пополнять оборудование физкультурного зала и групповых физкультурных уголков.	По мере необходимости	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка и апробация комплекта диагностических методик для определения эффективности здоровье сберегающих технологий, используемых в образовательном учреждении.	Ежегодно в сентябре	Зам. зав. по ВМР, инструктор по физической культуре
3	Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый в различные возрастные периоды. Учет заболеваемости детей,		Медсестра

	контроль за физической подготовленностью.		
3.1	Анализировать показатели здоровья - общая заболеваемость по группам - количество пропущенных дней одним ребенком по болезни - распределение детей по группам здоровья - дети, нуждающиеся в лечении - дети с хроническими заболеваниями - часто болеющие дети - дети, имеющие отклонения в физическом развитии	1 раз в учебный год	Медсестра
3.2	<p>Диагностические обследования: -общее состояние здоровья ребенка на момент поступления в д\с, степень адаптации -анализ уровня здоровья ребенка в период дошкольного детства: -группа здоровья -диспансеризация -перенесенные заболевания -учет у специалистов -предрасположенность к наследственным заболеваниям -учет возрастных особенностей: определение антропометрии по возрасту</p> <p>Определение показателей физической подготовленности: -прыжок в длину с места -прыжок в длину с разбега -прыжок в высоту -бег на скорость 30 м -метание в цель -метание на дальность -гибкость -статическое равновесие -сила</p> <p>развитие умений и навыков: культурно-гигиенические навыки самообслуживания умение заботиться о своем здоровье наличие вредных привычек</p>	<p>Сентябрь</p> <p>1 раз в год в течение года</p> <p>1 раз в кв. – ясли, раза в год – сад.</p> <p>Май</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Врач, медсестра Медсестра</p> <p>Врачи-специалисты Медсестра</p> <p>Инструктор по физкультуре</p> <p>Воспитатели</p>
3.3	Внедрить в каждой группе индивидуальные паспорта здоровья и развития ребенка	Поэтапно – новый набор детей	Воспитатели
4.	<p>Формирование основ здорового образа жизни -реализация программы «Основы безопасности детей д\в» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина: а) введение в учебный план занятий по валеологии б) обучение детей правилам личной гигиены в) обучение детей в доступной форме рациональным принципам питания г) просветительная работа о</p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

	<p>профилактике вредных привычек (курение, жвачка, пьянство), а также формировании полезных (выполнение режима дня, полоскание рта после еды, опрятность и прочее)</p> <p>д) разъяснительная работа среди детей о значении закаливания и физических упражнений для детского организма</p> <p>е) проведение этических бесед – как одной из форм духовного воспитания</p> <p>ж) формирование грамотного полового воспитания, чувства ответственности к своему здоровью как будущих мам и пап.</p> <p>З) наблюдение и уход за живой и неживой природой в экологическом центре, воспитание бережного отношения к растениям, животным, птицам</p>	<p>по мере необходимости 1 раз в месяц</p> <p>ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
5.	Комплексная стратегия улучшения здоровья детей		
5.1	<p>Оптимизация режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<p>Постоянно</p> <p>В течение года Сентябрь-ноябрь</p>	<p>Зам. зав. по ВМР Воспитатели</p> <p>Зам. зав. по ВМР, медсестра, воспитатели</p>
5.2	Организация оптимального двигательного режима (см.приложение)	Постоянно	Зам. зав. по ВМР Инструктор по физкультуре
5.3	Создание благоприятного психологического климата в группах	Постоянно	Воспитатели

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

	мероприятий Медико-психолого-педагогическое обследование сотрудников учреждения с целью изучения состояния здоровья персонала		
10.	Взаимодействие с лечебными учреждениями: - детская поликлиника №1 - диспансерное наблюдение - профилактические прививки - отчетность - совещания - Роспотребнадзор - ВМС УФСБ России - Отчетность - Совещания - Поликлиника №1 - <i>Профилактические осмотры сотрудников</i>	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	Зам. зав. по АХР
11.2	Обеспечение всем необходимым оборудованием для оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях. Укомплектование аптечки первой помощи	Регулярно	Медсестра
11.3	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности для сотрудников ДОУ	1 раз в кв.	Зам. зав. по АХР
11.4	Соблюдение в случаях травматизма правил оказания первой медицинской доврачебной, в случае необходимости-вызова скорой помощи и оформления акта.	По мере необходимости	Медсестра Заведующая
11.5	Осуществление системы работы с детьми по обеспечению безопасного поведения в быту и на улице	В течение года по планам воспитателей	Воспитатели Зам зав. по ВМР

