

СОГЛАСОВАНО  
Председателем ППО МБДОУ № 10  
« Маленький принц »  
Гушукова Н.Г.  
« *Гушукова* 2017 г.



## Программа «Оздоровительная работа»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения « Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 10 « Маленький принц »  
на 2017-2020 год.

Составили:  
Салахова Л.В. врач-педиатр  
Детской поликлиники № 6  
Старшая медсестра ДОУ № 10  
Каримова А.М.  
Медсестра Мустафина А.Ф.

г. Набережные Челны  
2017- 2018

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Основные задачи.....	4
1.4. Основные принципы программы.....	4
1.5. Условия реализации программы.....	5
1.6. Нормативно-правовая база.....	5
1.7. Основные направления.....	6
2. Содержательный раздел.....	6
2.1. Формы и методы оздоровления детей.....	10
2.2. Оздоровительные мероприятия.....	12
2.3. План оздоровление детей на 2017-2018 год.....	12
2.4. План по сан - просвет работе в летний оздоровительный период в ДОУ №10 «Маленький принц».....	16
2.5. План летней оздоровительной работы.....	18
2.6. План Спортивно-оздоровительной работы на 2017-2018 учебный год инструктора по физической культуре.....	19
3 Содержательный режим.....	24
3.1. Комплектование.....	24
3.2. Паспорт здоровья.....	24
3.3. Работа с коллективом ДОУ.....	26
3.4. Точечный массаж по Уманской.....	27
3.5. Пальчиковая гимнастика.....	28
3.6. Дыхательная и звуковая гимнастика.....	29
3.7. Су-Джок терапия: массаж БАТ.....	34
3.8. Хождение по «тропе здоровья».....	35
3.9. Игровой массаж.....	35
3.10. Самомассаж массаж.....	36
3.11. Антистрессовый массаж.....	36
3.12. Релаксация.....	36
3.13. Специальные меры закаливания.....	37
3.14. Закаливание воздухом.....	37
4. Приложения.....	38
1. Приложение 1. « Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.....	38
2. Приложение 2. Физминутки. Гимнастика для глаз.....	40
3. Приложение 3 Игры на развитие внимания, мышления, памяти.....	44
4. Приложение 4 Гимнастика пробуждения после дневного сна.....	47
5. Приложение 5 Профилактика нарушений осанки.....	48
5. Список использованной литературы.....	49

## **І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы: образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);наследственность (20 %);внешняя среда (20 %);качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровьеобучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи: сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение; воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

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

Данная работа предполагает создание условий в течение всего периода пребывания детей в дошкольном учреждении для охраны, укрепления и совершенствования здоровья воспитанников детского сада и формирование у них представлений о роли здоровья в жизни человека и потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, владеть средствами сохранения и укрепления здоровья, что особенно значимо для последнего года пребывания ребенка в детском саду, поскольку именно на протяжении последнего года в программе выделяются специальные часы для проведения «занятий здоровья».

Задача укрепления здоровья детей является значимой для всех сотрудников детского сада.

Особую роль во внедрении таких технологий в практику играет профессиональное взаимодействие всех сотрудников дошкольного учреждения. Это касается педагогических охранительных режимов, организации детского питания и режима проветривания, соблюдения необходимых санитарно-гигиенических условий, повышения дыхательной и двигательной активности детей, учета индивидуальных особенностей воспитанников, контроля за состоянием их здоровья, создания психологически комфортных условий воспитания и общения детей и взрослых. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

## 1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Сохранение и укрепление здоровья детей через элементарные правила здоровьесбережения.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья.
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

## 1.3. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Годовая задача ДОУ** Активизировать взаимодействие педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и формирования привычек ЗОЖ.

**Основными задачами** детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия в ДОУ.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинским работником
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

## 1.4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ.

Программа направлена на охрану и укрепление здоровья детей

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

**2. Принцип активности и сознательности** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

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

## 1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- **Медицинский кабинет**, который оснащен медицинским оборудованием: кушетка, ростометр, тонометр, шкаф для неотложных манипуляций и др.
- **Физкультурный зал**, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамейками, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, большими и малыми мячами, обручами разного диаметра, канатами и другим необходимым оборудованием.
- Методические рекомендации и авторские разработки, помогающие правильно организовать работу по формированию здорового образа жизни дошкольников.
- В каждой возрастной группе имеются уголки физической активности, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- **Прогулочные участки** оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движений и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и малоподвижные спортивные игры.

- **Музыкальный зал**, который оснащен необходимым оборудованием для поддержания психоэмоционального благополучия.

## 1.6. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА.

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. «Семейный кодекс РФ».
3. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
7. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
8. Устав ДОУ.

Программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности включает в себя:

**Методическое сопровождение медико-профилактической деятельности:**

1. Организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);

2. Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья для воспитателей и воспитателей
  - «Аэробика для малышей среднего возраста»
  - «Веселая аэробика для детей 5-7 лет»
 Программы:
  - Музыкаотерапия
  - Логоритмика
3. Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.4.1.3049-13);
4. Контроль за физическим развитием дошкольников (оценка интегральных показателей (физического и нервно-психического развития, физической подготовленности, отнесение к определенной группе здоровья, медицинской группе для занятий физкультурой) проводится в соответствии с Приказом Минздрава России и Минобразования России N 186/272 от 30.06.92 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях", Приказом Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов» и Методическими рекомендациями «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);
5. План закаливания .
6. Организация профилактических мероприятий (СанПиН 2.4.1.3049-13);
7. Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
8. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ (СанПиН 2.4.1.3049-13)

#### **Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности:**

1. развитие физических качеств, двигательной активности (комплекс физических упражнений и подвижных и малоподвижных игр);
2. дыхательная гимнастика
3. массаж и самомассаж (точечный массаж по А.А. Уманской);
4. профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
5. профилактика зрения

#### **Методическое сопровождение здоровьесберегающей образовательной деятельности:**

1. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ).

### **1.7. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

1. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:
  - Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
  - Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
  - Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце пребывания детей в ДОУ.
2. Рациональная организация двигательной деятельности детей.  
К организационным условиям здесь относятся:
  - Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

- Преобладание циклических упражнений;

**Формы физкультурных занятий:**

- Спортивные развлечения
- Учебно-тренирующее (развитие физических качеств, гибкости, равновесие, мелкой и крупной моторики координацию движений).
- Игровые (в том числе с учетом этно-культурной региональной составляющей).
- Тематические (лыжи, баскетбол, футбол, хоккей).
- Контрольно-учетные ( мониторинг).

- Ежедневный режим прогулок - 3-4 часа;
- Гимнастика после сна;
- Обеспечение двигательной активности детей путем спортивного инвентаря и нетрадиционного оборудования ;
- Создание необходимой предметно-пространственной среды в группах;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Занятия по формированию здорового образа жизни.

3. Система эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение;
- Ходьба по «дорожкам здоровья» (ребристая доска, солевая дорожка, дорожка со шипами, пуговичками, по «гусенице»-профилактика плоскостопия);
- Обмывание стоп;
- Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры и настоями трав;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Солнечные ванны;
- Гимнастика для глаз;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года;
- Массаж: точечный, игровой, самомассаж (рук, лица и тела)

4. Осуществление лечебно-профилактической работы:

- Постоянный контроль за осанкой;
- Профилактика плоскостопия ;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- Употребление соков и фруктов (второй завтрак);
- Установка комплексной очистки воды на пищеблоке детского сада;
- Кварцевание помещений
- 

Иммунотерапия– это воздействие на иммунную систему, функция которой нарушена в результате различных причин, а также на возбудителя или его токсины.

- Специфическая иммунопрофилактика. Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни, согласно «календарю прививок», представляющему собой систему иммунотерапевтических мероприятий, направленных на выработку общего специфического иммунитета.

- Неспецифическая иммунопрофилактика. Это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям

Витаминотерапия— это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них. Вот лишь небольшой перечень продуктов, в которых содержатся важные витамины и минералы.

