


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 44 «Золушка»


Галиуллина Л. В.

«26» 08 2021г.

Введено в действие

Приказом заведующего МАДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 44

«Золушка»

«26» 08 2021г. № 209

Рассмотрено и утверждено на педсовете

от «26» 08 2021г.

протокол № 1

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛШЕБНИКИ ЗДОРОВЬЯ»**

для средней группы (4-5)

Г. Набережные Челны
2021г

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Основные принципы программы
- 1.4. Система оздоровительной работы
- 1.5. Возрастные особенности детей средней группы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий
- 2.2. План оздоровительных мероприятий
- 2.3. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы
- 2.4. Стратегический план улучшения здоровья детей
- 2.5. Формирование предпосылок здорового образа жизни
- 2.6. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Совместная работа с родителями воспитанников МАДОУ
- 3.2. Система эффективности закаливающих процедур:
- 3.3. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни
- 3.4. План работы с родителями.
- 3.5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Список литературы

Приложение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

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

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкопедагогическим и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, коррекции речевого развития ребенка.

Задачи программы:

1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Построение комплексно-тематической модели образовательного процесса.
3. Обеспечение познавательно, социально-нравственного, художественно-эстетического и физического развития детей.
4. Обеспечение рациональной организации и реализации приоритетных направлений в ДОУ.
5. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам.
6. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.

Объекты программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

1.3. Основные принципы программы

Принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

Принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

Принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

Принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

Принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

Принцип свободной самостоятельной деятельности детей, где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;

Принцип участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

1.4. Система оздоровительной работы ДОУ №44 «Золушка»

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

•Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период); • гибкий режим; • организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы; • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; • оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивного уголка в группе)
2.	Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности; • оптимальный двигательный режим; • эффективное закаливание; • обеспечение благоприятной гигиенической обстановки; • преобладание положительных эмоций у детей; • использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей
3.	Разработка образовательных технологий	<ul style="list-style-type: none"> • занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры мультфильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни; • приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур; • занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов; • формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости; • приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента); • приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения)
4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • физкультурно-оздоровительные занятия; • познавательные занятия; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные и динамические игры;

		<ul style="list-style-type: none"> • корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) • гимнастика после сна; • спортивные игры; • физкультурные досуги, забавы, игры.
5.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • игры с водой; • обеспечение чистоты среды
6.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • прогулки на свежем воздухе; • обеспечение температурного режима;
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения и праздники; • игры – забавы;
8.	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • витаминизация питания; • питьевой режим
9.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений; • музтеатральная деятельность; • хоровое пение
10.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • релаксация; • элементы психогимнастики; • коррекция поведения
11.	Закаливающие мероприятия: - в повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком по массажным коврикам после сна; • солнечные ванны (в летнее время).
	- специально организованное	<ul style="list-style-type: none"> • игровой массаж; • дыхательная гимнастика; • «босоножье»
12.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Эколого - валеологические занятия, игры; • беседы;
13.	Взаимодействие детского сада с семьей	<ul style="list-style-type: none"> • коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы); • индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания, «Почта доверия» - анонимные обращения и пожелания педагогов и родителей); • наглядно-информационное сотрудничество (стенды,

	«памятки для родителей», выставки работ); • активное участие родителей в жизни ребенка.
--	--