Ожидаемые результаты реализации программы

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

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ
«ЗДОРОВЬЕ»**

Кинезиологические упражнения

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

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

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

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

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

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

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

«Руки-ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе, ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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

Тренажер «Солнышко»

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



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

Схема проведения упражнений:

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

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

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

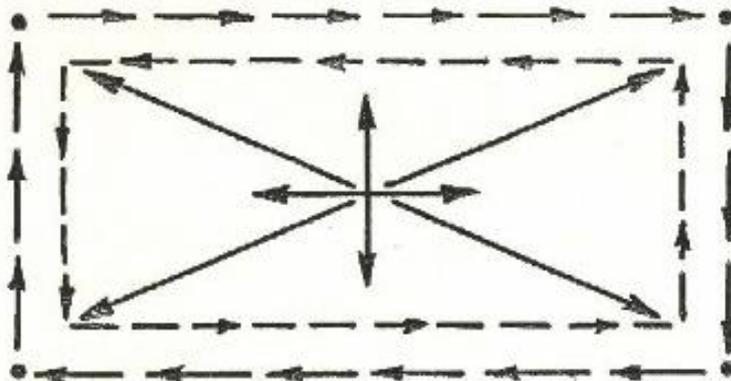
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль, и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп. Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

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

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

Конспект ритмической гимнастики (подготовительная группа)

Цель:

1. Совершенствование правильного исполнения упражнений комплекса;
2. Совершенствование исполнения упражнений под музыку;
3. Совершенствование двигательной активности.

Задачи:

1. Отработка элементов ритмической гимнастики;
2. В игровой форме развивать ловкость, внимание, координацию;
3. Воспитывать исполнительность, организованность, коллективизм.

Инвентарь: свисток, музыкальный центр.

Место проведения: физкультурный зал.

<p>Построение Организованный вход в физкультурный зал. Построение в шеренгу.</p> <p>Комплекс строевых упражнений под музыку Перестроение в колонну по одному в движении Упражнения при ходьбе: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову; Бег: - танцевальный бег; - подскоки с ноги на ногу, руки свободно; - упражнения на развитие чувства ритма. Переход на ходьбу с восстановлением дыхания.</p> <p>Перестроение в колонну по 3 Разминка с музыкальным сопровождением: И.П. – основная стойка, ноги врозь 1- руки к плечам 2 – руки вверх 3 – руки к плечам 4 – и.п. И.П. – основная стойка, ноги врозь 1 – руки вперёд 2 – руки в стороны 3 – руки вперёд 4 – и.п. И.П. – основная стойка- ноги врозь, руки внизу, ладони вверх. 1 – 2 – поочерёдное сгибание рук в локтевом суставе. И.П. –основная стойка - ноги врозь, руки внизу. 1-наклон головы вперёд 2- наклон головы назад 3- наклон головы налево 4 - наклон головы направо. И.П. – основная стойка, ноги врозь 1- наклон туловища вправо, левая рука скользит вдоль туловища вверх. 2- и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука скользит вдоль туловища 4 – и.п. И.П. – основная стойка, руки внизу. 1- выпад правой ногой вперёд, руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.</p>	<p>Организационный момент. Следить за осанкой детей. Исходное положение – пятки вместе носки врозь. Ноги прямые.</p> <p>Четкое выполнение команд. При ходьбе использовать весь зал. Дистанция 2 шага. При ходьбе обозначать четко углы зала. Следить за дистанцией. Спина прямая, голову не опускать. Бег выполнять легко, на передней части стопы, руки свободно. Темп быстрый.</p> <p>Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.</p> <p>«Точки» разложены заранее. Проходя мимо педагога, взять в руки две ложки. Упражнение выполнять вместе с педагогом. Чётко отстукивать сильные доли в музыке. Ритм быстрый.</p> <p>Упражнения выполнять под счёт и с началом музыки. Упражнение выполняется вместе с педагогом.</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Локти прижаты к туловищу Не сутулиться</p> <p>Наклон точно в сторону</p> <p>Держать спину прямой, выдох на возвращение в и.п.</p>
--	--

<p>3 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны, 4 – вернуться в и.п. И.П. – ноги на уровне плеч, руки к плечам. 1 – полуприсед, с поворотом направо, 2- и.п. 3 – полуприсед в другую сторону 4 – и.п. И.П. – основная стойка Прыжки вверх на двух ногах. Ходьба с восстановлением дыхания. Танцевально ролевая композиция «Гномики» Под детскую песню «Гномики» дети выполняют движения повторяющие текст песни. Построение в одну шеренгу. Выход из зала под музыку</p>	<p>Упражнения выполнять под счёт и с началом музыки. Прыжки выполнять бесшумно Упражнения выполнять под музыку в соответствии с ее ритмом. Повторять не только движения рук и ног, но и придавать им эмоциональную окраску</p>
--	--

Литература: Е.В.Сулим. Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг. – Сфера, 2011.

