



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических заболеваний у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первостепенных задач дошкольных образовательных учреждений. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений – 69,5-75,5 %. Ведущими являются нарушения со стороны центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Исследования показали, что за последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза (В.Р. Кучма, М.И. Степанова).

Ежегодно среди контингента детей выделялась группа часто (4 и более раз в году) болеющих детей, которая составляла незначительное количество детей (7-8), но, тем не менее, наблюдается постепенно увеличение данного показателя.

В связи с этим в ДОО необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Знаменитый врач Н.М. Максимович-Амбодик предупреждал, что никогда не следует лечить лекарствами то, что и «простыми средствами исправить можно». Задача снижения заболеваемости в настоящее время может решаться проведением неспецифической защиты организма детей с помощью различных физических методов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к заболеваниям. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача воспитателя заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе.

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

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Педагог В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», и «... во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».

Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников в МБ ДОО №27 г. Нижнекамск была апробирована модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста с использованием

нетрадиционных методов коррекции и оздоровления и составлена программа оздоровления детей.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**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, простудных заболеваний;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;

## ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Основными показателями 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 природосообразности** предполагает его воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы.

**Принцип культуросообразности** предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ДОУ (Л.Д. Столяренко, С.И. Смурьгин).

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

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

**Принцип достаточности** можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

**Принцип «не навреди!».**

В процессе воспитания здоровой личности как исходные требования необходимо применять также принципы лечебной педагогики (В.Е. Гурин, Е.А. Дегтярев, А.А. Дубровский): принцип оптимизма, принцип активной жизненной позиции, принцип преемственности, принцип индивидуально-личностного подхода, принцип непрерывности.

#### **МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

##### **Методики, направленные на развитие органов дыхания**

*Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой* направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

##### **Методики, направленные на повышение резистентности организма**

*Массаж пальцев.* По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

##### **Методики, направленные на профилактику 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).

*Фитотерапия* (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла чесночным раствором, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

*Закаливание водой, воздухом и солнцем* — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

#### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Здоровье детей – понятие, включающее в себя физическое, психическое и социальное здоровье подрастающего поколения. Поэтому работа с детьми в ДОО должна проводиться 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 Я-концепции здоровой личности являются:

- знания о здоровье;
- положительный психологический настрой;
- личная и общественная гигиена;
- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание;
- восстановление функций организма;
- закаливание.

Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков (направлений) работы:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МБ ДОО и семье.
2. Профилактическое (профилактика сколиоза и плоскостопия).
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;
- выделение факторов риска;
- снижение уровня функциональной напряженности детей.

**Организация здоровьесберегающего образовательного пространства:**

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание горла, рта);
- занятия с использованием нетрадиционных форм и методов работы.

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ВХОДЯТ ТАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

дыхательная гимнастика;

игровой массаж;

оздоровительная ходьба;

оздоровительный бег;

упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза;

закаливающие процедуры.

Программа состоит из 64 занятий. Каждое занятие включает в себя разнообразные упражнения. Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей

Длительность занятий составляет 15-20 минут

месяц	Содержание работы	Цели и задачи проводимой работы
Октябрь	8 занятий I. Вводное занятие. Показ комплекса упражнений детям. 1. «Корзиночка» - исходное положение (и.п.) – лёжа на животе; прогнуться в пояснице, руки прямые (ладони на полу). Ноги должны коснуться головы. 6-8 сек., 3-4 раза. 2. «Колечко» - и.п. то же. Руками обхватываем щиколотки ног и поднимаем их. 6-8 сек., 3-4 раза. 3. «Лодочка» - и.п. то же. Поднять прямые руки и ноги, имитация движений при плавании. 8-10 сек. 3-4 раза. 4. «Бабочка» - и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Руками обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз (бабочка машет крыльшками). Дыхательная гимнастика «Погончики», «Насос», «Качели» (по Стрельниковой).	Наглядно продемонстрировать детям упражнения. Укреплять мышцы с целью профилактики сколиоза. Воспитывать в детях желание заботиться о своём здоровье.

<p>Ноябрь</p>	<p>Занятия 9-16 Вводная часть. 1. «В гости к утиному семейству» - ходьба по кругу с заданием: на носках, на пятках, на внешней стороне части стопы (1,5-2 мин.) 2. «Мелкий дождик» - лёгкий бег на носочках со сменой темпа движения (1-2 мин.) Основная часть. ОРУ 1. «Корзиночка» - исходное положение (и.п.) – лёжа на животе; прогнуться в пояснице, руки прямые (ладони на полу). Ноги должны коснуться головы. 6-8 сек., 3-4 раза. 2. «Колечко» - и.п. то же. Руками обхватываем щиколотки ног и поднимаем их. 6-8 сек., 3-4 раза. 3. «Лодочка» - и.п. то же. Поднять прямые руки и ноги, имитация движений при плавании. 8-10 сек., 3-4 раза. 4. «Бабочка» - и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Руками обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз (бабочка машет крылышками). Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Погончики», «Насос», «Качели». Заключительная часть Бег 1 мин.</p>	<p>Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения развития плоскостопия. Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе. Следить за осанкой.  Вдох носом выполнять громко.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Занятия 17-24 Вводная часть. Ходьба по кругу. «Котята идут мимо спящего пса» - ходьба на носках, руки подняты вверх. «Кабанчики» - ходьба на пятках, руки на поясе. Основная часть. ОРУ 1. «Корзиночка» 3-4 раза. 2. «Колечко» 3-4 раза. 3. «Лодочка» 3-4 раза. Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели». Заключительная часть Бег на выносливость 1-1,5 мин. Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног палочками</p>	<p>Укрепление мышц голеностопного сустава, формирование правильной осанки, развитие силовой выносливости. Воспитывать стремление достигать положительный результат. Укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.</p>
<p>Январь</p>	<p>Занятия 25-32 Вводная часть Ходьба по кругу с заданием: 1. «Лебёдушки» - ходьба на носках, руки опущены вниз, кисти параллельно полу (20 сек.)</p>	<p>Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, формировать правильную осанку.</p>