1.5. Возрастные особенности детей средней группы

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий

№	Период	Мероприятия
1.	Подготовительный период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия; составление индивидуальных карт здоровья ребенка; анкетирование родителей)	<ul style="list-style-type: none">• витаминотерапия;• дыхательная гимнастика;• точечный массаж;• закаливающие мероприятия;• дыхательная гимнастика;• вакцинация;• профилактический осмотр детей
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	<ul style="list-style-type: none">• натуропатия – чесночные бусы;• точечный массаж;• санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки;• витаминотерапия
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	<ul style="list-style-type: none">• точечный массаж;• дыхательная гимнастика;• витаминотерапия
4.	Период гриппа (февраль – март)	<ul style="list-style-type: none">• лекарственная терапия - оксолиновая мазь в нос;• натуропатия – чесночные бусы;• жесткий режим проветривания, влажной уборки;• витаминотерапия
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	<ul style="list-style-type: none">• витаминотерапия - поливитамины;• игровой самомассаж;• натуропатия – дыхательная гимнастика;• дыхательная гимнастика;• витаминотерапия
6.	Период летней оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none">• вывоз детей в среднюю полосу и на юг родителями;• закаливающие мероприятия;• дыхательная гимнастика;• витаминотерапия

2.2. План оздоровительных мероприятий

Сентябрь

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Утром, днем	Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Гимнастика после сна босиком в трусах и майках	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	Ежедневно По курсу 2 недели
Кислородный коктейль	До обеда	Курс 10 дней
Витаминотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хожение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	Ежедневно По курсу 2 недели

Октябрь

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Днем	Ежедневно
Артикуляционная гимнастика		Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Гимнастика после сна босиком в трусах и майках	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	Ежедневно По курсу 2 недели
Кислородный коктейль	До обеда	Курс 10 дней
Витаминотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хожение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	Ежедневно По курсу 2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Релаксация	После прогулки	Ежедневно

Ноябрь

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Днем	Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Гимнастика после сна босиком в трусах и майках	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Релаксация	После прогулки	Ежедневно
Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос)	До завтрака	Ежедневно
Натуропатия (лук, чеснок)		Ежедневно

Декабрь

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Днем	Ежедневно
Артикуляционная гимнастика		Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос)	До завтрака	Ежедневно
Натуропатия (лук, чеснок)		Ежедневно
Дыхательно-носовая гимнастика	До обеда	Ежедневно

Январь

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Днем	Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хожение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос)	До завтрака	Ежедневно
Натуропатия (лук, чеснок)		Ежедневно
Дыхательно-носовая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Имуностимуляторы: аскорбиновая кислота		Ежедневно
Гимнастика маленьких волшебников	После сна	Ежедневно

Февраль

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Днем	Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на прогулке после сна	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хожение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос)	До завтрака	Ежедневно
Натуропатия (лук, чеснок)		Ежедневно
Дыхательно-носовая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Имуностимуляторы: аскорбиновая кислота		Ежедневно
Корректирующая гимнастика	После сна	Ежедневно
Пальчиковая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Натуропатия: пихта		Ежедневно

Март

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Днем	Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Натуропатия (лук, чеснок)		Ежедневно
Дыхательно-носовая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Корректирующая гимнастика	После сна	Ежедневно
Пальчиковая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Игровой самомассаж		Ежедневно

Апрель

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Утром, днем	Ежедневно
Артикуляционная гимнастика		Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хождение по ребристой доске	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Дыхательно-носовая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Корректирующая гимнастика	После сна	Ежедневно
Пальчиковая гимнастика	До обеда	Ежедневно
Игровой самомассаж		Ежедневно
Сон без маек		Ежедневно
Облегченная одежда с учетом сезона		Ежедневно

Май

Мероприятие	Время проведения	Периодичность
Утренняя гимнастика	Утро	Ежедневно
Прогулка и игры на воздухе	Утром, днем	Ежедневно
Точечный массаж по А.А.Уманской	До обеда	Ежедневно
Физкультминутки во время занятий	Во время занятий	Ежедневно
Закаливающие мероприятия		Ежедневно
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке послесна	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	После сна	Ежедневно
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно
Выполнение оптимального двигательного режима		Ежедневно
Полоскание полости рта кипяченой водой	После еды	2 недели
Витамиотерапия	После завтрака, до обеда	Ежедневно
Хождение по ребристой доске	После сна	Ежедневно
Полоскание солевым раствором	После обеда	2 недели
Гимнастика для глаз		Ежедневно
Корректирующая гимнастика	После сна	Ежедневно
Пальчиковая гимнастика	До обеда	Ежедневно
«Витаминный напиток» – витаминизация третьего блюда	Обед	Ежедневно
Сон без маек		Ежедневно
Облегченная одежда с учетом сезона		Ежедневно