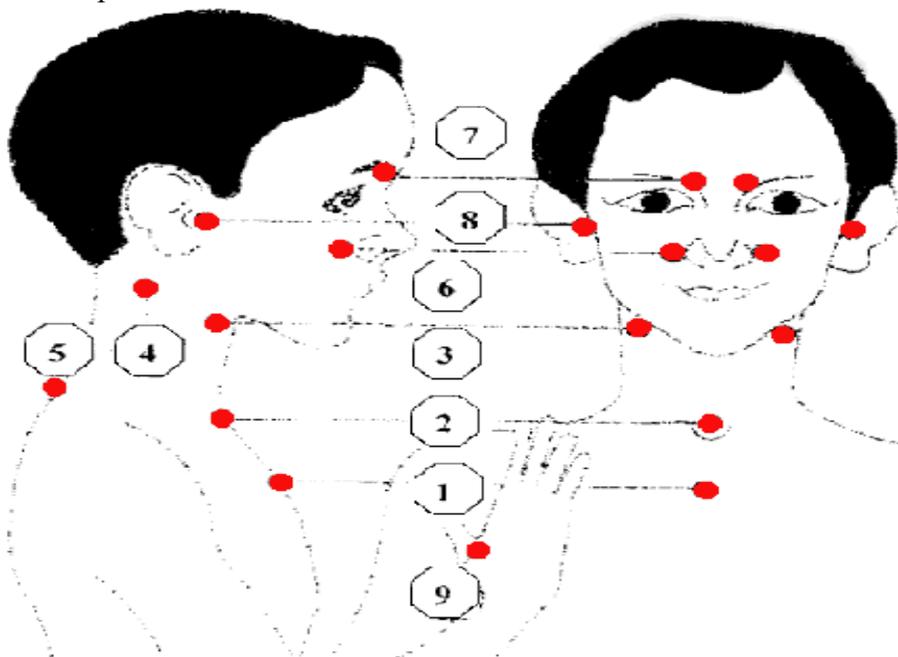
Приложение № 4

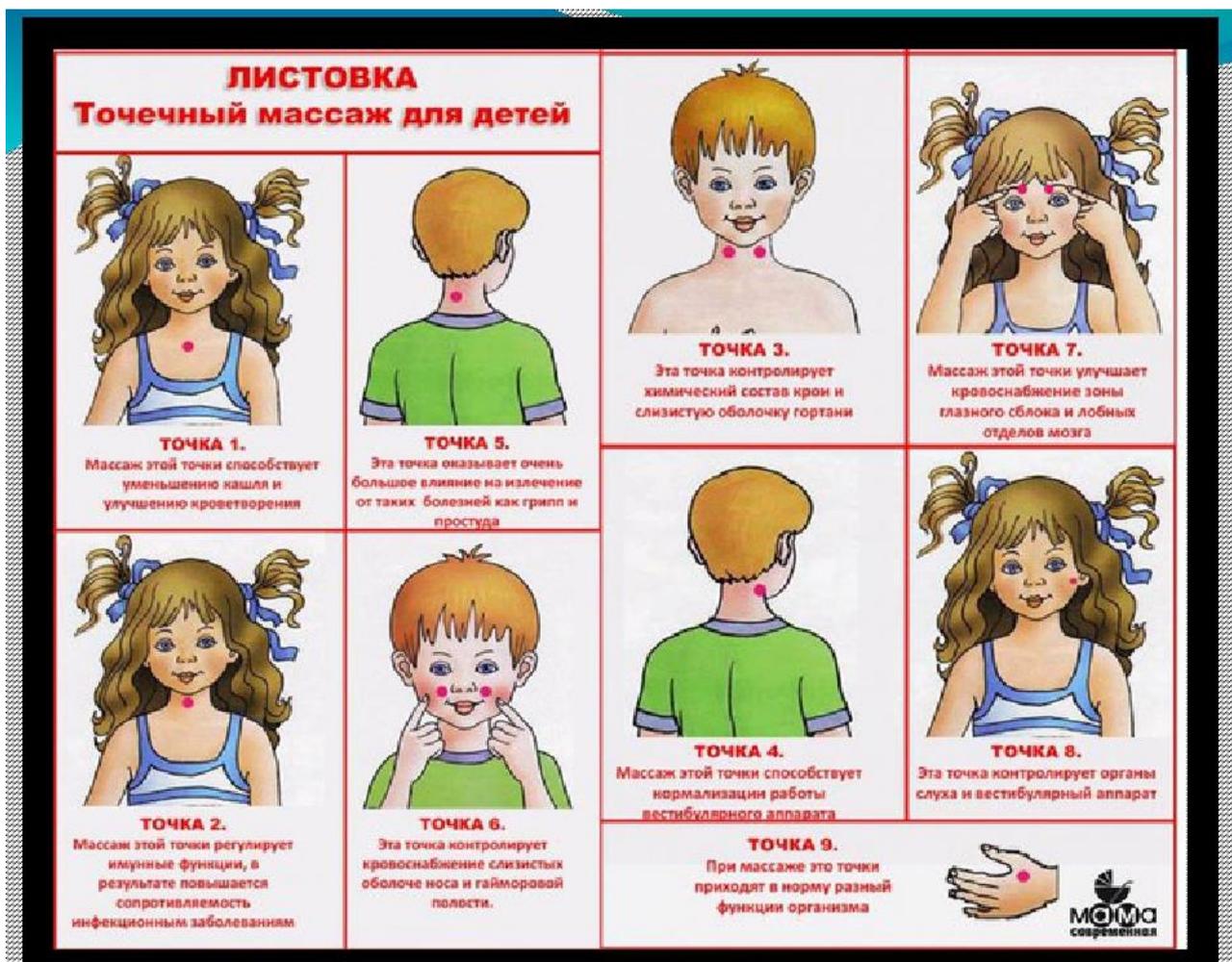
Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно. Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Самомассаж по А.А. Уманской «Волшебные точки».

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





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

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

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол. Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

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

Приложение № 5

Закаливание

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

Основные принципы проведения закаливающих процедур

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

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Виды закаливания:

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

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

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

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

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

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

Закаливание воздухом

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

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

Это обеспечивается регулярным проветриванием и регуляцией подачи тепла в батареи отопительной системы. Сквозное проветривание до температуры + 16 - + 14 С., и ниже. Проводят в течение 5 – 6 мин., 4 – 5 раз в день в отсутствие детей. Температура восстанавливается через 20 – 30 мин. Детей укладывают в проветренную спальную комнату; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2 – 4 С.

Одежда детей должна соответствовать сезону и погоде.

Для детей прогулки проводятся ежедневно 3 – 4 часов в день. Не проводятся прогулки только при температуре ниже - - 15 С.

Метод контрастного воздушного закаливания Змановского

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