1. Витамины А: морковь, тыква, апельсины, сметана, яйца, масло.
2. Витамин В1: гречневая, овсяная каши, ржаной хлеб.
3. Витамины В2: горох, сливы.
4. Витамины В6: зеленые овощи, кукуруза.
5. Витамины В12: рыба, сыр, морская капуста.
6. Микроэлементы (железо, йод, хром, фтор и т.д.) и макроэлементы (фосфор, натрий, сера и т.д.) также полезны и необходимы для организма, и их тоже можно получить из фруктов, овощей и молочных продуктов.

##### 5. Использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
  - Дыхательная гимнастика;
  - Гимнастика для глаз;
  - Хожение по «дорожкам здоровья»;
  - Оздоровительно-развивающие игры;
  - Игровой массаж;
  - Релаксация;
  - Физминутки;
  - Гимнастика пробуждения ;
6. Комплекс психогигиенических мероприятий:
    - Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает большинство режимных моментов)
    - Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ путем работы психолога с детьми и родителями
  1. Реабилитация и профилактическая работа:
    - Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
    - Профилактическая работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
    - Профилактическая работа с детьми, имеющих склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
    - Индивидуальная работа с ослабленными детьми ;
    - Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями группы.
  2. Консультативно-информационная работа:
    - Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям (законным представителям) воспитанников по



вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

- Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
- Участие родителей (по возможности) в физкультурно-оздоровительной работе ДОО по мероприятиям годового плана;
- Оформление папок, памяток, консультаций, информационных стендов;
- Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.**

### **2.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.**

1. Мероприятия по первичной профилактике заболеваний:

Предупреждение роста заболеваний в период адаптации:

- щадящий режим,
- активный отдых,
- положительная эмоциональная настроенность детей.
- санация очагов инфекции,
- полноценное питание.

Подготовка организма детей к неблагоприятному осенне-зимнему периоду года:

- вакцинопрофилактика (строго по показаниям)
- санация очагов инфекции,
- закаливающие процедуры,
- сбалансированное питание.

Мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРЗ и гриппом:

- своевременное выявление и изоляция больных(утренний фильтр),
- соблюдение сандез. режима,
- сквозное проветривание,
- контроль за температурным режимом,
- применение фитонцидов,
- точечный массаж.

2.Мероприятия, направленные на повышение иммунитета и адаптационных возможностей детского организма:

- С-витаминизация III блюда,
- рациональное питание,
- массаж биологически активных (БАТ) по Уманской,
- водное закаливание,
- дыхательная и звуковая гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- полоскание зева,
- воздушное закаливание.

**Использование нетрадиционного оздоровления:**

1.Элементы точечного массажа по Уманской: дети младшего возраста - в соответствии с возрастом, дети старшего возраста - в полном объеме.

2.Пальчиковая гимнастика: младший возраст – в соответствии с возрастом, старший возраст – в полном объеме.

3. Дыхательная и звуковая гимнастика.

4. Су-Джок терапия: массаж БАТ.

5. Хождение по « тропе здоровья».

6.Самомассаж (массаж ушей, щек, лба).

7. Антистрессовый массаж (массаж рук, головы, ушей).

8. Дыхательная гимнастика.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

(Врач-педиатр, медицинская сестра, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель, воспитатели)

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.

2. Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе.

3. Утренняя зарядка с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.

4. Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня.
5. Дыхательная и звуковая гимнастика после сна.
6. Релаксационные техники.
7. Спортивные игры и соревнования.
8. Босохождение в теплый период года.
9. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения

#### **Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня**

##### **Утренняя гимнастика:**

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;
- Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика.

##### **Перед занятиями:**

- Точечный массаж, антистрессовый массаж, самомассаж.

##### **Физкультминутки на занятиях:**

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика.
  - Гимнастика для глаз

##### **Утренняя прогулка:**

- Утренняя гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба, бег.

##### **Перед сном:**

- Релаксация

##### **После сна:**

- Гимнастика пробуждения;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

##### **Перед ужином:**

- Массаж на профилактику простудных заболеваний;
- Физкультурные занятия – 2 раза в неделю;
- Ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

## **2.2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.

7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.
14. В летний период:
  - хождение босиком по траве, земле, асфальту;
  - игры детей с водой;
  - все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
  - использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.
15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

### 2.3.ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ НА 2017-2018 ГОД.П

Месяц	Проводимые мероприятия по оздоровлению детей.	Количество дней
сентябрь	1.Строгое соблюдение Режимных моментов в ДОУ.	Ежедневна
	2.Утренний прием детей в детский сад, ведение фильтра.	Ежедневна
	3.Утренняя зарядка.	Ежедневна
	4.Воздушные ванны, хождение босиком и корригирующая гимнастика после сна.	Ежедневна
	5.Поливитамины	Курсами
	6. Точечный массаж по Уманской ( ст. подготов. гр.)	Ежедневна
	7.Беседа с родителями –как одевать ребенка по сезону.	Ежедневна
	8.Соблюдение воздушного режима (соблюдение графика проветривания)	Ежедневна
	9. Кислородный коктейль	Курсами
октябрь	1.Дыхательная гимнастика.	Ежедневна
	2.Воздушные ванны, хождение босиком и корригирующая гимнастика после сна.	Ежедневна
	3.Умывание рук и лица до локтя после сна.	ежедневна
	4.Поливитамины	курсами
	5. Учебно-тренирующее (развитие физических качеств, гибкости, равновесие, мелкой и крупной моторики координацию движений)	ежедневна

ноябрь	1.Профилактика гриппа.	курсами
	2.Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью.	Курсами Курсами
	3.Лимонно-чечечочная смесь в течение 20 недель во всех группах.	Ежедневна
	4. Кварцевание групп.	Ежедневна
	5. Аромотерапия.	Курсами
	6.Сан.бюллетень « Грипп и его профилактика».	
	7.Утренняя зарядка	Ежедневна
	8. Поливитамины.	Курсами
	9.физкультурные занятия	Ежедневна
декабрь	1.Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания).	Ежедневна
	2.Профилактика гриппа.	Курсами
	3.Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью.	Ежедневна
	4.Лимонно-чечечочная смесь в течение 20 недель во всех группах.	курсами
	5. Кварцевание групп.	Ежедневна
	6. Чесночные медальоны	Курсами
январь	7.Витаминизация третьего блюда	По меню
	1.Утренняя зарядка.	Ежедневна
	2.Дыхательная гимнастика.	Ежедневна
	Поливитамины.	курсами
	3.Точечный массаж по Уманской (ст.подгот.гр)	Ежедневна
	4.Чесночные медальоны	курсами
февраль	5.физкультурные занятия	
	6. Взвесить детей	1 раз
	1.Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания).	Ежедневна
	2.Профилактика гриппа.	курсами
март	3.Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью.	курсами
	4Упражнения на коррекцию плоскостопия	курсами
	1Упражнения на коррекцию сколиоза	курсами
	2.Кислородный коктейль	курсами
апрель	3.Чесночные медальоны	Курсами
	4.Витаминизация третьего блюда	По меню
	1.Дыхательная гимнастика.	Ежедневна
	2.Беседа с родителями – как одевать ребенка по сезону	1 раз
	3.Пальчиковая гимнастика	Ежедневна
	4.Точечный массаж по Уманской (ст.подгот.гр)	Ежедневна
	5.Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика	Ежедневна