2.3. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

В ДОУ созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

- имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет. Оборудование медицинского блока: оборудован изолятор, процедурный кабинет с холодильником для вакцин и медпрепаратов.
- два медработника – старшая медсестра, также МАДОУ сопровождает педиатр из детской поликлиники №5 и инструктор по физической культуре.
- имеется необходимый медицинский инструментарий (индивидуальные шприцы для вакцинирования, одноразовые шпатели,.), измерительные приборы (весы, ростомер, термометр, прибор для измерения артериального давления, песочные часы в ассортименте). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- создана предметно-пространственная и коррекционно-развивающая среда: физкультурный зал (спортивный уголок, оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамеечки для ходьбы), музыкальный зал (для зарядки под музыку и музыкально-ритмические занятия в рамках музвоспитания), спортивные уголки в группах (корректирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, кегли).

Таким образом, мы считаем, что необходимое оборудование в МАДОУ детский сад № 44 имеется.

2.4. Стратегический план улучшения здоровья детей МАДОУ № 44

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок выполнения
Оптимизация режима				
1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	Воспитатели Педагог – психолог Старшие медсестры	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	ежедневно	Заместитель заведующей по ВМР Специалисты ДОУ	В течение года
Организация двигательного режима				
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	Инструктор по физической культуре, контроль медперсонала	В течение года
2.	Физкультурные занятия Музыкально – ритмические занятия	3 раза в неделю и одно на музыкальном материале	Инструктор по физической культуре	В течение года
3.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели, контроль медперсонала	В течение года
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели, контроль мед работников	В течение года
5.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	воспитатели	В течение года
6	Физкультурные праздники и	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре	В течение года

	досуги		культуре воспитатели	
7	Неделя здоровья	2 раза в год	Зам. зав по ВМР Педагоги ДОУ	В течение года
8	Спартакиады	3-4 раза в год	Инструктор по физической культуре	В течение года
9.	Гимнастика для глаз	ежедневно	Воспитатели	В течение года
10.	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
11.	Физкультминутки	ежедневно	Воспитатели Специалисты ДОУ	В течение года

**Охрана психического
здоровья**

1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, уголков уединения	Ежедневно несколько раз в день: утро, после прогулки, перед ужином	Воспитатели, Специалисты ДОУ	В течение года
2.	Создание благоприятных психологических условий пребывания ребенка в ДОУ (взаимоотношения между взрослыми и детьми, создание развивающей среды)	ежедневно	Воспитатели, психолог, Специалисты ДОУ	В течение года

Медико-профилактическое направление

1	Дыхательная гимнастика в игровой форме (в проветренном помещении)	3 раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке (в летний период), после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
3.	Массаж, точечный массаж, самомассаж,	На утренней гимнастике и после пробуждения, в течение дня	Воспитатели Инструктор по ф/к, контроль медсестры и педагога-психолога	В течение года
4	Витаминизация с включением фруктов, соков и отвара шиповника	Ежедневно	Мед работники	В течение года
5	Профилактика гриппа (гриппол, вакцинация)	Периодичность выполнения	Мед работники МУЗ ГПБ №10	Сентябрь-ноябрь
7.	Ароматизация помещений (чеснок) Профилактика ОРВИ лук, чеснок.	по плану профилактических мероприятий	Ст. медсестры воспитатели	2 раза в год Октябрь – апрель

Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка

1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года), проветривание помещений согласно требованиям СанПиН	ежедневно	воспитатели	В течение года
2.	Прогулки на воздухе	ежедневно	воспитатели	В течение года
3.	Хожение босиком по траве, земле, асфальту	ежедневно	воспитатели	Июнь-август
4.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
5.	Занятие босиком в физкультурном зале	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
6.	Гимнастика после сна босиком	ежедневно	воспитатели	В течение года
7.	Умывание лица, мытьё рук по локоть после сна прохладной водой	ежедневно	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года
8.	Контрастное обливание ног или босохождение по мокрой дорожке	После сна	Воспитатели, мл.воспитатели	Июнь-август
9.	Водный душ	После прогулки в летний период	Воспитатели, мл.воспитатели	Июнь-август
10.	Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	воспитатели	В летний оздоровительный период
11.	Корректирующая гимнастика по профилактики плоскостопия и осанки	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года

2.5. Формирование предпосылок здорового образа жизни

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Основные компоненты режима дня (3-7 лет)	Длительность, ч
Сон дневной	2 - 2,5
Отрезки бодрствования	5,5-6
Общее время прогулок	4-4,5
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.)	3-4
Интервалы между приемами пищи	3-4
Ночной сон	9-10

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

В дни карантин и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. Увеличивается время пребывания на воздухе.

Рациональное питание детей – это правильное, организованное и своевременное обеспечение организма питанием, содержащим оптимальные количества различных пищевых веществ, минеральных солей, витаминов, необходимых для нормального развития и функционирования детского организма.

В работе по организации питания используем следующие принципы:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;

- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

2.6. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. Физкультурные занятия.
2. Самостоятельная деятельность детей.
3. подвижные игры.
4. Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая).
5. Двигательно-оздоровительные физкультминутки.
5. Физические упражнения после дневного сна.
6. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
7. Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).
8. Физкультурные досуги.
9. Спортивные праздники.
10. Оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

3. Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

4. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

5. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6. Бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

7. Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8. Коррегирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

9. Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, средний возраст – 20-25 мин.. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

10. Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Коррекционные технологии

1. Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1. Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
2. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
3. Прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Воспитательные функции семьи и ДОО различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОО с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

3.1. Совместная работа с родителями воспитанников МАДОУ

№	Тема консультации	Дата проведения	Ответственный
1	Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОО в новом учебном году	сентябрь	Инструктор ФИЗО
2	Общее родительское собрание Групповые собрания	октябрь	Инструктор ФИЗО
3	Анкетирование «Место спорта в вашей семье».	ноябрь	Инструктор

			ФИЗО
4	Как провести выходные с детьми	декабрь	Инструктор ФИЗО
5	Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей	январь	Инструктор ФИЗО
6	Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников	февраль	Инструктор ФИЗО
7	Мама, папа, я –здоровая семья	март	Инструктор ФИЗО
8	Упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия ,виды коррекционных гимнастик (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз).	апрель	Инструктор ФИЗО
9	Спорт в жизни ребёнка	май	Инструктор ФИЗО
10	Плавать раньше чем ходить	Июнь июль август	Инструктор ФИЗО

3.2. Система эффективности закаливающих процедур:

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; 2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.

4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

- Воздушное закаливание (физкультурные занятия в зале босиком)
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна)
- Утренняя гимнастика (средние, старшие группы на свежем воздухе, младшие в спортивном зале – босиком)
- Сон без маек.
- Правильная организация прогулки, ее длительность.
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (течение года).
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.

- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)
- Хождение по «дорожкам здоровья», «солевым дорожкам» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

3.3. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю;
- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни

Работа с родителями, и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МДОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие **формы работы:**

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместные занятия для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

В целях **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **циклбесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя. Курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

Родительские практикумы по закаливанию (инстр. по физкультуре)

Информационный стенд (старший воспитатель)

Родительские собрания (все специалисты)

Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст.медсестры, ст.восп., соц.педагог)

Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (психолог, воспитатели)

Совместные походы на берег реки Волги (инструктор по физической культуре)

Организация досуга в семье (музыкальные руководители)

Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)

Празднование Дня именинника на группах (воспитатели) Наглядные виды работ:
выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

3.4. План работы с родителями.