В спальне к концу сна открываются окна, и температура воздуха доводится до температуры от + 13 до 16 С. Дети просыпаются под звуки музыки желательно быстро и одновременно. Лежа в постели, дети снимают одежду и в течении 2 - 3 мин выполняют 3 – 4 физических упражнения. Например: подтягивание к груди согнутых колен с последующим их выпрямлением, перекрёстные и параллельные движения рук и ног и т.д.. По команде воспитателя дети встают и трусах, и в чешках в течение 1- 1,5 мин. выполняют ходьбу и бег в холодном помещении. При этом нужно следить за дыханием детей т.к. при глубоком вдохе и выдохе осуществляется закаливающее воздействие и на дыхательные пути. Затем дети перебегают в тёплое помещения от +21 до 24 С. В тёплом помещении дети также выполняют физические или танцевальные движения, но в более спокойном темпе. Количество перебежек из одной комнаты в другую не менее 6 раз по 1,5 мин. Заканчивать процедуру в тёплой комнате, вся процедура занимает 12 – 15 мин. и проводится под ритмичную музыку.

Принцип постепенности: в начале проведение процедуры минимальна разница температуры составляет 3 С, через 2 мес. У детей 4 лет до 15 С, у детей 5 – 6 лет до 20С и поддерживают на протяжении всего периода закаливания.

Приложение № 6

Логоритмика

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

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

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

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

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

Приложение № 7

Психогимнастика

В ДОУ применяется психогимнастика М.И.Чистяковой.

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

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

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

В психогимнастику входят

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

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

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

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

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

Приложение №8.