	проветривания).	
май	1. Поливитамины.	курсами
	2. Точечный массаж по Уманской (ст.подгот.гр)	Ежедневна
	3. Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания).	Ежедневна
	4. Подготовка к летне-оздоровительному периоду.	Ежедневна
	5. Упражнения на коррекцию плоскостопия	курсами
	6. Дыхательная гимнастика.	Ежедневна
июнь	1. Строгое соблюдение Режимных моментов в ДОУ.	Ежедневна
	2. Утренний прием детей в детский сад, ведение фильтра.	Ежедневна
	3. Утренняя зарядка на свежем воздухе.	Ежедневна
	Умывание рук и лица до локтя после сна.	Ежедневна
	4. Взвесить детей до начала оздоровительного периода.	1-6 июня
	5. Ознакомление родителей о состоянии здоровья их детей.	Ежедневна
	6. Работа по оздоровлению негармоничных детей ( направление к узким специалистам и лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача)	В течение оздоровительного времени
	7. Точечный массаж по Уманской ( ст.подготов.гр.)	Ежедневна
	8. Соблюдение питьевого режима.	Ежедневна
июль	1. Утренняя зарядка на свежем воздухе	Ежедневна
	2. Дыхательная гимнастика.	Ежедневна
	3. Воздушные ванны, солнечные ванны, с доступов свежего воздуха.	Ежедневна
	4. Умывание рук и лица до локтя после сна.	Ежедневна
	5. Работа по оздоровлению негармоничных детей ( направление к узким специалистам и лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача)	В течение оздоровительного времени
	6. Обеспечение здорового ритма жизни (Щадящий режим)	Ежедневна
август	1. Утренняя зарядка на свежем воздухе	Ежедневна
	2. Дыхательная гимнастика.	Ежедневна
	3. Воздушные ванны, солнечные ванны, с доступов свежего воздуха.	Ежедневна
	4. Умывание рук и лица до локтя после сна.	Ежедневна
	5. Работа по оздоровлению негармоничных детей ( направление к узким специалистам и лечебно-профилактические мероприятия по назначено врача)	В течение оздоровительного времени
	6. Точечный массаж по Уманской ( ст.подготов.гр.)	ежедневна
	7. Соблюдение питьевого режима.	ежедневна
	8. Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания)	ежедневна
	9. Взвесить детей после оздоровительного периода	3-7 августа
	10. Соблюдение необходимой одежды.	ежедневна
	11. Обеспечение здорового ритма жизни	ежедневна

## 2.4. ПЛАН ПО САН-ПРОСВЕТ РАБОТЕ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В ДОО № 10 « МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ.»

### 1.Работа с родителями

№ п\п	Содержание работы	Срок	Форма проведения	Ответственные
<b>1</b>	Беседы с родителями вновь поступивших детей на темы: -Правила приёма ребёнка в д\с (документация, режим дня) -Работа в семье по оздоровлению ребёнка -Формирование культурно-гигиенических навыков у детей -Профилактика инфекционно-паразитарных заболеваний	В течение летнего периода	Беседа	Ст.м\с
<b>2</b>	Консультации индивидуальные для родителей по темам: -Личная гигиена ребёнка -Адаптация в ДОО -Предупреждение бытовых травм	В течение летнего периода	Консультации	Ст.м\с

### Работа с сотрудниками ДОО

№ п\п	Содержание работы	Срок	Форма проведения	Ответственные
<b>1</b>	-Инструктаж по летне-оздоровительному периоду (питьевой режим, мытье ног, форма одежды) -Профилактика травматизма в ДОО -Проведение сан. минимума	До июня	Инструктаж	Завед. ДОО Ст. м\с
<b>2</b>	<b>Декадник.</b> Профилактика детских заболеваний и травм в летний период ( к Международному дню защиты детей – 1 июня)	1-10 июня	Беседа	Ст.м\с
<b>3.</b>	<b>Декадник.</b> «Профилактика наркомании ( к Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом -	20-29 июня	Беседа	Ст м\с

	26 июня)			
4.	<b>Декадник.</b> Профилактика аллергии ( к всемирному дню борьбы с аллергией- 8 июля )	4-13 июля	Беседа	Ст м\с
5.	<b>Декадник.</b> Профилактика обострений хронических заболеваний в условиях летней жары	18-29 июля	Беседа	Ст.м\с
6.	Профилактика травматизма в ДОУ			
7.	<b>Декадник.</b> Профилактика гиподинамии ( ко Дню физкультурника – 7 августа)	1-10 августа	Беседа	Ст.м\с
8.	<b>Декадник.</b> Профилактика ИППП	15-24 августа	Беседа	Ст.м\с
9.	Профилактика отравлений грибами и ягодами.	27-31 августа	Беседа	Ст.м\с

**Выпустить сан. бюллетени на темы:**

**Июнь:** Профилактика травматизма.

**Июль:** Профилактика аллергии.

**Август:** Профилактика отравлений грибам и ягодами

**2.5. ПЛАН ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ЦЕЛЬ:** Способствовать использованию условий летнего периода для гармоничного развития умственных и физических способностей дошкольников в разных видах детской деятельности, объединив усилия педагогов ДОУ и семьи.

**ЗАДАЧИ:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Способствовать обеспечению благоприятного течения адаптации к условиям ДОУ у вновь принятых детей.
3. Продолжить углубление и закрепление знаний, полученных в течение учебного года, коррекционно-развивающую работу по физическому развитию (МКР) и усвоению программного материала (по образовательным областям) по результатам мониторинга образовательного процесса по программе «От рождения до школы» на конец уч. года.
4. Реализовать систему мероприятий, направленных на: оздоровление и физическое развитие детей, путем использования естественных факторов природы и двигательной активности на свежем воздухе; формирование экологической



культуры и поведения в социуме; развитие любознательности и познавательной активности; их музыкально-художественно-эстетическое воспитание и этнокультурное и нравственное воспитание; формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.

**План основных мероприятий на летний оздоровительный период  
июнь 2018 г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>срок</b>	<b>ответственный</b>
1	-Строгое соблюдение Режимных моментов в ДОУ. -Утренний прием детей в детский сад, ведение фильтра.	ежедневно	Ст.м/с
2	Ежедневный осмотр участков и групп	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
3	Утренняя зарядка на свежем воздухе.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
4	Дыхательная гимнастика.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
5	Воздушные ванны, солнечные ванны, с доступов свежего воздуха.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
6	Умывание рук и лица до локтя после сна.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
7	Взвесить детей до начала оздоровительного периода.	1-6 июня	Ст.м/с
8	Ознокмление родителей о состоянии здоровья их детей.		Ст.м/с
9	Работа по оздоровлению негармоничных детей ( направление к узким специалистам и лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача)	В течение оздоровительног о времени	Ст.м/с, м/с оздор
10	Точечный массаж по Уманской	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
11	Соблюдение питьевого режима.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
12	Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания)	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
13	Полоскание зева NACI ( 3 раза в день)	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор

**июль 2018 г**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>срок</b>	<b>ответственный</b>
1	-Строгое соблюдение Режимных моментов в ДОУ. -Утренний прием детей в детский сад, ведение фильтра.	ежедневно	Ст.м/с
2	Ежедневный осмотр участков и групп	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
3	Утренняя зарядка на свежем воздухе.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор

4	Дыхательная гимнастика.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
5	Воздушные ванны, солнечные ванны, с доступов свежего воздуха.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
6	Умывание рук и лица до локтя после сна.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
7	Работа по оздоровлению негармоничных детей ( направление к узким специалистам и лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача)	В течение оздоровительного времени	Ст.м/с, м/с оздор
8	Точечный массаж по Уманской	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
9	Соблюдение питьевого режима.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
10	Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания)	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
11	Полоскание зева NACI (( настойка календулы 3 раза после еды)	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор

**август 2018 г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>срок</b>	<b>ответственный</b>
1	-Строгое соблюдение Режимных моментов в ДОУ. -Утренний прием детей в детский сад, ведение фильтра.	ежедневно	Ст.м/с
2	Ежедневный осмотр участков и групп	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
3	Утренняя зарядка на свежем воздухе.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
4	Дыхательная гимнастика.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
5	Воздушные ванны, солнечные ванны, с доступов свежего воздуха.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
6	Умывание рук и лица до локтя после сна.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
7	Работа по оздоровлению негармоничных детей ( направление к узким специалистам и лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача)	В течение оздоровительного времени	Ст.м/с, м/с оздор
8	Точечный массаж по Уманской	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
9	Соблюдение питьевого режима.	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
10	Соблюдение воздушного режима ( соблюдение графика проветривания)	ежедневно	Ст.м/с, м/с оздор
11	Взвесить детей после оздоровительного периода	3-7 августа	Ст.м/с, м/с оздор
12	Соблюдение необходимой одежды.	ежедневна	Ст.м/с, м/с оздор

**2.6. План  
Спортивно-оздоровительной работы  
на 2017- 2018 учебный год  
инструктора по физической культуре**

**Годовая задача:**

1. Активизировать взаимодействие педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и формирования привычек ЗОЖ.

- и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных средств физического воспитания , оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе .

- Развитие таких физических качеств как координация движений на основе накопленного детьми опыта, силовые, скоростные.

- Становление физкультурно-оздоровительной деятельности средствами закаливания организма ( хождение босиком по коррегирующим дорожкам, динамические паузы )

- Развивать культуру здоровья воспитанников посредством проектно-исследовательской деятельности и игр .

- Объединить усилия педагогов и родителей для создания комфортных условий укрепления и сохранения здоровья.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I.</b>	<b>Работа с детьми</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика уровня физической подготовленности детей в сред., старшие, подготовительные группы.</li> </ul>	сентябрь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В.
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика и мониторинг физического развития и подготовленности детей, обработка данных мониторинга в средних, старших, подготовительных группах.</li> </ul>	октябрь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Веселые старты»средние группы.</li> <li>• «Веселые соревнования в джунглях»старшие, подготовительные группы.</li> </ul>	ноябрь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «В стране спорта» средние группы.</li> <li>• «Олимпийские надежды» старшие, подготовительные группы.</li> </ul>	январь	Инструктор по ФК
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа с одаренными детьми ( участие в олимпиадах, конкурсах разного уровня)</li> </ul>	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
<b>II.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>День здоровья</li> <li>-средние группы</li> <li>- старшие группы</li> <li>- подготовительные группы</li> </ul>	октябрь январь май	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
<b>III.</b>	Диагностика детей по физическому развитию.	май	Инструктор по ФК

	Обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в ДОУ.		Пшеничникова Н.В.
IV.	Подготовка и участие детей в конкурсах и других спортивных мероприятиях на разных уровнях. (муниципальных, республиканских, всероссийских)	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
VI.	Индивидуально-коррекционная работа с детьми.	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
VII	Проведение ООД( на основе карты максимальной нагрузки)	ООД по плану МБДОУ	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
<b>Работа с сотрудниками ДОУ</b>			
1.	Участие в педагогических советах ДОУ: -педсовет №3 «ГТО- как одна из нетрадиционных результативных форм организации работы по физическому воспитанию детей».	январь  май	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
2.	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам МБДОУ. Семинар-практикум «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников». (Подвижные игры на прогулке как условие повышения двигательной активности в структуру)	в течение года  в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
3.	«Зимние забавы и игры», в рамках которого проводится конкурс «Снежный городок на участке»	январь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В Старший воспитатель Гетманова А.Р.
4.	Работа с молодыми специалистами: Индивидуальные консультации по темам -«Техника безопасности на уроках физкультуры». -«Взаимодействие инструктора по физкультуреспедагогами ДО Упо вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей». -«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой.»	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В

	- подготовка и проведение спортивных досугов и развлечений		
5.	<p><b>Консультация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Организация закаливающих мероприятий в детском саду»</li> <li>- «Воспитательно-образовательная работа в детском саду по сохранению физического и психологического здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО»</li> <li>- Разработка и реализация совместных проектов по оздоровлению и закаливанию детей.</li> </ul> <p><b>Мастер-класс</b></p> <p>«Здоровьесбережение – ключевой момент нового педагогического мышления в работе ДОУ»</p>	<p>ноябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>февраль</p> <p>май</p>	<p>Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В</p> <p>Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В</p>
6.	<p><b>Информация на стенд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Физическое воспитание с раннего возраста»</li> <li>-«Веселая зарядка»</li> <li>- « Правила закаливания;</li> <li>-«Подвижные игры в жизни детей»</li> <li>- «На ногах носки и пятки тоже просят физ.зарядки»</li> <li>- Дыхательная гимнастика дошкольного возраста;</li> <li>- « Релаксация для детей старшего возраста»</li> </ul>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>апрель</p>	<p>Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В</p>
7.	<p><b>Участие в массовых соревнованиях города:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кросс наций,</li> <li>- веломарафон,</li> <li>- лыжня России,</li> <li>- теннис,</li> <li>- пулевая стрельба,</li> <li>- плавание,</li> <li>- туристический слёт.</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В</p>
<b>Работа с родителями</b>			
1.	<p><b>Родительское собрание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-общее групповое «Здоровый ребенок-счастье для родителей»</li> <li>-Проведение спортивных досугов, развлечений и праздников с участием</li> </ul>	<p>февраль</p> <p>октябрь</p>	

	<p>родителей воспитанников.</p> <p><b>- Оформление родительских уголков</b></p> <p>- информация по физкультурно-оздоровительной работе с учетом возрастных особенностей детей( темы: дыхательная гимнастика, правила закаливания, спортивные игры на воздухе, гимнастика для глаз)</p> <p>- Фотовыставка для родителей об участии детей в спортивных соревнованиях.</p> <p>-Выставка рисунков «Зимние виды спорта».</p> <p><b>Консультация</b> на тему: «На зарядку становись»</p> <p><b>Индивидуальные консультации.</b> Групповая беседа: Физкультура -как профилактика болезней.</p>	<p>в течение года</p> <p>ежеквартально</p> <p>февраль</p> <p>май</p> <p>январь</p>	<p>Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В</p> <p>Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В</p>
2.	Выступление на Всеобуче для молодых родителей на тему: «Жизнь и здоровье ребенка в наших руках»	апрель	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
3.	Открытые итоговые занятия ООД по физической культуре: <ul style="list-style-type: none"> <li>- средние группы</li> <li>- старшие группы</li> <li>- подготовительные группы</li> </ul>	В течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
<b>Организационно – методическая работа</b>			
1.	Пополнение библиотеки методической литературой	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
2.	Составление плана индивидуальной коррекционной работы	сентябрь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
3.	Участие в работе МО, семинарах, конференциях;	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
4.	Оформление информационных стендов	раз в месяц	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
5.	Оформление папок-передвижек по физической культуре в возрастных группах	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
6.	Подбор и оформление картотеки подвижных игр для детей.	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
<b>Преимственность со школой</b>			

1.	Посещение СОШ №34, 55 - Экскурсия в спортивный зал, знакомство с учителем физкультуры начальных классов.	сентябрь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В воспитатели подготовительных групп и учителя 1 класса
2.	День здоровья. Спортивные мероприятия совместно с учениками СОШ №34 «Малые олимпийские игры»	январь	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В Учителя по ФК СОШ №34
3.	Проведения праздник Проводы Зимы совместно с учениками СОШ №34	март	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В Учителя по ФК СОШ №34
4.	Посещение ГЦДТ ( детские мероприятия, конкурсы)	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В
5.	Экскурсия в ледовый дворец.	в течение года	Инструктор по ФК Пшеничникова Н.В

### 3.ОГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ. 3.1 КОМПЛЕКТОВАНИЕ.

В МБДОУ принимаются дети в возрасте от 3 лет до 7 лет. Возрастные границы (на 1 сентября) приёма детей и перевода в возрастные группы определены наименованием группы согласно Образовательной программе и СанПиН 2.4.1.3049-13:

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) – 4 групп

Средняя подгруппа (от 4 лет до 5 лет) – 4 группы;

Старшая подгруппа (от 5 лет до 6 лет) – 2 группы;

Подготовительная к школе подгруппа (от 6 лет до 7 лет) – 2 группы.

В МБДОУ всего 12 групп.

### 3.2.ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ муниципального образовательного учреждения.

#### Физическое развитие:

	Ясли	Детский сад	Всего
Среднее	-	279	279
Выше среднего	-	1	1
Ниже среднего	-	3	3
Низкая	-	-	-
Высокая	-	-	-
Всего	-	283	283

#### Выявленная патология:

сколиоз-0

Нарушение осанки-0

Плоскостопие -1

Вираз-1

Т.И.-3

Простая дислалия-4

Функциональный шум сердца-0

Аллергический дерматит-7

Почки-10

Окулист-1

Избыточный вес I ст.-2

Эндокринолог -1

Дискинезия желчно-выводящих путей-5

Хронический тонзиллит-0

Деформация грудной клетки-1

Вульвовагинит-7

Вогнутая спинка-0

Пупочная грыжа-0

Паховая грыжа-1

ГНМ-5

ЖДА-5

Средне списочный -283

Переход из группы в при поступление в ДОУ:из II гр в Iгр 1 ребенок



**Сравнительный анализ посещаемости за последние три года.**

ДОУ № 10	2015	2016	2017
	81,9%	81 %	82 %

**Сравнительный анализ заболеваемости за последний три года.**

ДОУ № 10	2015		2016		2017	
	% заболеваемости	Пропуск одним ребенком	% заболеваемости	Пропуск одним ребенком	% заболеваемости	Пропуск одним ребенком
	0,8	2,2	0,7	1,8	0,6	1,5

**Вакцинация гриппа**

ДОУ № 10	Списочный детей	Сделано детям	Сделано сотрудникам
	283	180-63%	67

**Сравнительный анализ степени тяжести адаптации вновь поступивших детей к условиям детей к условиям детского сада**

ДОУ №10	2015				2016				2017			
	Легкая	Средняя	Тяжелая	всего	Легкая	средняя	тяжелая	всего	Легкая	средняя	тяжелая	всего
	35-44%	44-55%	1-1%	80	41-55%	33-45%	0	74	41-43%	53-55%	2-2%	96

**Сравнительная таблица группы здоровья детей**

ДОУ №10	2015					2016					2017				
	I	II	III	IV	список	I	II	III	IV	список	I	II	III	IV	список
	7	272	13	1	293	11	253	15	1	285	13	251	14	-	278

### 3.3. РАБОТА С КОЛЛЕКТИВОМ ДОУ

#### **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы оздоровления**

##### Заведующий МБДОУ:

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

##### Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы оздоровления

##### Заместитель заведующего по АХЧ:

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

##### Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

##### Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания, дыхательной гимнастики
  - релаксационных
  - массажа и самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

##### Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- охранительный режим
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

##### Старшая медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

#### Шеф-повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

#### Младший обслуживающий персонал:

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

#### Обучение персонала:

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.

### 3.4.ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ

Точечный массаж, разработанный профессором А.А. Уманской, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, иммуноглобулины А, и, как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

- **1-я точка - бугорок на груди (чуть выше середины грудины).**

Точка связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, проходят болевые ощущения за грудиной, нормализуется кровоснабжение органов.

- **2 – я точка – над яремной выемкой на груди.**

Точка связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на эту зону повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям верхних дыхательных путей.

- **3 – я точка - на шее сбоку в развилке сонных артерий (симметричная).**

Точка связана со слизистой оболочкой глотки, гортани и щитовидной железой. Массаж этих зон регулирует химический и гормональный состав крови, повышает защитные свойства слизистой глотки и гортани, уменьшает охриплость голоса.

- **4 – я точка – симметричная на задней поверхности шеи.**

Точка связана с задней стенкой глотки. При массаже активизируется кровоснабжение головы, шеи, туловища, нормализуется работа вестибулярного аппарата, проходит головная боль и головокружение.

- **5 – я точка - расположена в области остистого отростка 7 – го шейного и 1 – го грудного позвонков.**

Точка связана со слизистой глотки, трахей, пищевода, нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой зоны способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, лёгких.

- **6 – я точка – расположена у крыльев носа (симметричная).**

Точка связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эти зоны можно назвать «зонами жизни». При

воздействии на них дыхание становится свободным, улучшается настроение, нормализуются рост и вес.

- **7 – я точка – симметричная у начала бровей.**

Точка связана со слизистыми оболочками лобных пазух и полости носа, а также лобными отделами мозга. При массаже этих точек проходит головная боль, улучшаются память и внимание.

- **8 – я точка - симметричная у козелка ушной раковины.**

Точка связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. Одновременно можно провести массаж под мочкой уха, всей ушной раковины, растирая её снизу – вверх. При воздействии на эти зоны улучшается слух, ускоряется развитие речи, уменьшаются неприятные ощущения головокружения и тошноты в транспорте. Имеет тонизирующее воздействие на весь организм.

- **9 – я точка – симметричная на кистях рук между большим и указательным пальцами.**

Руки человека связаны через верхний шейный и звездчатый нервными узлами со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Массаж этой зоны нормализует многие функции организма, и усиливают работу всех выше перечисленных зон.

Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:

- Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.
- Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.
- Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.
- Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук - «погреть ручки».
- Проводится 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против неё. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку – не менее 3 – 5 секунд.
- При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется!
- После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать все то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Педагогу по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных образовательных учреждениях.

Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подрос, одновременно с массажем читайте ему стихотворение. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.

### **3.5. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- развивает эмоциональную выразительность;
- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх.

### **Моя семья**

- Этот пальчик – дедушка,
- Этот пальчик - бабушка,
- Этот пальчик – папочка ,
- Этот пальчик - мамочка,
- Этот пальчик – я ,
- Вот и вся мая семья!

Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю строчку – показать ладошки .

### **Строим дом**

Молотком стучу, стучу,  
Сто гвоздей заколочу.  
Буду строить дом, дом,  
Будем жить в нем, в нем.

На первую строчку – постукивать кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки; на вторую – то же движение. Но сменить руки; на третью – ставить поочередно кулачок на кулачок; на четвертую – поднять ладони, соединить пальцы, изображая крышу дома.

### **Оладушки**

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза)  
Хлопай , хлопай , хлопай (хлопают в ладоши)  
Ножками топай, топай ( 2 раза)  
Спрятались ,спрятались (закрывать лицо руками)  
Пальчик о пальчик – тук да тук ( 2раза )

## **3.6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Звуковая гимнастика представляет собой ряд упражнений, которые заключаются в произношении определенным образом конкретных звуков. Это вызывает в голосовых связках вибрирование, которое переходит постепенно в дыхательные органы и в грудную клетку.

Целью звуковой зарядки является:

- Снятие спазмов бронхов.
- Приобретение навыков правильного дыхания.
- Улучшение отхождения мокроты.
- Расслабление мускулатуры бронхов.
- Нормализация микроциркуляции в области альвеол легких.
- Стимуляция работы диафрагмы.
- Улучшение настроения.

- Нормализация вентиляции альвеол.
- Восстановление дыхания, привычного для человека.

**«Хлопушка».** *И.п.* - стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз

**«Надуем воздушный шарик».** *И. п.* — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

*Указание.* Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с

**«Дудочка»** - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф»

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика в ДОУ

Наша речь осуществляется благодаря чёткой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

#### **1 и 2 младшие группы**

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-ууу

#### **Средняя группа**

Комплекс №1

### 1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

### 2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### 3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10

дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### **Старшая и подготовительная группы**