	Мероприятия	Ответственные, Форма проведения мероприятия	Срок проведения
1.	Консультативная помощь родителям		
	<p>«Коррекция плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста»</p> <p>– «Влияние точечного массажа на здоровье ребенка»</p> <p>«Что такое здоровый образ жизни»</p> <p>– «Речь на кончиках пальцев»</p> <p>– «Адаптация – это серьезно»</p> <p>«Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины»</p> <p>«Страховка ребенка на спортивных снарядах и тренажерах»</p> <p>«Как воспитать здорового малыша»</p> <p>«Закаливание детского организма»</p> <p>– «Правила поведения на воде»</p> <p>«Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Самомассаж и точечный массаж»</p> <p>«Психологические минутки в жизни ребенка»</p> <p>«Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму»</p>	<p>Специалисты ДОУ:</p> <p>Инструктор по физической культуре.</p> <p>Педагог-психолог,</p> <p>старшая медсестра</p>	<p>В течение года по плану или по запросу родителей и педагогов</p>
2.	Спортивно-музыкальные праздники и развлечения		
	«День здоровья»	Инструктор по ф/к,	Сентябрь

		По плану	
	«День матери»	Музыкальные руководители, концерт	Ноябрь
	«Крепость мужества»	Спортивно-музыкальный праздник	Февраль
	«Всемирный день здоровья»	Детская спартакиада	Апрель
	«Здравствуй, лето»	Спортивно-музыкальный праздник	Июнь
	«Праздник Нептуна»	Спортивный праздник на воде	Июль

3.5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Мы считаем, что созданная в ДООУ система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровье», дети из оздоровительных групп должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые конечные результаты

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

Список литературы

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
4. Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
5. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
6. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
7. Овчинникова Т. С. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
9. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
10. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
11. Тимофеева Л.Л., Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Средняя группа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
12. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе – М., 2003.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки". Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке". Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4—5с)
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась". Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть)

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара". Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон". Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба". Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки".

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

"Слон". Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба". Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички". Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик". Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек". Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение". Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно — расслабление приятно!

"Тишина".

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали — надо спать — ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

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

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

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

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
—Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
—Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. . Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

- а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
- в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.**3.**

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. *Примечание.*

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
 Друг о друга их потру.
 Потом руки «помочалю»,
 Плечи мягко разомну.
 Затем руки я помою,
 Пальчик в пальчик я вложу,
 На замочек их закрою
 И тепло поберегу.
 Вытяну я пальчики,
 Пусть бегут, как зайчики.
 Раз-два, раз-два,
 Вот и кончилась игра.
 Вот и кончилась игра,
 Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким

образом козелок, он сдавливают и поворачивают его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

—Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

—Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

—Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.

—А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

—А потом, а потом
Покрутили козелком.

—Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.

—Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.

—А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. . Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
— На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
— Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной. Ласка
всем, друзья, нужна. Это помни
ты всегда!
— Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
— По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно — Это всем давно
понятно.
— Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнее.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!
— Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз — сгибай, два — выпрямляй Ну, активнее давай!
— Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
— В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

—Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повторили.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай.

Дыхание по А.Н. Стрельниковой

Своеобразие дыхательной техники Стрельниковой состоит в том, что вдох делается с усилием, а выдох осуществляется произвольно. Мышцам, участвующим в акте вдоха, создается своего рода сопротивление: во время вдоха выполняются движения, сжимающие грудную клетку (в некоторых упражнениях вдох производится даже при сжатой руками грудной клетке).

При занятиях дыхательной гимнастикой по Стрельниковой необходимо соблюдать ряд правил:

- выполняя упражнения, сосредоточиваться только на вдохе и следить за его синхронностью с движениями;

- вдох должен быть коротким, шумным и активным - его выполняют, как будто приплюсываясь («Не пахнет ли гарью?»);

- вдох должен быть естественным по объему, то есть вдыхать нужно столько воздуха, сколько вдыхается само собой;

- внимание на выдохе не фиксируется — он должен быть самопроизвольным и пассивным.