	<p>2. «Ястреб» - ходьба с высоким подниманием колен (15 сек.)</p> <p>3. «Кабанчики» - ходьба на пятках (10 сек.).</p> <p>Лёгкий бег по кругу (1 мин.).</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Корзиночка» 4-5 раз</li> <li>2. «Колечко» 4-5 раз</li> <li>3. «Лодочка» 4-5 раз</li> <li>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</li> </ol> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором.</p> <p>Упражнение «Собрать платочки ногами»</p>	<p>Следить за техникой исполнения упражнений.</p> <p>Локти не отрывать от пола.</p> <p>Вдох производить громче выдоха.</p> <p>Сгибать пальцы ног</p>
Февраль	<p>Занятия 33-40</p> <p>Вводная часть</p> <p>«Жираф» - ходьба на носках, руки подняты вверх (15 сек.)</p> <p>«Медведь» - ходьба на внешней части стопы (10 сек.)</p> <p>«Лиса» - ходьба на пятках, руки согнуты перед грудью (10 сек.)</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Корзиночка» 4-5 раз</li> <li>2. «Колечко» 4-5 раз</li> <li>3. «Лодочка» 4-5 раз</li> <li>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</li> </ol> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для ног с малым мячом</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором.</p> <p>Бег на выносливость до 2х минут.</p>	<p>Способствовать укреплению сводов стопы и увеличению подвижности в суставах стоп, улучшению координации движений.</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p> <p>профилактика плоскостопия</p> <p>Следить за дыханием детей.</p>
Март	<p>Занятия 41-48</p> <p>Вводная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх.</li> <li>2. «Кабанчики» - ходьба на пятках.</li> <li>3. «Идёт медведь» - ходьба на наружной стороне стопы.</li> </ol> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Корзиночка» 5-6 раз</li> <li>2. «Колечко» 5-6 раз</li> <li>3. «Лодочка» 5-6 раз</li> </ol>	<p>Способствовать повышению тонуса мышц стопы и голени.</p> <p>Формировать правильную постановку стоп при ходьбе.</p>

	<p>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног.</p>	<p>Учить понимать пользу выполняемых упражнений.</p>
Апрель	<p>Занятия 49-56</p> <p>Вводная часть.</p> <p>1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>2. «Кабанчики» - ходьба на пятках.</p> <p>3. «Идёт медведь» - ходьба на наружной стороне стопы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. «Корзиночка» 5-6 раз</p> <p>2. «Колечко» 5-6 раз</p> <p>3. «Лодочка» 5-6 раз</p> <p>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног.</p>	<p>Пропаганда здорового образа жизни</p>
Май	<p>Занятия 57-64</p> <p>Вводная часть.</p> <p>1. «Высокая трава» - ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>2. «Кабанчики» - ходьба на пятках.</p> <p>3. «Идёт медведь» - ходьба на наружной стороне стопы.</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. «Корзиночка» 5-6 раз</p> <p>2. «Колечко» 5-6 раз</p> <p>3. «Лодочка» 5-6 раз</p> <p>4. «Велосипед» - и.п. лёжа на спине, руки под головой. Круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). 3-4 раза по 20 движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Погончики», «Насос», «Качели», «Кошечки».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Слоники» - ходьба с опорой на стопы и ладони.</p> <p>Полоскание горла чесночным раствором. Массаж стоп ног.</p>	<p>Развивать у детей желание заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни.</p>

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Организация жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении предусматривает не только реализацию разделов педагогической работы – обучение, организацию отдыха, самостоятельные и коллективные игры, разные формы двигательной активности детей, но и осуществление в тесном контакте воспитателя с медицинским работником целенаправленной деятельности, которая обеспечивает условия для формирования здоровья дошкольников.

Своевременная оценка физического и психического здоровья необходима как для выявления индивидуальных особенностей роста и развития, так и для последующей коррекционно-развивающей работы. Деятельность дошкольного учреждения должна включать воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный аспекты. Наряду с сохранением физического здоровья в дошкольном возрасте необходимо обратить внимание на сохранение и формирование психологического здоровья, так как основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие.

Обеспечение здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации педагогической поддержки детей. Основными задачами поддержки являются: обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей и обучение рефлексивным умениям.

Проводимая система занятий с детьми дошкольного возраста комплексно воздействует на развитие ребенка.

Одним из действенных путей решения проблемы по оздоровлению детей является индивидуально-дифференцированный подход с учетом различия, реактивности и иммунологических возможностей растущего организма.

В ходе работы установлено, что только при комплексном и систематическом использовании во всех режимных моментах в ДОО нетрадиционных методов коррекции и оздоровления; лично-ориентированном подходе к педагогическому процессу, при активизации совместной деятельности ДОО и семьи по вопросам оздоровления и развития ребенка, а также создание психоэмоционального и физического комфорта для детей как в ДОО, так и дома будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кудрявцев В. Развивающая педагогика оздоровления./ Здоровье дошкольника. №2.2008. - с. 2-6.
2. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2008. - с.2-8.
3. Оздоровительная работа в образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.
4. Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика».  
Интернетресурсы

[https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya\\_gimnastika\\_strelnikovoj\\_dlya-detej.html](https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html)

<https://www.maam.ru/detskijasad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-dou-dyhatelnaja-gimnastika-po-metodike-a-n-strelnikovoi-dlja-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>

<https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-dou-dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-dlya-detej-4437362.html>