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

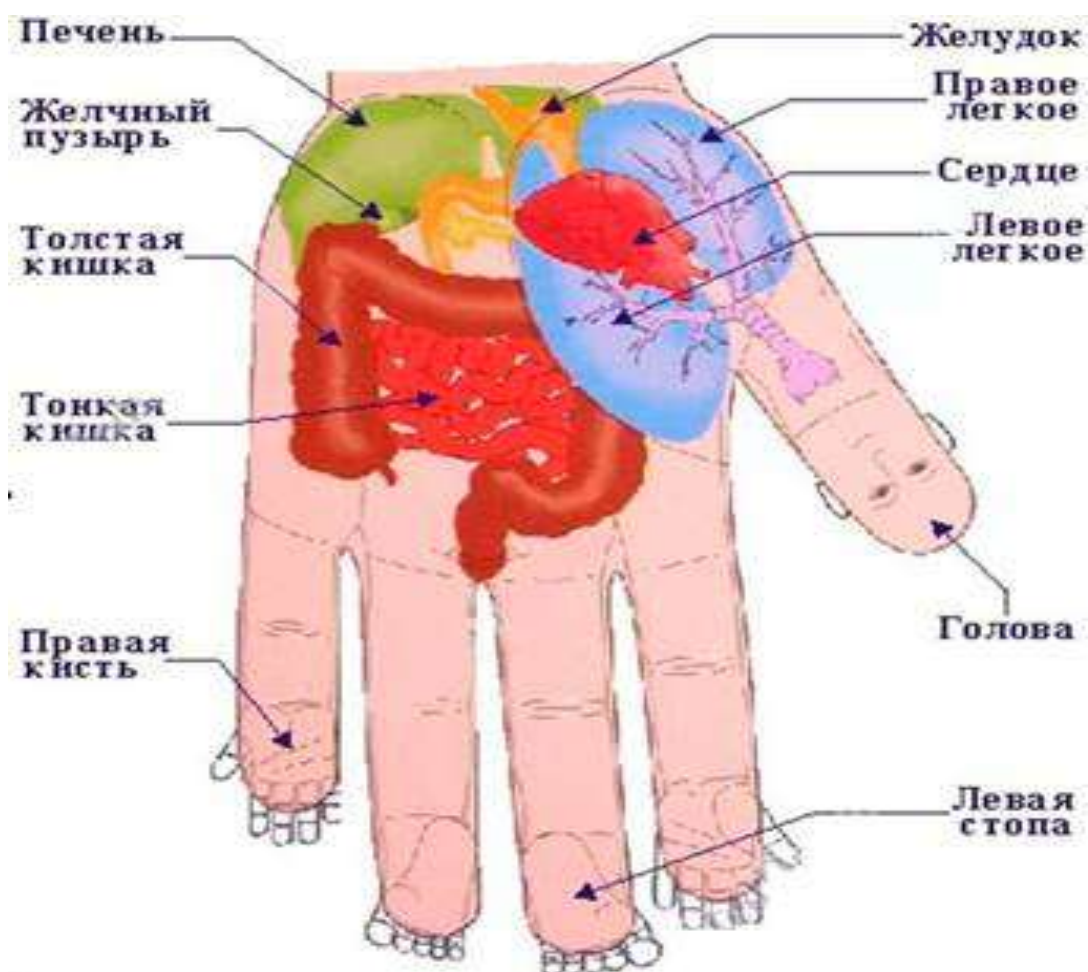
«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.



### 3.7. СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ: МАССАЖ БАТ



Су Джок терапия – это медицинское применение новых представлений о механизмах саморегуляции единой и информационно – энергетической системы человека..

Физиологические основы: на кисти и стопы проецируется весь человек. При возникновении дисгармонического состояния или заболевания в любом органе или части тела человека, на кистях и стопах возникает отражение данной дисгармонии, в виде объективных точечных зон повышенной чувствительности.

Особенности системы - простота обучения, доступность, безопасность.

Современные ДООУ пытаются найти нетрадиционные пути оздоровления с детьми. Мы используем методику Су Джок как одно из средств формирования активной позиции по отношению к своему здоровью.

Знания и навыки профилактики и оздоровления дети получают не только на специально организованных занятиях по ознакомлению с системой Су Джок, но и во время свободных игр, режимных моментах, прогулках, во время чтения книг, на изобразительных и физкультурных занятиях и др.

Приведем некоторые комплексы методики Су Джок, которые позволяют детям активно почувствовать в посильной практической деятельности оздоровления.

Примечание: эти игровые упражнения выполняются сначала на правой руке, затем на левой руке.

### 3.8. ХОЖДЕНИЕ ПО « ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

**Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:**

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На "Тропе здоровья" размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

**Тропа здоровья предназначена:**

- для совершенствования основных движений человека: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
- для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- для решения задачи закаливания дошкольников;
- для развития их сенсорных способностей.

**Требования, предъявляемые к снарядам для "Тропы здоровья":**

- прочность;
- устойчивость к переменам погоды;
- большая пропуская способность.

"Тропа здоровья" имеет разное покрытие: брёвна, поверхность с керамзитом, деревянный мостик, спилы деревьев, бассейн силиконовый, песок, бревно, плескательный бассейн, травяной покров, песчаную поверхность, поверхность с галькой, искусственную траву, гравий, коврики массажные, решётка, пластиковых бутылок, плитка.

### 3.9. ИГРОВОЙ МАССАЖ

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавлив-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

### **« Кто пасется на лугу » Дети выполняют массаж спины**

Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и хлопнуть по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-ника впереди стоящего.

Ко... Покачать плечами вперед-назад.

-Козы? Наклонить голову вперед

Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

На лугу пасутся

Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть. На последний слог быстро встать

Будете здоровы! и поднять руки вверх.

### **« Божьи коровки » Дети выполняют массаж ног**

Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет, Разминать ноги

За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами

На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.

### **« Черепаха » Самомассаж тела**

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!  
Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,  
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и  
С вечера нырнула приговаривают.  
И пропала... Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!

### **3.10.САМОМАССАЖ МАССАЖ**

1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движения челюстью слева направо и наоборот

### **3.11. АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:
  - нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
  - массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин.

### **3.12.РЕЛАКСАЦИЯ**

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

### **3.13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
6. После сна выполнять движения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж
8. В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

### **3.14. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 до 3 лет + 19 - + 20. при такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;
- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы, босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5-7 мин.) в отсутствие детей, температура не должна снижаться ниже + 18 градусов.

#### **График проветривания**

1. Утром, перед приходом детей.
2. Перед занятием.
3. После ухода детей на прогулку.
4. Перед сном.
5. После полдника

## 1. Консультация для родителей «Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия»

Консультация для родителей «Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия»

### Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия

1. И. п. – сидя на гимнастической скамейке (*или стуле*) правую ногу – вперёд. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 140 раз каждой ногой.
2. То же стоя.
3. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и. п. (*6-8 раз*).
4. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед (*6-8 раз*).
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (*30 – 60 секунд*).
6. И. п. – стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и. п. (*10-15 раз*).
7. И. п. – стоя, ноги вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и. п. (*10 раз*).
8. И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и. п. (*6-8 раз*).
9. И. п. – стоя, правая (*левая*) нога перед носком левой (*правой*) ноги (*след в след*). Подняться на носки – вернуться в и. п. (*8-10 раз*).
10. И. п. – стоя на носках, руки на поясе (*стопы параллельны*). Покачиваться в голеностопных суставах поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (*8-10 раз*).
11. И. п. – стоя на носках. Повернуть пятки наружу вернуться в и. п. (*8-10 раз*).
12. И. п. – стоя, стопы параллельны на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (*8-10 раз*).
13. И. п. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях – вернуться в и. п. (*6-8 раз*).
14. И. п. – стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперёд (*34 -40 секунд*). То же с прыжками «*зайчиком*».
15. И. п. – стоя на первой рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазание вверх.
16. Ходьба в полуприседе (*30 -40 секунд*).
17. И. п. – стоя. Поднять левую (*правую*) ногу – разгибание и сгибание стопы (*оттянуть носок вниз, носок на себя*). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
18. И. п. – то же. Поднять левую (*правую*) ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.
19. И. п. то же. Круговые движения стопой.
20. И. п. – стоя (*под каждой стопой теннисный мяч*). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.
21. И. п. – стоя. На пол положить две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу: захватить пальцами каждой ноги шейки булавы и приподнять её, не отрывая основания от пола.
22. И. п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперёк, руки в стороны. Упражнение в равновесии.
23. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.
24. Лазание по гимнастической стенке (середины стоп на одной из реек, захват руками на уровне груди).
25. Ходьба по медицинболам.
26. Ходьба гусиным шагом.

27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперёд. Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10 – 15 градусов.
28. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
29. Ходьба (30 – 40 секунд, захватив пальцами ног карандаш или палочку).