В стрельниковской гимнастике 8 дыхательных циклов (вдох-выдох) условно называют «восьмерки». Первоначально рекомендуется после 4 дыхательных циклов делать небольшую паузу (3—5 секунд), после чего продолжить упражнение. Через пару дней количество циклов между паузами следует увеличить до 8. Спустя пару недель после начала тренировок желательно выполнять по 4 «восьмерки» без паузы, а всего — 3 серии из 4 «восьмерок» за одну тренировку, то есть всего 96 дыхательных циклов (так называемая «стрельниковская сотня»). Что - бы не сбиться со счета, очень удобно ориентироваться на углы комнаты: каждую «восьмерку» выполняют, стоя лицом к одному из углов, после чего поворачиваются к другому углу и делают следующую «восьмерку».

Упражнение 1. «Ладонки»

ИП: встать прямо, согнуть руки в локтях и развернуть ладони «к зрителю» («поза экстрасенса»).

Сделать носом активный быстрый вдох, одновременно сжимая ладони в кулак (двигается только ладонь, остальная часть руки остается неподвижной). Выдохнуть через рот без напряжения, разжимая кулаки и предельно расслабляя пальцы и кисти рук. Вдох должен быть энергичным, выдох — абсолютно пассивным (не следует «выталкивать» воздух из груди).

Облегченный вариант «ладошек» (для ослабленных после болезни или выздоравливающих людей) выполняется из положения сидя и даже лежа. Количество циклов и частота пауз подбираются с учетом состояния человека. Если после выполнения упражнений самочувствие хорошее, можно немного увеличить

нагрузку. Если гимнастика вызывает чувство утомления и разбитости — нагрузку снижают и увеличивают продолжительность пауз,

Упражнение 2. «Погончики»

ИП: встать прямо; сжать ладони в кулак и приставить к животу, слева и справа от пупка. Далее энергично вдыхают воздух через нос и резким движением «бросают» руки вниз, одновременно разжимая кулаки, как будто сбрасывая с пальцев что-то тяжелое и липкое. В конце этого движения плечи напрягаются, руки вытягиваются в струну, а пальцы широко растопыриваются. На выдохе следует мягко вернуться в исходное положение: кисти рук на поясе, ладони сжаты в кулак. При выдохе губы слегка разжаты (воздух свободно выходит через рот), при вдохе — слегка сжаты.

«Погончики» выполняются по той же схеме, что и «Ладонки»: 4 «восьмерки» без паузы, всего 3 серии из 4 «восьмерок» («стрельниковская сотня»), с перерывами между сериями 3—5 секунд.

Упражнение 3. «Насос»

ИП: встать, согнувшись в спине (спина должна быть «круглой») и опустив руки вниз; мышцы шеи расслаблены, голова свешивается вперед. В этом положении сделать короткий шумный вдох. Затем спокойно выдохнуть, слегка распрямляя спину. Вернуться в исходное положение, одновременно делая короткий вдох. Это упражнение нужно выполнять в ритме армейского шага, легко, без усилий, не напрягая поясничных мышц. Если вскоре после начала тренировок у вас появится небольшая мышечная боль в спине, не прекращайте занятия! Просто некоторое время (пока спина не «привыкнет» к тренировкам) делайте менее глубокие наклоны и отдыхайте 5 секунд после каждой «восьмерки».

Внимание! При некоторых заболеваниях (при повышенном артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении, близорукости более 5 диоптрий, камнях в почках или печени, травмах и патологических процессах в позвоночнике) «Насос» принесет вам пользу, если увеличение нагрузки будет происходить постепенно. При этом наклон должен быть совсем небольшим — как в начале тренировок, так и впоследствии.