Коммуникативные игры дошкольников

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

Игра, направленная на снижение мышечного и эмоционального напряжения.

«Сбрось усталость» (5 лет)

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

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

«Бабушка Маланья» (5 лет)

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

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

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

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

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

Игра, направленная на формирование уверенного поведения, повышения самооценки.

«Король» (5 лет)

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

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

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

« Маленькое привидение» (5 лет)

Содержание: Взрослый говорит: «Ребята сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить, и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете руками делать вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом звук « У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить» Затем взрослый хлопает в ладоши.

Игра на развитие навыков волевой регуляции.

«Замри» (5 лет)

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

Игра, направленная на развитие умения различать эмоциональные состояния

«Зеркало» (5 лет)

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

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

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

« Хор животных» (6-7 лет)

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

«Радио» (5 лет)

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

«Цифры»

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

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

«Колпачки» (6 лет)

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

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

«Передай сигнал» (5 лет)

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

«Солнышко» (5 лет)

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

«Комплименты» (5 лет)

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

Приложение №9

Музыкотерапия в ДОУ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкотерапии

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классические произведения:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».
2. Бах И. «Шутка».
3. Брамс И. «Вальс».
4. Вивальди А. «Времена года».
5. Гайдн И. «Серенада».
6. Кабалевский Д. «Клоуны».
7. Кабалевский Д. «Петя и волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
10. Моцарт В. «Турецкое рондо».
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
12. Рубинштейн А. «Мелодия».
13. Свиридов Г. «Военный марш».
14. Чайковский П. «Детский альбом».
15. Чайковский П. «Времена года».
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).
17. Шопен Ф. «Вальсы».
18. Штраус И. «Вальсы».
19. Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

Детские песни:

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).

7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков).
11. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).
12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).
16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего», Ю. Энтин, Е. Крылатов).

Приложение №10

Игры и упражнения в «Сухом» Мини-бассейне

- занятия лучше проводить в игровой форме и индивидуально;
- обстановка во время занятий должна быть эмоционально комфортной и вызывать у ребенка интерес;
- игры и упражнения следует подбирать с учетом возможностей детей;
- продолжительность занятия — 15—20 мин; частота — один раз в неделю.

«*Купание рук*» предложить ребенку погрузить сначала кисти, потом руки по локоть, затем по плечи в «сухой» бассейн.

«*Разложи по цвету*» предложить ребенку выбрать шарики и разложить их в соответствующие ячейки по цвету

«*Кто быстрее соберет?*» в этой игре могут принять участие 2-4 ребенка. Детям дается задание, что каждый из них собирает шарики одного определенного цвета и складывает в ведро. Побеждает тот, кто выполнит это задание быстрее всех.

«*Угадай*» загадать ребенку загадку и предложить найти в «сухом» бассейне отгадку. Отгадкой может быть мелкая игрушка, изображение предмета на футляре.

«*Найди геометрическое тело*» предложить ребенку найти геометрические тела (шар, куб, призму, конус, пирамиду). Усложнение: найти геометрические тела с закрытыми глазами на ощупь.

«*Разноцветные змейки*» предложить ребенку выложить на полу цепочки из шариков, чередуя цвета, для младшего возраста простые цветовые варианты, для детей старшего возраста задания усложняются.

«*Достань со дна бассейна*» Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Прячем на дне бассейна один или несколько предметов и просим ребят найти их. Усложнение: прячем более мелкие предметы, а число играющих уменьшаем.

«*Золотая рыбка*» первый вариант - ребенок лежит на животе, второй вариант - на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками - как-будто плавает.

«*Дельфин*» ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

«*Отгадай, где спрятано*» Цель: развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию или схеме. Вариант 1. Воспитатель дает словесное указание ребенку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна и т. д.). Вариант 2. Воспитатель предлагает ребенку схему, по которой тот ищет предмет. Усложнение: предмет прячет сам ребенок, объясняя остальным, где его найти, или же рисует схему.

«*Кто больше?*» Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук. Воспитатель дает задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Усложнение: собирать только шарики определенного цвета.

«*Найди по писанию*» Цель: развитие воображения и тактильных ощущений, умения обследовать предмет. Воспитатель показывает детям предметы, а затем раскладывает их на дне бассейна. Дети отыскивают указанный предмет. Усложнение: педагог не показывает предмет, который нужно найти, а дает его словесное описание; дети не видят, куда взрослый прячет предметы.

«*Ловкие ноги*» Цель: развитие координации ножных мышц. Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики. Усложнение: поднять только шарики указанного цвета или же определенное количество шариков.

Релаксация

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

Релаксационные упражнения

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

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

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

Цветотерапия

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

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

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

Красный цвет – повышает работоспособность, стимулирует психические процессы.

Зелёный цвет – успокаивает, создаёт хорошее настроение.

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

Розовый – тонизирует при подавленном состоянии.

Жёлтый – цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия.

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

Известный психиатр В.М. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

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

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

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

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

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

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

Физиология: стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальность и сексуальное влечение. Профилактика заболеваний: пониженное артериальное давление, анемия, плохое кровообращение, простуда, насморк. Применять красный цвет следует в сочетании с зеленым или голубым.

Оранжевый - тонизирующий цвет.

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

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

Желтый — тонизирующий, цвет разума и понимания.

Психология: Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм.

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

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

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

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

Голубой - успокаивающий цвет

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

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

Синий - традиционный цвет истины и покоя.

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

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

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

Использование фитомодулей в ДОУ

Фитомодуль - это использование специально подобранных растений для улучшения среды обитания в искусственных системах. А.М.Гродзинский

Комнатные растения – неотъемлемая часть интерьера всех дошкольных учреждений. Однако помимо украшения помещений, эти растения оказывают благотворное влияние на самочувствие и состояние здоровья. Известно, что воздушная среда в закрытых помещениях далека от идеальной. Помимо пыли, в воздухе часто содержатся небезопасные химические соединения, которые выделяют строительные материалы, мебель, ковровые покрытия. Кроме того, в комнатах обычно присутствуют разнообразные микроорганизмы, попадание которых на слизистую верхних дыхательных путей может вызвать ОРЗ и аллергические заболевания.

Не имея микробиологической лаборатории, конечно, невозможно установить, насколько загрязнен воздух в помещении конкретными микроорганизмами. Однако подобрать растения, в целом улучшающие микроклимат в помещении, можно и без предварительного микробиологического анализа.

В настоящее время во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений для оборудования детских помещений разработаны и научно обоснованы специально подобранные композиции растений – фитомодули, обладающие комплексным воздействием на детский организм, следующих типов:

- санирующие (используются растения с выраженным антимикробным и газопоглощающим действием);
- профилактические (растения с широким спектром антимикробного действия, повышающие и укрепляющие иммунитет);
- рекреационного назначения (с включением акцентных растений с выраженными декоративными качествами).

Основная проблема детских учреждений – микробы. Летучие выделения многих растений обладают фитонцидными свойствами, то есть способностью подавлять жизнедеятельность опасных микроорганизмов (среди них – сансевьера, виды бегонии, колеус, розмарин, пилея, алоэ, бегония, пеларгония (герань), гибискус (китайская роза), лаванда, традесканция, толстянка древовидная). При этом необходимо помнить, что среди фитонцидных видов есть и ядовитые, например, олеандр, молочай блестящий, диффенбахия.

Есть и растения - фильтры, поглощающие вредные газы из воздуха, например, хлорофитум, фикус Бенджамина, алоэ, циссус. Растение представляет собой уникальный биофильтр: различные химические вещества оседают на листьях и воздушных корнях, часть из них используется самим растением, основная же масса достаётся бактериям, которые живут на корнях растений и перерабатывают полученный коктейль.

Кроме вышеперечисленных, хорошо также иметь в детском саду растения, которые собирают пыль. Растения нуждаются в регулярных поливах и интенсивно испаряют влагу, что увеличивает влажность воздуха. Вода оседает на мельчайших частицах пыли, вследствие чего их вес увеличивается, осаждение происходит быстрее, а воздух становится чище и полезнее для нас. Кроме того, листья растений способны задерживать на своей поверхности частички пыли, и чем больше листовая поверхность, тем лучше. Идеальны в этом отношении всевозможные фикусы, пальмы, гибискус.

Наряду с этими растениями имеются растения, летучие выделения которых оказывают лечебно-профилактический эффект на организм человека. К ним относятся: мирт, лимон, жасмин, самбах и др. Растения, выделяющие отрицательные ионы кислорода, особенно полезные людям с плохой сердечно-сосудистой системой, с повышенным внутричерепным давлением, страдающими головными болями. Именно ионы кислорода снабжают энергией организм человека. Соприкасаясь со слизистой оболочкой дыхательных путей, они возбуждают обонятельные рецепторы, стимулируют работу нервных окончаний. Лёгкие ионы регулируют активность дыхательных ферментов и обмена веществ, улучшают показатели крови, повышают мышечную активность и выносливость организма, улучшается общее самочувствие, восстанавливается сон и аппетит. Наличие в помещении таких растений, как пеларгония, папоротник, сенполия фиалкоцветная способствует обогащению воздуха ионами, что весьма благотворно сказывается на здоровье.