### Физминутки. Гимнастика для глаз.

Нам для глаз нужно лечение,  
 Выполняем все движенья.  
*(Моргаем глазками)*  
 Мы откроем глазки наши,  
 Чтобы мир наш видеть краше  
*(Открыть широко глаза)*  
 А тепеобь закроем плотно,  
 Открываем неохотно.  
*(Закроем глаза)*  
 Раз,два,три, четыре, пять,  
 Движенья будем повторять.  
*(Повторяем движенья)*  
 Глазки влево и направо,  
 Поработали мы славно.  
*(Движения глазами влево, вправо)*  
 Мы зажмуримся ребята,  
 Видеть вам совсем не надо.  
*(Зажмурить глаза)*  
 До пяти сейчас считаем,  
 Глазки быстро открываем.  
*(Открыть глаза)*  
 Вскинем кверху ресницы,  
 Две на клене синицы.  
*(Взгляд вверх)*  
 Если бросим вниз мы взгляд,  
 Там кукушечки сидят  
*(Смотрим вниз)*  
 А закроем их с тобой,  
 Все покрылось темнотой.  
*(Зажмурить глаза)*  
 Вновь откроем мы глаза  
 И уходит темнота.  
*(Открыть глаза)*  
 Справа пестрый соловей,  
*(Взгляд направо)*  
 Слева шумный воробей.  
*(Взгляд налево)*  
 Рядом ворон тут сидит,и  
 Смотрим, в даль уже летит,  
*(Переводим взгляд на нос или вдаль)*  
 На сосне, сидит сова,  
 Закружилась голова.  
*(Движенья глаз по кругу)*  
 "Гномы"  
 В лесу стоял красивый дом,  
*(руки ставим под углом)*  
 И гномы жили в доме том.  
*(руки выставить вперед)*



На гномах были колпаки,  
*(руки вверх и под углом)*  
А за спиною рюкзаки.  
*(кулаки, прижать к груди)*  
А утром с солнышком подъем,  
*(руки вверх и потянуться)*  
Шагали дружно с фонарем.  
*(ходьба на месте, показывая фонарь)*  
Рубили для печи дрова,  
*(Ладони вместе, движения сверху вниз)*  
Хватало в доме чтоб тепла.  
*(Руки вперед, ладони вверх)*  
Ходили гномы по лесам,  
*(Ходьба на месте)*  
Набрал грибов и ягод там.  
*(Наклоны вниз, имитация собирания грибов)*  
И возвращались вечерком,  
*(Ходьба)*  
Луна светила за окном.  
*(руки вперед)*

### **Комплексы гимнастики для глаз «Волшебный сон»**

#### **«Волшебный сон»**

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают...  
Шея не напряжена  
И рассла-бле-на...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется...  
Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем.  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
Всем открыть глаза и встать!

#### **«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)  
Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)  
Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)  
Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)

#### **«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)  
Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.  
Легких - две штучки,  
Тяжелых три тучки  
Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрыть глаза ладонями)  
Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)

#### «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)  
Капай, капель не желей. (Смотрят вниз.)  
Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)  
Зря в окошко не стучи

#### «Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)  
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)  
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)  
Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)  
В группе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)  
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

### «Как можно восстановить зрение у детей при помощи упражнений»

Взгляд вдаль.

Дайте **возможность** ребенку подойти к окну и посмотреть на улицу, позволив глазам видеть яркий естественный свет. Глаза сразу расслабляются. Медленно переведите взгляд по краю нечетко видимого предмета, обследуя его контуры. Не надо всматриваться, просто переместите взгляд в течение нескольких секунд.

**Продельвая это упражнение**, следует внимательно всмотреться в самую мелкую деталь, какую удастся рассмотреть, и попытаться разглядеть еще более мелкие детали, по убывающей, вплоть до невидимых. Не нужно напрягать **зрение**. Объекты рассматриваются спокойно, расслабленно, пассивно наблюдая и постепенно переводя взгляд на все более мелкие детали.

Световые лампы.

Поставьте настольную лампу с силой в 100 Ватт перед ребенком на расстоянии 20 см, усадите его с закрытыми и расслабленными глазами. Свет лампы должен приятно согревать его глаза. Поворачивать голову из стороны в сторону, чтобы каждый глаз получил равномерное количество света.

Повороты.

Это **упражнение** снижает болезненные ощущения, чувство дискомфорта и утомление. Ребенок должен встать, расставив ступни ног на ширину плеч и обратиться лицом к одной из стен комнаты, **можно напротив окна**. Отрывая немного левую ногу от пола, повернуть одновременно плечи, голову и глаза вправо до тех пор, пока линия плеч не станет перпендикулярной стене, к которой ребенок был обращен лицом. Теперь опуская левую ногу на пол и отрывая правую от пола, повернуть тело влево. Чередуются попеременные взгляды то на правую, то на левую стены. Обращайте внимание на то, чтобы голова и глаза ребенка двигались вместе с плечами. Когда повороты делаются легко, непрерывно, без усилий и без обращения какого-либо внимания на движущиеся объекты, напряжение мышц и нервов снижается. Обратите внимание, что когда ребенок поворачивается к правой стене, окна проходят мимо него влево, а когда он поворачивается к левой стене, то окна уходят вправо. Не нужно (*прилипать*) глазами к окнам, иначе голова начнет

кружиться. Следите за тем, чтобы у него не закрывались глаза в момент прохождения мимо окон. Чтобы достичь нужной степени расслабления, надо делать до 60 поворотов. Это **упражнение** следует выполнять каждое утро и еще столько же раз перед сном. **Продолжительность 2-3 минуты.** Это **упражнение расслабляет глаза**, ликвидирует привычку смотреть пристально.

Контрастные ванны для глаз.

Два раза в день, утром и вечером, промывайте глаза по 20 раз. При этом глаза должны быть закрыты. После утреннего подъема рекомендуется промывать глаза сначала ощутимо горячей водой, а вслед за ним холодной. Второй раз, перед сном, процедура выполняется в обратном порядке.

Вращение глазами.

1) На расстоянии 50 см на уровне глаз ребенка держат игрушку, дают **возможность ее рассмотреть**, а затем передвигать как **можно** дальше в направлении имеющегося ограничения движений при неподвижной голове. Сначала следить за предметом тем глазом, который лучше видит, а затем более слабым глазом. Перемещение игрушки по горизонтали, вертикали.

2) Усадите ребенка в удобном низком кресле и попросите **проделать** следующие движения глазами соответственно по часовой стрелки и против нее. Все **упражнения** повторять по 5 раз и после каждого - несколько раз **поморгать**.

- движения глаз вправо, взгляд прямо, затем влево;

- движение глаз по двум косым направлениям – справа сверху, затем влево вниз, и наоборот;

- движение глаз по часовой стреле в форме прямоугольника;

- движение глаз по дуге сверху и по дуге снизу;

- движение глаз по вертикальным дугам, расположенных справа и слева;

- поворот глаз по неполному кругу (*место разрыва сверху*);

- движение глаз по часовой стрелке в форме ромба;

- движение глаз по зигзагообразным линиям, расположенным вертикально справа и слева.

Взаимодействие глаз.

Из бумаги в клетку готовят две полоски, на одной из которых, размером в одну клетку, рисуется «+», а на другой «О». Ребенок держит в одной руке полоску с изображением «+», а в другой «О». Он должен перемещать их относительно друг друга, разводя и сдвигая, приближая и удаляя от глаз. В результате нужно добиться слияния изображения. Затем надо медленно раздвигать в стороны и отодвигать от глаз изображения до их расхождения. Чем больше диапазон расстояний, в котором изображения остаются совмещенными, тем выше эффект **упражнения**.

**Игры на развитие внимания, мышления, воображения и памяти.**

**Развивающая игра "Знакомые "**

Игра на развитие мышления для детей 3 - 4 лет.

Участники игры рассаживаются недалеко от водящего. Отвернувшись они должны угадать источник звука. Водящий с помощью предметов издает различные шумы и звуки.

**Развивающая игра "Перелетные птицы".**

Игра на развитие мышления для детей 3 - 4 лет.

Детям нужно по цепочке назвать перелетных птиц. Можно выбрать и другие темы. Например: овощи, фрукты, цветы, посуда, мебель и т. д.

**Развивающая игра "Орел и решка ".**

Игра на развитие мышления для детей 3 - 4 лет.

Дети делятся на две команды и встают с разных сторон комнаты. Ведущий подбрасывает монету вверх в центре комнаты. Если "орел", то команда 1 пытается догнать и захватить в плен членов команды 2, перетащив их на свою сторону, где становятся их игроками. Если "решка" догоняет команда 2.

**Развивающая игра "Попробуем иначе ".**

Игра на развитие мышления и внимания детей 5-7 лет.

Участникам игры предлагаются самые обычные предметы: кирпич, веревка, книга, газета и т. д. Задание: что можно сделать с этими предметами, кроме их обычного применения, с которым мы прежде всего знакомы?

Эта игра развивает способность видеть разнообразные свойства предметов и, используя эти новые свойства, найти новые способы применения предметов, порой даже совсем неожиданные.

**Развивающая игра "Может быть так или нет ".**

Игра на развитие мышления и внимания для детей 5-7 лет.

Педагог читает детям отрывки из стихотворения "Радость" и "Путаница" К. И.

Чуковского, спрашивает: "может быть так или нет". Предлагает дать им правильный ответ.

Рады, рады, рады.

Светлые березы,

И на них от радости

Вырастают розы.

Рады, рады, рады.

Темные осины,

И на них от радости

Растут апельсины

То не дождь пошел

Из облака, и не град,

То посыпался из облака виноград.

И вороны над полями

Вдруг запели соловьями.

И ручьи из под земли

Сладким медом потекли.

Рыбы по полю гуляют,

Жабы по небу летают,

Мышки кошку изловили,

В мышеловку посадили,

Море пламенем горит,

Выбежал из моря кит.

**Развивающая игра "Дорисуй"**

#### **Игра на развитие внимания детей 4- 5 лет.**

Взрослый раздаёт детям рисунки с изображением предметов на которых отсутствуют некоторые детали. Предлагает назвать, что именно отсутствует на рисунке и дорисовать их. Например: машина без колёс, дом без крыши и т. п.

#### **Развивающая игра "Кто спрятался"**

Игра на **развитие внимания** детей дошкольного возраста.

Взрослый раскладывает на столе перед детьми 10 картинок с животными. После того, как ребята их рассмотрели, воспитатель просит их закрыть глаза, а он в это время убирает 3 – 4 картинки и спрашивает: «*Посмотрите, какие животные спрятались?*»

#### **Развивающая игра "Найди лишнее"**

Игра на **развитие внимания и мышления** детей дошкольного возраста.

Детям предлагается карточка с изображением 6 – 7 предметов, один из которых отличается от остальных. Необходимо его найти. Например: лиса, медведь, волк, воробей, белка, заяц, ёж. (*Воробей – птица*).

#### **Развивающая игра "Найди лишнее"**

Игра на **развитие внимания** детей.

Воспитатель чётко произносит детям 6 слов, после чего просит ребят повторить слова в той же последовательности. Например: собака, курица, корова, утка, поросёнок, цыплёнок и т. п.

#### **Развивающая игра "Чего не хватает"**

Игра на **развитие внимания**.

Воспитатель называет части тела человека, а дети должны выполнить соответствующее движения: дотронуться до носа, уха, локтя и т. д. (*Можно выполнять движения под ритмическую музыку*).

#### **Развивающая игра "Овощи и фрукты"**

Игра на **развитие внимания**.

Взрослый зачитывает названия овощей и фруктов, дошкольникам даётся команда: «*Присесть – если услышат название овоща, подпрыгнуть – название фрукта*».

#### **Развивающая игра "Поезд"**

Игра на **развитие внимания**.

Дошкольники становятся по кругу и имитируют движение поезда, взрослый показывает карточки, которая обозначает определённое движение: жёлтая карточка – поезд рушился, красная – поезд останавливается, синяя – поезд едет в обратную сторону, зелёная – поезд едет быстрее.

#### **Развивающая игра "Летает прыгает плавает"**

Игра на **развитие внимания**.

Воспитатель показывает детям картинки животных, птиц, насекомых и т. д., а дошкольникам нужно без слов показать какие движения они умеют делать. Например: птичка – дети имитируют движения полёта, заяц – прыгают, жаба – прыгают, а затем плавают (*или наоборот*) и т. д.

#### **Развивающая игра "Сделай как у меня"**

Игра на **развитие внимания**.

Ребёнку взрослый предлагает выложить из палочек (*или мозаики*) по образцу букву, цифру, узор, картинку и т. п.

#### **Развивающая игра "Ладочки"**

Игра на **развитие воображения**

Предложить детям обвести красками или карандашами собственную ладошку (*или две*) и придумать, пофантазировать «*Что это может быть?*» (*дерево, птицы, бабочка и т. д.*). Предложить создать рисунок на основе обведенных ладошек.

#### **Развивающая игра "Неоконченный рисунок"**

Игра на **развитие воображения**.

Детям даются листы с изображением недорисованных предметов. Предлагается дорисовать предмет и рассказать о своем рисунке.

**Развивающая игра "О чем рассказала музыка"**

Игра на **развитие воображения**.

Звучит классическая музыка. Детям предлагается закрыть глаза и представить, о чем рассказывает музыка, а затем нарисовать свои представления и рассказать о них.

**Развивающая игра "Что это такое?"**

Игра на **развитие воображения**.

Используются круги разных цветов, полоски разной длины. Дети встают в круг. Воспитатель показывает один из цветных кругов, кладет его в центр и предлагает рассказать, на что он похож. Ответы не должны повторять друг друга.

**Развивающая игра "Поможем художнику?"**

Игра на **развитие воображения**.

Материал: большой лист бумаги, прикрепленный к доске, с нарисованным на нем схематическим изображением человека. Цветные карандаши или краски.

Воспитатель рассказывает, что один художник не успел дорисовать картину и попросил ребят ему помочь закончить картину. Вместе с педагогом дети обсуждают, что и какого цвета лучше нарисовать. Самые интересные предложения воплощаются в картине.

Постепенно схема дорисовывается, превращаясь в рисунок.

После предложить детям придумать историю про нарисованного человека.

### Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Звучит музыка 1-1,5 мин. (время на индивидуальное пробуждение) Или под словесное сопровождение Музыкальное сопровождение вызывающие приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей), которое выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей . В течение месяца музыка не меняется, а упражнения выполняются разными сказочными героями, и только через 1 – 1,5 месяца музыкальная композиция и комплекс упражнений должны быть заменены полностью.

Начинаете будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагая лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ... (релаксация). Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма.

**Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- У меня спина прямая (И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок).
- У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)
- Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
- «Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
- Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте)
- Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)
- Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом)
- Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина! (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

«Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник. (10-15 секунд)

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

« Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад

и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.



## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград Учитель, 2007. – 151с.
2. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей ДОУ. – М.: Академия здоровья, 1997.
3. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2002.
5. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 1999.
6. Доскин В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 202.
7. Рузина М.С., Афонькин С.Ю. Страна пальчиковых игр: развивающие игры и оригами для детей и взрослых. – СПб.: Детство-пресс, 1999.
8. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей: методическое пособие для воспитателей. – СПб.: Детство-пресс, 1999.
9. Уробица К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет: конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: ГНОМ и Д, 2003
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
11. Щеткин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2002.
12. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии Серии книг по Су-Джок терапии. / Пак Чжэ Ву. Су-Джок Академия, 2009.
13. Деркунская, В.А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. - № 5, с. 49 – 51.
14. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
15. Обижесвет В.П., Касаткин В.Н. Чечельницкая С.М. Настольная книга медицинской сестры детского сада. – М.: «LINKA-PRESS», - 1998. – 144с.