Упражнение 4. «Кошка»

ИП: встать прямо, руки немного согнуть в локтях (кисти на уровне пояса). Делать неглубокие пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. На вдохе колени сгибаются, на выдохе — разгибаются. При каждом повороте кисти делают

легкое сбрасывающее движение (в ту же сторону, куда поворачивается туловище).

Облегченный вариант «Кошки» выполняется из положения сидя (корпус расположен прямо). В этом случае просто поворачивают туловище направо или

налево (вдох), делая сбрасывающие движения руками, и выдыхают, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение 5. «Обними плечи»

ИП: встать прямо, поднять локти почти до уровня плеч, так чтобы предплечья находились на одной прямой, при этом кисти должны быть направлены друг к другу (поза первоклассника за партой). В момент короткого шумного вдоха резким движением бросить руки навстречу друг другу и обнять себя за плечи. Руки должны двигаться параллельно, а не крест-накрест! Затем развести руки в стороны, остановившись примерно «на полпути» до исходного положения. Во время разведения рук происходит пассивный выдох. Выполняя это упражнение, не напрягайте руки и не разводите их широко в стороны.

Когда упражнение уже хорошо отработано и количество движений доведено до «сотни» (96 циклов), можно усложнить задачу: в момент встречного движения рук откидывайте голову назад и из этого положения делайте резкий вдох. Следите при этом, чтобы спина оставалась совершенно прямой и не прогибалась в пояснице.

Внимание! Упражнение «Обними плечи» можно выполнять не ранее чем спустя 2 недели после начала занятий. Предварительно необходимо освоить более легкие упражнения. При тяжелых заболеваниях сердца это упражнение следует исключить из комплекса оздоровительной гимнастики.

Если одна из рук травмирована (или обездвижена вследствие перенесенного инсульта), упражнение можно выполнять одной здоровой рукой, мысленно приводя в движение и вторую руку. Со временем, если проявить терпение и упорство, состояние больной руки заметно улучшится.

Упражнение 6. «Большой маятник»

Это еще более сложное упражнение, соединяющее движения упражнений «Насос» и «Обними плечи».

ИП: встать прямо. Слегка наклоняя корпус вперед (к полу) и свободно свесив руки, сделать вдох. Сразу после этого, не останавливаясь, начать движение назад, выдыхая воздух. Откинувшись назад и прогнувшись в пояснице, обнять себя за плечи и сделать еще один вдох. Сразу после этого начать движение вперед, выдыхая воздух. Не следует сильно наклоняться вперед и откидываться назад: все должно делаться легко и просто: вдох «с пола», вдох «с потолка», а в промежутках — спокойный, пассивный выдох.

Если у вас травмирована спина или имеются заболевания позвоночника, не выполняйте прогиб в пояснице и не откидывайте голову. Пусть вначале амплитуда движений будет минимальной. При систематических занятиях оздоровительной гимнастикой объем движений будет постепенно увеличиваться сам собой, без каких бы то ни было побочных эффектов.

Выполняя упражнение из положения сидя, делайте встречные движения рук без откидывания головы и прогибания поясницы.

Упражнение 7. «Повороты головы»

ИП: встать прямо. Повернуть голову вправо, сделать резкий шумный вдох и сразу начать поворот влево. Во время поворота пассивно выдохнуть. Следует двигать головой плавно, без остановки посередине. Повернув голову влево, сделать еще один вдох и т. д.

Упражнение 8. «Ушки»

ИП: встать прямо. Наклонить голову к правому плечу (резкий вдох); двигать головой в противоположном направлении (пассивный выдох); наклонить голову к левому плечу (вдох); двигать головой в обратном направлении (выдох) и т. д. Движения напоминают покачивания головой «китайского болванчика». Очень важно выполнять упражнение плавно и удерживать плечи в абсолютно неподвижном состоянии.

Упражнение 9. «Маятник головой»

ИП: встать прямо. Выполнять движения и дышать по схеме, указанной в предыдущих двух упражнениях, но голова движется в другой плоскости: наклоняется к груди и откидывается назад, к спине.

Внимание! Упражнения «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой» следует делать с осторожностью лицам, страдающим хроническими головными болями, сильным остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника, эпилепсией и повышенным артериальным, внутричерепным или внутритриглазным давлением. Во всех названных случаях движения головой должны выполняться очень легко и осторожно, лишь обозначая направление движения. Ни в коем случае не напрягайте шею! Если во время и после занятий появляется головокружение или головная боль, выполняйте упражнения сидя, увеличьте число и продолжительность пауз между сериями движений. Прекращать тренировки не стоит. Через некоторое время сосуды головы укрепятся, а мышцы шеи станут более выносливыми.

Упражнение 10. «Перекаты»

ИП: правая нога впереди, левая — сзади, на расстоянии шага от правой; центр тяжести тела находится примерно посередине.

Перенести центр тяжести вперед, на правую ногу. Левая при этом немного сгибается в колене и поднимается на носок.

Слегка присесть на правой ноге и сделать вдох. Затем, перенося тяжесть тела на левую ногу, выдохнуть. Слегка присесть на левой ноге (вдох); правая в это время выпрямляется и поднимается на носок.

Так, поочередно приседая то на одной, то на другой ноге, переносить тяжесть тела вперед и назад.

В момент приседания делается вдох, во время движения корпуса параллельно полу — выдох.

Приседания должны быть пружинистыми и неглубокими. После выполнения четырех «восьмерок» поменять ноги местами: левую поставить впереди, а правую — сзади.

Это упражнение можно делать только в положении стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

Передний шаг («рок-н-ролл»). ИП: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня пояса, одновременно слегка сгибая в колене левую ногу (вдох). Опустить правую ногу на пол, выпрямляя при этом левую ногу (выдох). Затем выполнить то же движение, но поменяв ноги: левая идет вверх, правая — сгибается. Руки можно держать опущенными вдоль тела или делать ими легкое встречное движение на уровне пояса. Очень важно следить за осанкой! Спина во время движения ног должна оставаться прямой.

«Передний шаг» можно выполнять сидя и даже лежа (поочередно подтягивая к животу правое и левое колено). Если одна нога травмирована или парализована, работайте здоровой ногой, а больную ногу мысленно поднимайте до уровня живота, как здоровую.

Задний шаг. Схема движений та же, что в предыдущем случае, но «активная» нога движется не вперед — к животу, а назад — к ягодицам. Одна нога отводится назад (в идеале пятка должна коснуться ягодицы), другая — сгибается, а затем ноги «меняются ролями», и выполняются те же движения.

Внимание! «Передний шаг» следует выполнять с осторожностью беременным женщинам (во второй половине беременности), пожилым людям, астматикам, гипертоникам и сердечникам. Двигайтесь и дышите, как указано выше, но поднимайте ноги невысоко (отрывая от пола на 5—10 см).

Методики, направленные на развитие речевого аппарата.

Пальчиковые игры

По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это унниверсальне «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.

Артикуляционная гимнастика

Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут

при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Занимайтесь с детьми ежедневно по 5-7 минут. Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в виде сказки. После того, как освоите несколько упражнений, можно придумать сказку, в которой присутствовали бы элементы гимнастики.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей
Динамические паузы, 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.

Музыкотерапия

Динамические паузы должны проводиться под музыку (диск). Перед сном полезно включать звуки живой природы. При проведении закаливающих процедур после дневного сна также может использоваться веселая, бодрая музыка.

Утренняя гимнастика

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 т.д.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные 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. Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются оздоровительно-развивающие игры при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников → оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;

→ оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки; → оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей; → оздоровительно-развивающие игры при ожирении; → оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей. Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Прошнуровано,
прономеровано и
скреплено печатью

18/серия 1111 страниц
Заведующий МАДОУ «Детский
сад №44 «Золушка»

М.с.с.с. Д.В.Галиуллин