Психо-эмоциональное воздействие оказывают всевозможные декоративно-лиственные и красивоцветущие растения. Исключение составляют диффенбахия, алоказия, эуфорбия (молочай), акалифа, кротон, чей жгучий сок при попадании на кожу может вызвать аллергическую реакцию, а также растения, обладающие колючками (агава, молочай).

Влияние фитомодулей на здоровье детей проявляется:

- ✓ в снижении респираторной заболеваемости;
- ✓ в повышении работоспособности и выносливости к физическим и умственным нагрузкам, снижению утомляемости;
- ✓ в положительном влиянии эстетического аспекта фитомодулей (зеленые растения в условиях замкнутого пространства создают профилактический эффект, развивают чувство прекрасного, способствуют гармонизации личности, снятию напряжения);
- ✓ в развитии таких качеств, как ответственность, заботливость, самостоятельность, трудолюбие, дисциплинированность влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Располагая цветы в групповой комнате, большее внимание уделяли экологическим особенностям и лечебным свойствам растений. На подоконниках южной стороны расположили цветы, любящие яркий свет: бегония, пеларгония (герань), примула, колеус, пеперомия, сенполия (фиалка). На северной стороне групповой комнаты разместили комнатные растения, предпочитающие тень или полутень: циссус, фикус, хлорофитум, алое, сансевиерия, традесканция.

Для оформления уголка природы подобрали растения, рекомендованные Программой для младших групп: фикус, пеларгония, бальзамин, хлорофитум, бегония. Эти растения – ценный дидактический материал: дети наблюдают за их ростом и развитием, ухаживают за ними, к тому же эти комнатные растения обладают антимикробными свойствами.

Таким образом, научный подход к подбору и расположению комнатных растений в интерьере нашей группы создаст не только комфортную обстановку в помещении, но и будет способствовать оздоровлению воспитанников.

Режим дня
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

Режимные моменты Группы	младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Прием детей, осмотр, игры на свежем воздухе	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.15-8.25	8.25-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к ООД, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.00	9.00-10.05	9.00-10.15	9.00-10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.15-10.25	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.35	10.20-12.00	10.25-12.10	10.50-12.10
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед	11.35-12.30	12.00-12.45	12.10-12.50	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.45-15.15	12.50-15.20	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливание, игры, самостоятельная деятельность, ООД, кружковая работа	15.00-16.00	15.15-16.05	15.20-16.10	15.30-16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	16.05-16.35	16.10-16.40	16.20-16.45
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00	16.35-19.00	16.40-19.00	16.45-19.00

*Теплый период года
с 1 июня по 31 августа*

Режимные моменты Группы	младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.10-8.20	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	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
Организованная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Прогулка, самостоятельная деятельность	9.50-11.40	10.00-11.50	10.10-12.10	10.20-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00	11.50-12.10	12.10-12.25	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.10-12.40	12.25-12.45	12.20-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.40-15.10	12.45-15.15	12.45-15.15
Постепенный подъем, закаливание, игры, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры	15.25-16.00	15.25-16.05	15.25-16.10	15.25-16.15
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	16.05-16.35	16.10-16.40	16.15-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-19.00	16.35-19.00	16.40-19.00	16.45-19.00

Дыхательная гимнастика

Цель дыхательных упражнений – увеличить жизненную емкость легких, научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, плавно расходовать воздух на выдохе.

Обучая правильному, рациональному дыханию, следует подчеркивать его естественность, произвольность и ритмичность. Не нужно с усилием, часто судорожно втягивать воздух носом или, что бывает не редко, ртом. Такой вдох связан с неравномерным расширением грудной клетки, поступление воздуха в легкие тоже бывает не равномерным, напряженным и неполным. В обычных условиях при ускоренной ходьбе, беге и профилактической работе рекомендуется делать вдох преимущественно через нос, а выдох – через нос и рот.

Упражнения для развития правильного дыхания используются широко на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, музыкальных, на занятиях в качестве физкультминутки и на речевых занятиях в качестве подготовки речевого аппарата. Пение это есть один из способов развития дыхания.

