Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад с. Подстепное»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

413166 Саратовская область, Энгельсский район, с. Подстепное, ул. Кирова 44 В

тел. (8453) 79-05-34 E-mail: d.s.p.s@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**На заседании педагогическогосовета МАДОУ «Детский сад с. Подстепное»«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | **УТВЕРЖДЕНО**Приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_Заведующий МАДОУ «Детский сад с. Подстепное»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ САД С. ПОДСТЕПНОЕ»**

**ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ НА 2022 – 2026 гг.**

2022 г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Основания для разработки программы:**

* Конвенция ООН о правах ребенка;
* Конституция Российской Федерации;
* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
* Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
* Устав МАДОУ «Детский сад с. Подстепное»

**Сроки реализации программы**

**Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2022 гг.**

* проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ;
* обеспечение мотивационной готовности педагогов;
* систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства;
* повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов.

**Организационно-практический этап - 2022 – 2023 гг.**

* овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ;
* научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного пространства в рамках новой модели учреждения;
* разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи;
* создание инновационной модели медико-педагогической службы в ДОУ;

**Заключительный этап (оценочно-рефлексивный) - 2024 – 2026 гг.**

* рефлексия деятельности;
* систематизация опыта работы ДОУ;
* определение дальнейших перспектив развития ДОУ.

**Источники финансирования**

Финансирование Программы осуществляется из внебюджетных средств ДОУ, и благотворительных пожертвований.

**Ожидаемые результаты:**

**Ребенок**

* снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
* приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
* систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
* повышение уровня валеологических знаний.

**Педагог**

* повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДОУ;
* обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного
* направления;
* реализация социального заказа родителей.

**Родители**

* определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

**Социум**

* организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
* организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения.

**Материально-техническая база**

* создание и оснащение кабинета медицинским оборудованием;
* обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

**Актуальность программы:**

 Программа «Здоровье» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

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 опре- деляется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицатель- ным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

 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. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

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

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

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

 Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием;

физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастической скамьей, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, канатом и другим необходимым оборудованием.

спортивное оборудование, которое помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**Концепция программы**

 Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

 Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом 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 должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

**Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Цель программы:**

 Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

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

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
4. Осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. **Воспитательно-образовательное направление.**

**Дети раннего возраста (от 1,5 до 3 лет) Задачи возраста:**

* + обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
	+ осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
	+ обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
	+ создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
	+ обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

**Дети от 3 до 4 лет. Задачи возраста:**

* Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
* Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
* Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
* Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

**Дети от 4 до 5 лет. Задачи возраста:**

* Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать
* формировать навыки культурного поведения.
* Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
* Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.
* Формировать элементарные представления о здоровом образе жизни.

**Дети от 5 до 6 лет. Задачи возраста**:

* Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
* Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
* Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
* Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Образовательные задачи** |
| Изучаем свой организм | Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробоватьходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах |
| Чтобы быть здоровым«Личная гигиена»«Чистота и здоровье»«Экскурсия впродовольственны й магазин» | Формировать у детей навыки личной гигиены(ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности.Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания.Полезные и неполезные продукты. |
| Если ты заболел«Таня простудилась» | Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья.Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел,ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались ко взрослым за помощью. |
| Врачи – наши помощники Экскурсия вмедицинский кабинет | Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознаниянеобходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением. |
| О роли лекарств и | Познакомить детей в доступной форме с |

|  |  |
| --- | --- |
| витаминов | профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство»«В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения» |

**Дети от 6 до 7 лет:**

**Цель:** разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний.

**Задачи возраста:**

* продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
* развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
* формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
* вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
* совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Учусь быть здоровым**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Образовательные задачи** |
| Ценности здорового образа жизни | Познакомить детей с основными ценностямиздорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним |
| Почему выгодно быть здоровым«Вредные микробы»«Чтобы зубы не болели»«Как уберечься от простуды?»«Закаляйся как сталь» | Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой»Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться.Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде.Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой). |
| Изучаем свой организм«Я узнаю себя»«Пять помощников моих»«Знакомство со своим | Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода.Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. |

|  |  |
| --- | --- |
| телом» | Почему мы не падаем (строение скелета). |
| Прислушиваемся к своему организму | Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети освоих сомнениях своевременно сообщали взрослым. |
| Правила первой помощи. Уход за больным.«Когда врача нет рядом» | Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкамбезопасного ухода за больными. |
| «Вредные привычки» | Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя,переедание, малоподвижность и т.д. |

**Комплексная диагностика**

* Исследование состояния здоровья детей специалистами ФАП и детского сада:
* осмотр детей специалистами ФАП (патронаж, диспансеризация);
* регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
* определение группы здоровья;

**Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:**

* диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
* антропометрия.
* Определение соответствия образовательной среды:
* Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
* Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий.

Задача: Организация рациональной двигательной активности детей.