Существует ряд комплексов оздоровительных дыхательных упражнений. Например: дыхание по методике Стрельниковой.

А.Н. Стрельниковой в 1974 году предложен «способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», но в последствие его применение показало, что он благоприятно влияет на оздоровление грудной клетки. Упражнения по Стрельниковой можно использовать в ДОУ как оздоровительную технологию. Этот способ оздоровления заключается в применении приемов дыхательной гимнастики: когда при дыхательных движениях грудная клетка сжимается, ребенок производит активный вдох; при движении, когда грудная клетка расширяется - пассивный выдох. Эта технология способствует тренировке мышц, участвующих в дыхании и увеличения дыхательного объема и жизненной емкости легких.

Дыхание по Стрельниковой проводится с детьми по показаниям медицинским работником или инструктором по физической культуре в специально отведенное время.

Под речевым дыханием понимается способность человека в процессе высказывания своевременно производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. Правильное речевое дыхание дает возможность при меньшей затрате мышечной энергии речевого аппарата добиваться максимума звучности, более экономно расходовать воздух.

Упражнения для формирования правильного речевого дыхания используются логопедами и воспитателями на занятиях по звуковой культуре речи.

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений «Носовая дыхательная гимнастика»

Цель: профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.

2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд

3. Повторить 1 упражнение.

4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.

5. Повторить упражнение 1.

6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного и спокойного ритма нужно перейти к форсированному носовому дыханию. При этом желательно, чтобы активно работали мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки. У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание. Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день. Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

7. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.

8. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание).

Утверждаю:
Заведующий ФГКДОУ
"Детский сад "Вишенка"
_____М.И. Полевщикова

План
лечебно – оздоровительной и профилактической работы
федерального государственного казенного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад "Вишенка"
на 2023-2024учебный год

Йошкар-ола
2023

План лечебно-оздоровительной работы

Организационная работа

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

19.	Контролировать прохождение медосмотра сотрудниками ДОУ.	2 раза в год	Медицинская сестра Лопарева С.М.
20.	Ежемесячно проводить анализ посещаемости и заболеваемости детей по группам.	В течение года	Медицинская сестра Лопарева С.М.
21.	Передавать длительно отсутствующих детей на врачебные участки.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
22.	Вести наблюдение за детьми, бывшими в контакте с инфекционными больными (журнал очагов).	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
23.	Проводить амбулаторный прием, обследовать детей на гельминтозы, проводить дегельминтизацию.	По плану поликлиники №1	Медицинская сестра Лопарева С.М.
24.	Вести учет и хранение медицинского инвентаря и медикаментов. Следить за своевременным их пополнением.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
25.	Повышать свою квалификацию, участвовать в работе совета медсестер в общественной жизни.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
26.	Обеспечивать сохранность и эффективное использование имущества, находящегося в медицинском кабинете.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
27.	Выполнять правила по охране труда и технике безопасности с ежегодным инструктажом на рабочем месте.	1 раз в год	Медицинская сестра Лопарева С.М.
28.	Участвовать в семинарах и совещаниях ДШО ООМПД в образовательных учреждениях поликлиники № 1 по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
29.	Проводить работу по профилактике травматизма.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.

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	Медицинская сестра Лопарева С.М.
2.	Посещать утреннюю гимнастику.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
3.	Следить за проветриванием и кварцеванием помещений ОУ согласно графика.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
4.	Следить за проведением и длительностью прогулок.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
5.	Контролировать проведение закаливающих мероприятий.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
6.	Следить за закаливанием детей «Д» группы.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
7.	Следить за выполнением режима дня в группах.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.
8.	Контролировать выполнение летних оздоровительных мероприятий.	Июнь-август	Медицинская сестра Лопарева С.М.

Контроль за питанием

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

Санитарно-просветительская работа

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Выпуск памяток для родителей.	Раз в квартал	Медицинская сестра Лопарева С.М.,
2.	Проводить лекции и консультации с родителями по вопросам гигиены и здоровья детей.	В течение года	Медицинская сестра Лопарева С.М.,
3.	Проводить учебу с младшими воспитателями, педагогами, работниками пищеблока в случае карантина в группе.	Раз в квартал	Медицинская сестра Лопарева С.М.,
4.	Проводить инструктаж по сан. дез. режиму в группе во время карантина.	Постоянно	Медицинская сестра Лопарева С.М.,
5.	Организовать встречи для родителей вновь поступающих детей.	Май	Медицинская сестра Лопарева С.М.,