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

Активная двигательная деятельность способствует:

* повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
* совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
* повышению физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;

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

* физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
* двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами;
* обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
* контроль за физическим воспитанием;
* проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов;
* включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

* физические занятия в зале и на спортивной площадке;
* утренняя гимнастика;
* физкультминутки;
* оздоровительный бег;
* физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
* индивидуальная работа с детьми по овладению основными видами двигательной активности.

**Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

* выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (приложение № 1);
* преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
* использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.
* задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

 Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

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

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной

 работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

* режимные моменты;
* физкультурные занятия;
* закаливающие процедуры после дневного сна;
* организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал).

***такие формы работы с родителями, как:***

* ежегодные родительские собрания по формированию здорового образа жизни дошкольников;
* тематические родительские собрания;
* совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
* консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ).

Задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обусловливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

Эта задача решается через:

* реализацию образовательной программы ДОУ:
* фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
* создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
* организацию игровой деятельности детей;
* индивидуальную работу с детьми.

Новизна подхода:

* Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:
* координацию движений рук;
* пространственные представления;
* чувство ритма;
* мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (Приложение № 2).

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

* обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
* создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

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

* анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
* ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
* гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
* постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
* создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
* просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

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

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

 Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

 Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные.

Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

*Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 3.*

**Лечебно-профилактическое направление**

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

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

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

***Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы.***

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА |
| Исследование состояния здоровья специалистами ФАП и детского сада. | ежегодно | ФАП |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Регулярный осмотр детей медицинским персоналом. | Понеобходимости | СотрудникиФАП, медсестра |
| Определение группы здоровья. | ежегодно |  |
| Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием. | ежегодно | Воспитатели, инструктор пофизической культуре |
| Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам | в начале и конце учебного года | Воспитатели, инструктор по физическойкультуре |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |
| Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада | Постоянно | Педагогическийколлектив |
| Обеспечение благоприятного психологическогоклимата в детском саду | Постоянно | Коллектив ДОУ |
| Проведение закаливающих процедур | Постоянно | Воспитатели |
| Активизация двигательной активности детей | Постоянно | Педагогическийколлектив |
| Проведение профилактической работы среди детей и педагогов | По плану | ФАП и ДОУ |
| Организация сбалансированного питания детей | Постоянно | Ответсвенный, заведующий ДОУ |
| КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА |
| Проведение индивидуальной работы с детьми | Постоянно | Педагогическийколлектив |
| КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА |
| Консультации, семинары, практические занятия для педагогов | По годовомуплану | Ответственныйвоспитатель |
| МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ |
| Оснащение площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) | 2022г | Заведующий хозяйством |
| Создать аудиотеку релаксационной музыки | 2022 г | Инструктор пофизической культуре |
| Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием. | 2023-2024 гг | Воспитатели |

МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **группа** | **Периодичность выполнения** | **Ответственны е** | **Время** |
| 1 | ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА |
|  | Организация жизни детей в адаптационный период,создание комфортного режима | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели, медсестра | В течение года |
|  | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных ииндивидуальных особенностей | Во всех группах |  | Медсестра | В течение года |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА |
|  | Образовательная деятельность «Физическая культура» | Во всех группах | 2 раза в неделю | инструктор пофизической культуре | В течение года |
|  | Утренняя гимнастика | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель, инструктор по физическойкультуре | В течение года |
|  | Гимнастика после сна | Во всехгруппах | Ежедневно | Воспитатели | В течениегода |
|  | Гимнастика для глаз | Во всехгруппах | 1 раз вдень | Воспитатели | В течениегода |
|  | Пальчиковая гимнастика | Во всехгруппах | ежедневно | Воспитатели | В течениегода |
|  | Дыхательная гимнастика | Во всех группах | ежедневно | Воспитатели инструктор по физическойкультуре. | В течение года |
|  | Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
|  | Спортивный досуг | Во всех группах | По плану, 1 раз в месяц | Воспитатели,инструктор по физической культуре | В течение года |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оздоровительный бег | Группадошкольного возраста | Ежедневново время прогулки | Воспитатели | С мая по сентябрь |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ |
|  | Использование приемов релаксации: минутытишины, музыкальные паузы | Во всех группах | Ежедневно, несколько раз в день | Воспитатели | В течение года |
| 4 | ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ |
|  | Самомассаж | Во всехгруппах | Ежедневно | Воспитатели | В течениегода |
|  | Дыхательная гимнастика | Во всехгруппах | 2 раза вдень | Воспитатели | В течениегода |
|  | Профилактика гриппа | Во всех группах с согласияродителей | По плану | Воспитатели, ФАП | Ноябрь- февраль |
| 5 | ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ |
|  | Воздушные ванны | Во всехгруппах | Ежедневно | Воспитатели | В течениегода |
|  | Прогулки на воздухе | Во всехгруппах | Ежедневно | Воспитатели | В течениегода |
|  | Хождение босиком | Во всех группах | Ежедневно после дневногосна | Воспитатели | Июнь-август |
|  | Хождение босиком по«дорожке здоровья» | Во всех группах | Ежедневно после дневногосна | Воспитатели | В течение года |
|  | Контрастное обливание ног | Дошкольнаягруппа | Ежедневно | Воспитатели | Июнь-август |
|  | Игры с водой | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | Июнь-август |
|  | Полоскание зева | Группадошкольног о возраста | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |

**Закаливающие мероприятия**

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

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

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

 Ведущими методами эффективного закаливания являются:

контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

 Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

* босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
* циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
* полоскание горла (с 2,5-3 лет).

**Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики.**

 К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

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

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

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

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

*Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.*

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

*Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 5.*

***Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.***

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

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

*Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 6.*

***Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.***

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

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

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

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

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

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

*Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 7.*

**Мониторинг реализации программы.**

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

**З**аведующий ДОУ:

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

Воспитатели :

* определение показателей двигательной подготовленности детей
* внедрение здоровьесберегающих технологий
* включение в физкультурные занятия:
* облегченная одежда детей
* проведение спортивных праздников, развлечений.
* пропаганда здорового образа жизни
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
* реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
* упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
* упражнений на релаксацию
* дыхательных упражнений
* закаливающие мероприятия
* сниженная температура воздуха
* закаливания
* дыхательной гимнастики
* самомассажа

Заведующий хозяйством:

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

Повар:

* соблюдением технологий приготовления блюд
* соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

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

**Приложение №1**

**Сетка двигательной активности по**

**МАДОУ "Детский сад с. Подстепное"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видыдеятельноси | От 1,5 до 3 л. | От 3 до 4 л. | От 4 до 5 л. | От 5 до 6 лет | От 6 до 7 лет | Моторная плотность |
| день | вечер | день | вечер | день | вечер | день | вечер | день | вечер |
| 1 | Утренний прием,игры | 15 | 75 | 15 | 75 | 15 | 75 | 15 | 75 | 15 | 75 |  |
| 2 | Утренняя гимнастика | 5 | 25 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 75% |
| 3 | Игры до и междузанятий | 5 | 25 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 |  |
| 4 | Физк-ки, игры сдвижениями | 5 | 25 | 5 | 25 | 5 | 25 | 10 | 50 | 10 | 50 | 100% |
| 5 | Занятия физ.культ. | 15 | 30 | 15 | 30 | 20 | 40 | 25 | 50 | 30 | 60 | 90-100% |
| 6 | Подвижны е игры напрогулке | 10 | 50 | 20 | 100 | 20 | 100 | 20 | 100 | 20 | 100 | 95% |
| 7 | Инд-я работа по развииюдвижений | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 100% |
| 8 | Самост-я двигат. деят. на прогулке | 60 | 300 | 60 | 300 | 60 | 300 | 60 | 300 | 60 | 300 |  |
| 9 | Закалив. Процедуры | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 | 10 | 50 |  |
|  | Примерное время | 2 ч.15мин. |  | 2 ч.35 |  | 2ч. 40мин. |  | Зч. 40 |  | Зч. 50 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | мин. |  |  |  | мин. |  | мин. |  |  |

**Приложение №2**

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.

**Приложение № 3**

**Комплекс дыхательных упражнений**

 Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным уп- ражнениям, содержащим равнее по времени этапы:

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

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

й — пауза.

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

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.

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, увели- чивая 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.

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 расши- ренном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воз- дух через нос. Пауза.

 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, образован- ное 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.

 «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упраж- нений достигается благодаря использованию образного представления, под- ключения 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.).

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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

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

**Приложение № 4**

**Самомассаж**

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

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

Упражнения:

«**Волшебные точки**». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех

«волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

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



**точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение; **точка 2** регулирует иммунные функции организма, повышает сопротив- ляемость 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.



Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и про- изводит 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.

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

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

**«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 пра- вого 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,

**«Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; размина- ются 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,

**«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.

**«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.

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

**«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.

**«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; «разгла- дить» лоб от центра к вискам.

**«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 движении по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**«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.

**«Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных на- правлениях. 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 ос-

нованию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

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

**«Качалка»** на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются пре- красным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

**«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**

**Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей**

**(по Ковалеву В.А.)**

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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

**Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»**

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из

фанеры и др. Егo размеры от 30 х 42 см до 140 х 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.

Приложение №7 .

**Упражнения для профилактики плоскостопия у детей.**

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

*Игровое упражнение «Поймай мячик».*

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

*Игровое упражнение «Сложи фигуру».*

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

*Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».*

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображение ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

*Игровое упражнение «Башенка».*

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

*Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).*

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

*Игровое упражнение «Соберём урожай».*

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

*Игровое упражнение «Уберём игрушки»*

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

*Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».*

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

*Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».*

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

*Игровое упражнение «Снежки».*

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч. Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

*Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».*

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
5. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
6. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки).