

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей №11 «Йолдыз» г. Набережные Челны.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №11 «Йолдыз»
/А.Х. Валиуллина

Программа оздоровления детей в ДОУ «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

Срок реализации 2021 - 2026 гг.

Введено в действие
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «11 «Йолдыз»
«31»августа 2021г.
Приказ №81

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад «11 «Йолдыз»
«31»августа 2021г.
Протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

		Стр.
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.2.	АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	5
1.3.	КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ	5
1.4.	ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ	6
1.5.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.6.	ОБЪЕКТ ПРОГРАММЫ	7
1.7.	ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	7
1.8.	ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
1.9.	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
1.10.	НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ	8

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.	ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ	11
	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»	15
2.2.1.	МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ -МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ -ПРОФИЛАКТИКА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ -ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ -ОРГАНИЗАЦИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОГО РЕЖИМА -ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ	15
2.2.2.	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ -СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ -НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКА В МБДОУ №11 «ЙОЛДЫЗ»	28
2.2.3.	ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ	34
2.2.4.	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	39
2.2.5.	МОДЕЛИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ	43
2.2.6.	ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ РОДНОМУ ЯЗЫКУ	45
2.2.7.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	47

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	51
3.1.1.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	
3.1.2.	ПРОГРАММНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
3.1.3.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	
3.2.	ФОРМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ	53
3.3.	МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ	56
3.4.	МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	57
3.5.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ	58
ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ		59
Приложение 1 «Диагностика физического развития детей» Приложение 2 «План лечебно-оздоровительной работы с детьми в МБДОУ №11 «Йолдыз». Приложение 3 «Оказание первой медицинской помощи» Приложение 4 «Примерный режим дня» Приложение 5 «Технологии сохранения и стимулирования здоровья используемые педагогом-психологом в ДОУ». Приложение 6 «Здоровьесберегающие технологии в процессе музыкального образования дошкольников» Приложение 7 «Картотека игр по здоровьесберегающим технологиям воспитателя по обучению детей татарскому языку» Приложение 8 «Формы работы с родителями» Приложение 9 «Дидактические игры по формированию здорового образа жизни»		

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Здоровье - это драгоценность, и при том,
единственная, ради которой стоит не
жалеть времени, сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства - критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье.. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. 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 учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Программа «Растем здоровыми» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. / Под ред. Вераксы Н. Е. , Комаровой Т. С. , Васильевой М. А.

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом и перед педагогическим коллективом детского сада. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей, причем в последние годы состояние здоровья детей дошкольного возраста прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий у новорожденных, выявлено больше число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Федеральный Закон предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников во время образовательного процесса. Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в ДОО является организация двигательной активности детей, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях. Организация двигательной активности дошкольников требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, состояние их физического здоровья, возможности учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели. Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательного учреждения. В нашем ОУ таким документом является программа «Здоровье», которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления здоровья детей.

1.3. КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами

психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

1.4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

Принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

Принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности;

Принцип систематичности (реализация физкультурно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);

Принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Задачи программы

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

2. Систематизировать программно-методическое обеспечение педагогического процесса, соответствующее современным требованиям и возрасту детей.

3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.

4. Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.

5. Повышать профессиональную компетентность педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

6. Активизировать взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.

7. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни у всех участников образовательного процесса.

1.6. ОБЪЕКТ ПРОГРАММЫ

Дети дошкольного образовательного учреждения;
Семьи детей, посещающих образовательное учреждение;
Педагогический коллектив ДОУ.

Сроки реализации программы - 2021 -2026 год

1.7. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

- Организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
 - Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
 - Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

1.8. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I. Организационный этап

Цель: создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

- Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- Организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в ДОУ;
- Подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;
- Разработка и подбор мероприятий для работы с родителями на основе проведенного мониторинга и анкетирования.

II. Этап реализации

Цель: реализация программных мероприятий.

- Укрепление материально - технической базы ДОУ;
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья;
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение оздоровительной гимнастики после сна, прогулки и т.д.
- Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

III. Завершающий этап

Цель: анализ и оценка результатов реализуемой Программы.

- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.

- Планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.
- Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

1.9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1.10. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

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

- Федеральный Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Приказ от 31 июля 2020 года №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил;
- «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования
- Закон «Об образовании» Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013года;
- Устав МБДОУ «Детский сад №11 «Йолдыз»;
- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности №7054 от 20.08.2015;
- Лицензия на осуществление медицинской деятельности №ЛО-16-01-001998 от 21.06.2012;
- ООП муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 «Йолдыз» в соответствии с ФГОС

ДО.

Программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности включает в себя:

- методическое сопровождение медико-профилактической деятельности организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);
- Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья («Настольная книга медицинской сестры детского сада» В.П. Обижев, В.Н. Касаткина, С.М. Чечельницкая);
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»);
- 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 №186/272 от 30.06.92 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях", Приказом Минздрава России от №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);
- закаливание (Программа «Как воспитать здорового ребёнка» В.Г. Алямовская);
- организация профилактических мероприятий (СП 2.4.3648-20);
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ (СП 2.4.3648-20)

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности:

- развитие физических качеств, двигательной активности (комплекс физических упражнений и подвижных игр);
- становление физической культуры дошкольников (методические рекомендации В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка»;
- «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений. Л.И. Пензулаева
- «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степанкова.
- Дыхательная гимнастика
- Массаж и самомассаж (точечный массаж по А.А. Уманской);
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- Профилактика зрения
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.

Методическое сопровождение здоровьесберегающей образовательной деятельности:

-Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ с использованием материалов программы Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста»)

-Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

-Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – М.: ДТД, 1993.

-Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

-Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ Перспектива, 2011.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ.

	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
	Медико-профилактическая деятельность		
1.	<p style="text-align: center;">Мониторинг здоровья детей</p> <p style="text-align: center;"><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -общая заболеваемость; -заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; -количество часто болеющих детей, в %; -количество детей с хроническими заболеваниями, в %; -результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); -результаты осмотра детей диспансерной группы; -соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); -количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); -количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %; -индекс здоровья. <p style="text-align: center;"><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -уровень физического развития (антропометрические данные); -уровень физической подготовленности. <p style="text-align: center;"><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -уровень усвоения детьми раздела программы «Физическое развитие»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»; -выявление речевых патологий; -оценка психоэмоционального состояния детей. 	<p>поквартально</p> <p>поквартально</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>срезовые диагностическ ие занятия в течение года</p> <p>1 раз в год на протяж. года</p>	<p>медсестра</p> <p>медсестра</p> <p>врач-педиатр</p> <p>врач-педиатр</p> <p>врачи-спец. пол-ки</p> <p>врачи-спец. пол-ки</p> <p>врач-педиатр</p> <p>медсестра</p> <p>врач-педиатр</p> <p>воспитатели</p> <p>медсестра</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
2.	<p style="text-align: center;">Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> -составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; -витамиотерапия (поливитамины с минералами и макроэлементами); фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки); профилактические прививки; 	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год посезонно</p> <p>осень, зима</p>	<p>медсестра</p> <p>восп-ли,</p> <p>воспитатели</p> <p>медсестра</p>

		осень, зима	
3.	<p align="center">Организация питания</p> <ul style="list-style-type: none"> -сбалансированность и разнообразие рациона; -соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; -обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; -качество продуктов питания и приготовленных блюд; -соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; -использование сертифицированной питьевой воды; -витаминоизация 3-го блюда; -использование йодированной соли; -введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; -организация питьевого режима. 	<p>ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно</p>	<p>медсестра повар, медсестра повар, медсестра зав.производ. зав.производ. повар, медсестра зав.производ. повар, медсестра медсестра, мл. восп.</p>
4.	<p align="center">Проведение закаливающих процедур</p> <ul style="list-style-type: none"> -закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, мокрые дорожки, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); -максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях) ежедневно (4-4,5 ч)</p>	<p>воспитатели воспитатели</p>
5.	<p align="center">Организация гигиенического режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>постоянно постоянно постоянно постоянно по графику карантин ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли воспитатели воспитатели мл. восп-ли мл. восп-ли персонал пом-я воспитатели</p>
6.	<p align="center">Организация здоровьесберегающей среды</p> <ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; соблюдение правил пожарной безопасности; 	<p>ежедневно постоянно постоянно ежедневно период адаптации постоянно</p>	<p>восп-ли, м/с восп-ли, ст. восп. восп-ли, ст. восп. воспитатели воспитатели сотрудники ОУ сотрудники ОУ</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - подбор мебели с учетом антропометрических данных; подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	<p>постоянно 2 раза в год по мере необ постоянно</p>	<p>.м/с, восп-ли воспитатели, мл. воспитатели м/с, восп-ли</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<p style="text-align: center;"><i>Физическое развитие детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе 	<p>3 раза в нед. 1 раз в неделю</p>	<p>воспитатель воспитатель</p>
8.	<p style="text-align: center;"><i>Развитие двигательной активности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - двигательная разминка; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - оздоровительный бег; - индивидуальная работа по развитию движений. 	<p>ежедневно в середине ОД ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно</p>	<p>воспитатель воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели</p>
9.	<p style="text-align: center;"><i>Физкультурные праздники и развлечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; - походы с включением подвижных игр, упражнений; - спартакиады вне детского сада. 	<p>2 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год 1-2 раза в год 2-3 раза в год 1 раз в год</p>	<p>воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели</p>
10.	<p style="text-align: center;"><i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; коррегирующая гимнастика - профилактика зрения. 	<p>ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно</p>	<p>воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель</p>
Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка			
11.	<p style="text-align: center;"><i>Адаптационный период</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день). 	<p>ежедневно ежедневно</p>	<p>воспитатели воспитатели</p>

Здоровьесберегающая образовательная деятельность

12.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
13.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
Работа с персоналом			
14.	<p>Обучение персонала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан.тех.учеба; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом. 	по программе производственного контроля	Ответственный по ОТ уполномоченный по ОТ, м/с
15.	<p>Организация контроля за:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; -соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; -проведением оздоровительных процедур; -соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; -соблюдением графика генеральной уборки помещений; -воздушным и питьевым режимом по учреждению; -ведением журнала приема детей в группе; -физической нагрузкой детей; -контроль за <ul style="list-style-type: none"> -доставкой и хранением вакцины; -маркировкой постельного белья; -состоянием здоровья сотрудников пищеблока; -температурным режимом холодильника; -сроками реализации скоропортящихся продуктов; -качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; товарным соседством продуктов на пищеблоке; прохождением профилактических осмотров персоналом; - привитием персонала. 	по программе производственного контроля	уполномоченный по ОТ, м/с
Внешние связи			
16.	<p>Взаимодействие с семьей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; 	по плану	ин. по физ. культ.

19.	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомление родителей с результатами диагностических обследований; -оформление информационных стендов, выставок; -индивидуальное консультирование родителей; -амбулаторный прием педиатра (по жалобе); -организация и проведение родительских собраний; -организация групповых консультаций; -анкетирование родителей. <p>Взаимодействие с социальными институтами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - детская поликлиника №1; - Управление образования; - Госпожнадзор; - Роспотребнадзор. - СОШ №3,5 - НГПУ -библиотека филиал №10 	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>м/с</p> <p>м/с</p> <p>м/с</p> <p>врач-педиатр</p> <p>восп-ли</p> <p>м/с, восп-ли</p> <p>психолог</p> <p>заведующий, м/с</p> <p>заведующий</p> <p>заведующий</p> <p>заведующий, м/с</p> <p>ст. воспитатель</p> <p>ст. воспитатель</p> <p>ст. воспитатель</p>
-----	--	--	---

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

2.2.1. МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы ОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен. Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в ДОУ, определено состояние здоровья воспитанников. Данная система включает в себя три аспекта:

- медицинский;
- психологический;
- педагогический.

Все три аспекта содержат составные части, касающиеся вопросов здоровья. Полученные данные заносятся в диагностические таблицы и листы здоровья, отражающие уровень физического развития и здоровья детей и хранятся на протяжении всего периода посещения ребенком ДОУ.

Сбор информации осуществляется следующими методами:

- осмотр детей;
- наблюдение за деятельностью ребенка и анализ его результатов;
- изучение и анализ документов;
- определение компетентности детей с последующим анализом результатов;
- тестирование и анализ результатов.

Первый аспект – медицинский, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинскими работниками. Показатели здоровья включают в себя: группу физического здоровья на основе анамнеза; группу физического развития на основе антропометрических данных.

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие показатели:

- общая заболеваемость (уровень и структура);
- заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка;
- процент часто болеющих детей (ЧБД);
- индекс здоровья;
- процент детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процент детей с хроническими заболеваниями;
- процент детей, функционально незрелых к обучению в школе;
- процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению;
- распределение детей по группам физического развития;
- распределение детей по группам здоровья;

За год, предшествующий поступлению в школу, проводят медицинское обследование детей, а повторный медицинский осмотр – непосредственно перед поступлением в школу.

Третий аспект – педагогический направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

-уровень физической подготовленности детей - отслеживается инструктором по физвоспитанию в начале и в конце года. С учетом полученных данных, а также, данных о физическом развитии детей, на занятиях по физической культуре варьируется нагрузка на каждого ребенка с учетом его функционального состояния и индивидуальных особенностей. Медицинской сестрой определяется моторная плотность занятия, частота сердечных сокращений у детей;

- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы по формированию здорового и безопасного образа жизни;

-уровень усвоения детьми раздела программы «Развитие»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе» - отслеживается воспитателями посредством срезовых диагностических занятий;

-уровень овладения культурно-гигиеническими навыками – отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения.

Диагностика физического развития детей (Приложение 1)

Важнейшим условием успешной деятельности ДОУ является комплексное взаимодействие педагогов, медиков и специалистов по всем направлениям: медицинскому, коррекционному, педагогическому.

Основными задачами данного взаимодействия являются:

-обнаружение и ранняя (с первых дней пребывания воспитанника в ДОУ) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;

-профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;

-выявление резервных возможностей развития воспитанника;

-определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках, имеющихся в ДОУ возможностей;

-подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие воспитанника, динамику его состояния.

Данный подход к отслеживанию развития детей, позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям.

ПРОФИЛАКТИКА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ.

Проведение оздоровительных мероприятий.

Ключевым принципом оздоровительных и закаляющих мероприятий в ДООУ является индивидуально-дифференцированный подход к детям. Оздоровительные мероприятия планируются на основании заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития.

После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским работником ДООУ, педагогами и узкими специалистами.

План лечебно-оздоровительной работы с детьми в МБДОУ №11 «Йолдыз». *(Приложение 2).*

Ежедневные мероприятия:

- йодированная соль,
- чеснок, свежая зелень,
- фруктовые соки в ассортименте,
- фрукты,
- в периоды увеличения риска заболевания ОРВИ – лук, чеснок.

Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:

- лечебно-профилактические мероприятия;
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- аромафитоингаляции (ароматизация помещения натуральными эфирными маслами: адаптогенными и успокоительными);
- фитотерапию (фиточаи успокоительные, желчегонные, витаминные);
- организацию рационального питания (пятиразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- сбалансированное питание разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
- рациональный режим жизни;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, ситуации «эмоционального всплеска», специальные оздоровительные подвижные игры);
- комплекс закаляющих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание);

- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию);
- режимы проветривания и кварцевания.

Закаливание
Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-40			
Воздушно-температурный режим	От +220 до +180	От +210 до +180	От +210 до +180	От +210 до +180
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды			
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной			
Перед возвращением детей с прогулки	+ 190	+ 180	+ 180	+ 180
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна			
Утренний прием детей на улице	В теплый период			
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе			
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18			
Физкультурные занятия на прогулке	+	+	+	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 200 - +220			
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям			
	До - 150	До - 150	До - 200	До - 200
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).			
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно			
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастике, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.			
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки			
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.			
II. Специальные закаливающие	Полоскание рта кипяченой водой комнатной			

воздействия	температуры.			
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)			
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо,руки, шея)	После дневного сна, занятий физической культурой.	После дневного сна, занятий физической культурой.
Гимнастика после сна	Во всех группах			
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)			

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Система закаливающих мероприятий

Характер действия Воздух (температурное воздействие на организм)	Метод Утренняя гимнастика	Методика Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Противопоказания Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Воздушные контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка и мокрая солевая дорожка, массажные коврики) не мене 15 мин. в день.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья.
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов

	Туалет носа	умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна. Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура выше 30°C

Основные принципы закаливания.

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. *Принцип систематичности.* Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. *Принцип точной дозировки воздействия.* Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. *Принцип «от простого к сложному».* В практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. *Принцип постепенности и последовательности* увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. *Принцип сочетания общих и местных воздействий.* Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. *Принцип активного режима* - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ.

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОУ является:

-обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;

-соблюдение определенного режима питания;

-выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;

- а также создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

1. На основе примерного перспективного десятидневное меню медицинским работником составляется ежедневное меню на неделю вперед, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;

- разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;

- распределение калорийности питания в течение суток;

- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка. Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной емкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;

- для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

2. Организация режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;

- режим строится с учетом 10-часового пребывания детей в ДОУ, при организации 3-х разового питания с усиленным полдником;

- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C;

- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

3. Картотека технологий приготовления блюд обеспечивает:

- сбалансированность и разнообразие рациона;

- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки;

- приготовление из одного продукта широкого ассортимента блюд, с этой целью в ДОУ создана картотека технологий приготовления блюд.

4. Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- умение вкусно приготовить, и красиво оформить блюда перед подачей их детям – немаловажное требование, предъявляемое к работникам пищеблока;

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;

- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;

- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо знакомить родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

Работа по организации питания и контроля за ним требует от медицинского работника теоретических знаний, знаний нормативно-инструктивных документов и умения воспитывать у работников бережное, заботливое отношение к питанию детей – источнику их здоровья, бодрого настроения.

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОГО РЕЖИМА

Режим проветривания

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°С. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

Значения температуры воздуха должны приниматься в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10:

Помещения	Температура воздуха (°С)
Приемные, игровые	
- младшей	22-24
- средней и старшей	22-24
Приемные, игровые младшей дошкольной группы	21-23
Групповые, раздевальные:	
- младшей, средней	21-23
- старшей, подготовительной	21-23
Спальни ясельных групп	19-20
Спальни дошкольных групп	19-20
Туалетные ясельных групп	22-24
Туалетные дошкольных групп	21-23

Скорость движения воздуха в основных помещениях не более 0,1 м/с.

Концентрация вредных веществ воздуха помещений с постоянным пребыванием детей (групповые, игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др.) не должны превышать предельно-допустимые концентрации (ПДК) для атмосферного воздуха населенных мест.

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

Проведение противоэпидемиологических мероприятий.

Источники и пути распространения инфекционных заболеваний различны. Заражение происходит в инкубационный и в начале продромального периодов заболеваний. Источником могут быть игрушки, книги, личные вещи, используемые больным. Несвоевременное выявление бациллоносителей также имеет существенное значение в распространении инфекций.

Борьба с инфекционными заболеваниями включает обеспечение санитарного и противоэпидемического режима, повышение специфического режима, повышение специфического и неспецифического иммунитета, прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций.

Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинскими работниками: ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинскому персоналу.

Допуск к посещению дошкольного учреждения детьми, пропустившими 3 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача.

Гигиенические требования к игрушкам.

Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявленные к ней («Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» В. В. Голубев, С. В. Голубев). Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка. Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами – поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах.

В детских садах запрещены игрушки: стеклянные, фарфоровые, фаянсовые, стеклянные елочные украшения, бумажные, матерчатые.

Не рекомендуется использовать музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции.

Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей.

В целях предупреждения инфекционных заболеваний в ДОУ должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. Не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.

Игрушки требуют ежедневного ухода, их моют ежедневно в конце дня, а в ясельных группах – 2 раза в день горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе. Во время мытья резиновых, полиуретановых, пенолатексных, пластизольных игрушек необходимо их тщательно отжимать. Пенолатексные ворсовые игрушки и мягко набивные игрушки обрабатывают согласно инструкции завода-изготовителя. Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирка) используются только в качестве дидактического

материала. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения (но не реже 1 раза в неделю), с использованием детского мыла и проглаживается. Ежедневно игрушки дезинфицируют бактерицидными лампами в течение 30 минут. Лампы устанавливаются на расстоянии 25 см от игрушек. Вновь приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в группы моют проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей и затем высушивают на воздухе.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОО.

Качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Выявленные больные дети и дети, или с подозрением на заболевание, в ДОО не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в изоляторе) до прихода родителей или направляют в лечебное учреждение.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 3 дней (за исключением выходных и праздничных дней), детей принимают в ДОО только при наличии справки участкового врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка - реконвалесцента на первые 10-14 дней.

Предупреждение заноса инфекционных заболеваний во многом зависит от правильно организованного утреннего приема детей.

Воспитатель полностью отвечает за соблюдение всех санитарно-гигиенических правил содержания групповых помещений. Он следит за тем, чтобы в них систематически и качественно осуществлялись влажная уборка, проветривание. Важно помнить, что свежий воздух и чистота в группе - залог эффективности всей оздоровительной работы. Если этого нет, то никакие специальные процедуры не будут оказывать благоприятные воздействия на организм и их проведение окажется бесполезным.

Во время проведения утреннего приема в теплое время года дети должны выходить на участок до завтрака. Во время утреннего приема на улице воспитатель организует игры с детьми, наблюдения за явлениями природы, уход за растениями (летом), беседует с родителями. Во время утреннего приема в группе организуется игровая, трудовая деятельность, индивидуальная работа, а также самостоятельная деятельность детей.

Важно помнить, что правильно организованный утренний прием, доброжелательное отношение, внимание к ребенку, создает положительный эмоциональный настрой на весь день не только ребенку, но и родителям. Воспитатель должен приветливо встретить каждого ребенка, тем самым давая понять ему, как он любим и как его здесь ждут. Душевное тепло и уют, созданные педагогом будут способствовать комфортности проживания ребенка в группе.

Организация прогулок

1. Условия проведения прогулок

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день. В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В зимнее время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2-3 раза в день: до завтрака, в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не

проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.

Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.

Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр.

Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

2. Создание условий для эффективного проведения прогулки.

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе. На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.).

В теплое время года игрушки размещаются по всей территории участка. Это: технические игрушки, все для сюжетно-ролевых игр, природный материал, все необходимое для лепки и рисования, уголок ряжения (для свободного пользования разноцветные юбки на резинке, фартучки, косыночки, веночки, сумочки, зонтики, бусы, браслеты из ракушек, желудей и пр.)

Песочный дворик должен располагаться под тентом. При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают. Так же в теплое время года детям предлагается небольшая переносная емкость для игр с водой.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзинки. К концу прогулки, когда дети чувствуют усталость можно включить музыку для поддержания настроения.

3. Структурные компоненты прогулки

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные наблюдения на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование дидактических заданий, привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамейки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охладились и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроения детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия.

Организация прогулки в летний период времени

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приема, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после ужина и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов! Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

При оптимальных температурных условиях, с учетом здоровья детей широко применяются следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны (начальное время пребывания ребенка на солнце 5 минут, постепенно доводить до 20-30 минут), водные процедуры, обливание с учетом возрастных и индивидуальных данных ребенка.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

На прогулке каждые два часа и перед сном воспитателем проводится осмотр детей на наличие клещей.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются медицинский работник и заведующий ДООУ.

Оказание первой медицинской помощи (Приложение 3)

Оптимизация режима дня

Рациональный режим дня в ДООУ предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма. Организация жизнедеятельности детей осуществляется с учетом физиологических позиций, т. е. способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые отвечают за данный вид деятельности (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока, что объясняется адаптацией ребенка к режиму Центра после двухдневного пребывания в домашних условиях. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик к пятнице. В целях предупреждения утомления у воспитанников ДООУ, увеличен двигательный компонент, непосредственно образовательная деятельность распределяется в течение недели с учетом динамики работоспособности.

Данное направление осуществляется через использование следующих форм документальной организации педагогического процесса:

-режим дня;

-таблицы соответствия учебной нагрузки (разработаны в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДООУ с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки;

-образовательный план;

-график организации образовательного процесса;

-расписание ООД;

-организация двигательного режима;

-планирование воспитательно-образовательной деятельности детей.

Пересмотрена, разработана и внедрена новая структура планирования воспитателей – «Пакет групповой документации», позволяющая комплексно обеспечивать все стороны организации жизни детей в ДООУ, с учетом использования трех ее форм: непосредственно образовательной деятельности; совместной свободной деятельности педагога и детей; самостоятельная деятельность детей.

Организация жизнедеятельности детей в ДОУ, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса и режима дня

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. *(Приложение 4)*

2.2.2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровьесберегающие технологии – имеют свою цель и решают определённые задачи.

Цель здоровьесберегающих технологий: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

-Формировать здоровьесберегающее и здоровье укрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;

-Создавать психологически комфортную среду в группах;

-Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

-Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

-Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)

-Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

-Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровье укрепляющее поведение.

Актуальность здоровьесберегающих технологии: жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых выделяется проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий:

1. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников

2. Сформированность навыков здорового образа жизни

Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья ребёнка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Как правило, здоровьесберегающие технологии в ДОУ подразделяются на:

1. Медико-профилактические технологии:

-Мониторинг здоровья

-Организация профилактических мероприятий

-Рациональное питание

-Рациональный режим дня

-Здоровьесберегающая среда

-Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

-Двигательный режим

-Динамические паузы

-Закаливание

-Гимнастика

-Подвижные и спортивные игры

-Дни здоровья

-Спортивные развлечения, праздники

3. Социально-психологические технологии (Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка) – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

-Тренинги

-Релаксация

-Музыкотерапия

-Психогимнастика

-Сказкотерапия

4. Образовательные технологии - это, прежде всего, технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нём, навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни,

накопление знаний о здоровье,

развитие умений оберегать его.

5. Валеологическое просвещение родителей. Информационно-просветительская деятельность выражается в

формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,

в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,

информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,

привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ



При этом выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

<p>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -стретчинг, -ритмопластика, -динамические паузы, -подвижные и спортивные игры, -релаксация, -технологии эстетической направленности, -гимнастика пальчиковая, -гимнастика для глаз, -гимнастика дыхательная, -гимнастика бодрящая, -гимнастика корригирующая, -гимнастика ортопедическая
<p>2. Технологии обучения здоровому образу жизни:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -физкультурное занятие, -проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), -коммуникативные игры,

	-беседы из серии «Здоровье», -самомассаж, -точечный самомассаж, -активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»)
3. Коррекционные технологии:	-арттерапия, -технологии музыкального воздействия, -сказкотерапия, -технологии воздействия цветом, -технологии коррекции поведения, -психогимнастика, -фонетическая и логопедическая ритмика.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- закаливающие процедуры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в ДОУ

1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии
 - Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка
 - Педагогико-психолого- медицинская оценка эффективности и прогноз результативности
2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки.
3. Создание условий и оформления необходимого материала.
4. Включение методики в педагогический процесс.

5. Анализ результатов использования.

-Мониторинг детей

-Спецопрос педагогов, родителей.

6. Показ результатов.

-Открытые мероприятия.

-Выступления.

-Наглядный материал.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКА В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №11 «ЙОЛДЫЗ»

Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей в ДОУ №11 «Йолдыз» внедрены в работу следующие виды нетрадиционных методов оздоровления:

Оздоровительный бег. С целью, дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировки дыхания, укрепление мышц. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Обязательное условие научить детей при беге дышать носом, а не ртом. Оздоровительные пробежки проводятся 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки. При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Детям с высоким и средним уровнями двигательной активности дается различная нагрузка. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения на расслабление мышц (2 -3 минуты). Данный вид оздоровления вводили со среднего возраста, осуществляя индивидуально-дифференцированный подход. Давались рекомендации родителям экспериментальной группы.

Самомассаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж. Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Данный вид оздоровления можно и даже нужно применять в домашних условиях.

Пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Пальчиковую гимнастику можно проводить с крупой, грецким орехом и т.п.

Гимнастика для глаз необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек, ИКТ.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Такая проблема, как плоскостопие очень распространена среди детей в современном мире. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Именно поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Дыхательная гимнастика одним из важных элементов здорового образа жизни является физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Проводилась как на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике так и в режимных моментах.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие моменты:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

Стретчинг - игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, которые проводятся с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность. В ходе проведения занятия решаются следующие задачи:

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга.

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение. В экспериментальной группе упражнения стретчинга мы вводили с младшего возраста, брали самые несложные.

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Дерево», «Сорванный цветок», «Звезда».
- Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

-Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

-Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Требования к детям индивидуальные.

-Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила стретчинга:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике. Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая детей приёмам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнении.

-Упражнения на релаксацию выполняем в тихой, спокойной обстановке.

-Расслабляемся с закрытыми глазами.

-В зависимости от условий применения данных упражнений используем различные позы.

-Во время выполнения. Учим детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

-Не спешим заканчивать релаксацию.

-Дети могут полежать, если им хочется.

-Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потягиваемся, словно после пробуждения ото сна, затем открываем глаза и потихоньку садимся. При выполнении релаксации используем спокойную музыку.

Музыкотерапия – это лекарство, которое дети слушают. Музыка доставляющая ребёнку радость, замедляет пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую дети охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. Использование музыки на занятиях по физической культуре содействует формированию у обучаемых правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии учащихся, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

В процессе организованной занимательной деятельности детей используются различные музыкальные произведения, записи звуков леса, моря, птиц и т.д. Музыкальный фон даётся в начале занятия, который активизирует положительные эмоции и служит для настройки детей на последующие движения: во время разминки подвижная музыка облегчает детям выполнение упражнений. Подвижные игры мы часто проводим с музыкальным сопровождением — оно особенно желательно для детей с неврозами и более серьёзными нарушениями нервной системы. Музыка звучит при проведении гимнастики пробуждения, пальчиковой гимнастики, стретчинга. В экспериментальной группе широко применялась методика раннего музыкального развития Железновых. Она очень доступна для детей и родителей.

Характерной особенностью этой методики является игровая форма подачи учебного материала, комплексный характер, доступность и практичность использования, что превращает любые занятия в весёлую обучающую игру.

Упражнения на фитболе - гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3—4 лет — 20—25 минут, с детьми 5—6 лет — 30—35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Для успешного решения данной задачи: предпочтительно проводить оздоровительную профилактическую и коррекционную работу совместно с родителями. Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значительный результат.

Проведены консультации для родителей по вопросам оздоровления (закаливания, двигательная активность, здоровое питание, аутотренинги, дыхательные системы, тренировка, движения пальцев рук и т. д.). Далее с родителями экспериментальной группы согласовали способы нетрадиционных оздоровительных процедур и закаливания.

2.2.3. ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад № 11 «Йолдыз»:

Модель двигательной активности

Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	под гот. группа
Организованная деятельность				
Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 - 8 мин.	6 - 8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физминутки (ежедневно)	2 мин.	2 мин.	4 мин.	4 мин.

Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз)	6 -10 мин.	10 – 15 мин.	15 - 20 мин.	15 -20 мин.
Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5 - 10 мин.	5 - 10 мин.
Пешие прогулки (1 раз в неделю)	-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в нед.)	15 мин.	20 мин.	20мин.	25 мин.
Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
Неделя здоровья	2 раза в год			

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (формы работы с детьми)

№	Формы работы с детьми	Особенности организации
I.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.8	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.9	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет)
1.10	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
II.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	
III.	Физкультурно-массовые мероприятия	
3.1	Неделя здоровья	2 раза в год
3.2	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.4	День здоровья	1 раз в квартал, все мероприятия выносятся на улицу
3.5.	Пешие прогулки	ежемесячно

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подгот. (ежедневно в теплое время года)
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпид. показаниям
5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно- оздоровительные		
1.	корректирующие упраж. (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
7.	музыкатерапия	ежедневно
8.	сказкотерапия	ежедневно
9.	кинезиология	2-3 раза в неделю
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность по программе ЗОЖ	Подготовительная группа

Виды физкультурных занятий

Традиционная форма занятия

Вводная часть: Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ.

Основная часть: Основные виды движений. Подвижные игры.

Заключительная часть: Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения

Сюжетное занятие. Любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

Игровое занятие. Построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Вводная часть: Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ.

Основная часть: 2-3 игры с разными видами движений большей подвижности.

Заключительная часть: малоподвижная игра, дыхательные упражнения.

Тренирующее занятие. С одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).

Интегрированное занятие. С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.

Круговая тренировка. Основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.

Самостоятельное занятие. Дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

Занятие-зачёт. Проводятся 2 раза в год (сентябрь, апрель) для получения информации об овладении детьми основных движений - диагностика физических качеств.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст. Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки

Средний возраст. Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.

Старший возраст. Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

2.2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Основной целью психологического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе психолога – это, прежде всего, технологии воспитания психологической культуры дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к психологическому здоровью, накопление знаний и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной психологической самопомощи. Ребенок беспомощен во многих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радужной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды. Действительно, если мы понаблюдаем за детьми, то поймём, что они страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации. Ребёнок с рождения, как губка, впитывает всё, что его окружает.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), педагоги многих дошкольных учреждений до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Деятельность педагога-психолога должна быть направлена на преодоление повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формирование подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Задача психологической поддержки детей, направлена на сохранение психологического здоровья в ДОУ. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;
- комплектование «группы риска», а затем проведение коррекционно-развивающих занятий;
- создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье;
- применение педагогами здоровьесберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

Психологическая диагностика - изучение воспитанников ДОУ, педагогов и специалистов учреждения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка и взрослого, её потенциальных возможностей в воспитательно-образовательном процессе и трудовой деятельности, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации.

Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения каждого ребенка. Психологическая диагностика проводится педагогом-психологом как в индивидуальной, так и в групповой формах.

В работе педагога-психолога используются следующие виды диагностики:

Скрининговая диагностика - проводится с группой детей и направлена на выделение детей, обладающих той или иной группой характеристик.

Углубленная психологическая диагностика - проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей, педагогов и специалистов. Проводится, как правило, индивидуально.

Динамическое обследование - с помощью которого прослеживается динамика развития, эффективность образовательно-воспитательного процесса, коррекционно-развивающих мероприятий.

Итоговая диагностика - оценка состояния ребенка (группы детей) по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

При проведении любого вида диагностики педагог-психолог ДОУ соблюдает следующие принципы:

Комплексность и разносторонность в изучении ребенка, стремление к максимальному учету в оценке развития всех его значимых характеристик.

Изучение детей в деятельности и отношениях.

Диагностирование не как самоцель, а как средство, определяющее направление коррекционно-развивающей работы.

Оценка развития ребенка с учетом данных его истории жизни, конкретных условий и объективных обстоятельств.

Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:

Физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;

Психофизиологические особенности его возраста;

Особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).

Оценка показателей психологического здоровья проводится посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие дошкольников. Уровень развития эмоционально-волевой и личностной сферы детей оценивается по результатам диагностики, наблюдений за детьми, бесед с педагогами и родителями, анализа адаптационных листов. Для этого используются методики: Тест тревожности (авт. Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); Методика «Кактус» (авт. Панфилова М.А.); Проективная методика «Расскажи историю» (авт. Махортова Г.Х.); Методика «Азбука настроений»; Детский апперцептивный тест – САТ; Проективная методика «Несуществующее животное»; Проективная методика «Моя семья»; Цветовой тест М. Люшера; Опросник на выявление страхов Захарова А.И.

Комплектование групп особого контроля (ГОК) для коррекционно-развивающей работы

Проводимое исследование, целью которого является изучение особенностей психического здоровья развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в нашем ДОУ показывает, что у большинства детей имеются неадекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых дошкольников проявляется негативное отношение к детскому саду и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости. В данном случае, такие реакции являются, своего рода, психологической защитой в новой социальной среде.

С целью коррекции эмоциональных состояний, нарушений в личностно-поведенческой сфере, общения со сверстниками и взрослыми проводятся подгрупповые занятия. Используются коррекционно -развивающие программы Капской А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки Феи», Погосовой Н.М. «Погружение в сказку», Крюковой С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», Рабочие

коррекционно-развивающие программы, разработанные педагогами-психологами («Мы», «Школа чувств», «Эмоционально-двигательное развитие», «Сотрудничество»), авторскую программу «Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста»).

Коррекционно-развивающая организованная совместная деятельность строится на сочетании элементов разных технологий (игровой, групповой, здоровьесберегающей, личностно-ориентированной), методик (сказкотерапии, кинезиологии, библиотерапии, арт-терапии, музыкотерапии, изотерапии, песочной терапии). Широко используются следующие методические приёмы:

Игровые мини-тренинги;

Игры и игровые упражнения (на развитие ППП, взаимодействие детей, повышение самооценки, развитие произвольной сферы, личностной сферы, навыков общения и т.п.);

Психогимнастические упражнения;

Элементы массажа;

Релаксационные игры и упражнения;

Пальчиковые игры и упражнения;

Танцы-имитации, игры-имитации;

Игры – превращения;

Элементы дыхательной гимнастики;

Психологические и психогимнастические этюды.

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

Ритуалы приветствия и прощания;

Дыхательные гимнастики;

Упражнения на развитие психофизической регуляции;

Упражнения на развитие двигательной координации;

Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;

Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;

Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;

Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;

Релаксация.

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям. В процессе обучения дети учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, постепенно овладевают «телесным осознанием», расслабляются, что способствует нормализации эмоционального состояния ребёнка и психического здоровья в целом.

Очень важно, чтобы процесс обучения приносил детям радость, был интересен, доставлял удовольствие. Поэтому все занятия стараюсь проводить на позитиве. Очень большую эмоциональную разрядку приносит использование музыки.

Создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье.

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребенок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени (младенчество, ранний возраст) семья вообще является единственным

местом получения такого опыта. Затем в жизнь ребенка постепенно включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, предпочтение отдаю следующим формам работы с родителями:

Психолого-педагогическое просвещение: тематические выступления на родительских собраниях («Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи», «Адаптация детей к условиям детского сада», «Психофизические возрастные особенности развития дошкольников» (по возрастам), «Кризис 3-х лет», «Правила общения с детьми», «Причины детской агрессивности и методы ее устранения», «Неврозы детей» и т.п.),

Обеспечение специализированной психолого-педагогической литературой, статьями и памятками в родительских уголках по формированию психолого-педагогической культуры родителей;

Анкетирование родителей с целью выявления причин возникновения тех или иных отклонений в развитии;

Тренинговые занятия с целью формирования представлений о методах и приемах взаимодействия родителей с детьми;

Индивидуальное консультирование по вопросам развития, воспитания и обучения.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние эмоциональное состояние педагога, стиль его общения с детьми.

Формы работы, применяемые педагогом-психологом для работы с педагогическим коллективом, предоставили им возможность освоить и внедрить с воспитанниками методические приемы и психокоррекционные методы, способствующие сохранению психического здоровья и предупреждению психоэмоциональных перегрузок у детей:

Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня: использование в практике детского сада таких режимных ритуалов как «Утреннее приветствие», «Минутки вхождения в день», «Психологические настройки», которые объединяют детей, настраивают на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и детьми; игровое общение (игры и игровые упражнения на взаимодействие детей, телесный контакт и т.п.); минутки душевного общения, когда воспитатель расположившись на ковре вместе с детьми, хвалит детей, обсуждает их достижения, читает, играет с ними;

Применение психолого-педагогических приемов, направленных на блокирование и предупреждение нежелательных аффективных вспышек: релаксационные паузы; психологические настройки для привлечения внимания детей, выравнивания психологического климата в группе, выработки дисциплины; снятие напряженности в организации режимных процессов (профилактика переутомления); использование специальных игр для профилактики конфликтов, которые развивают у детей коммуникативность, навыки сотрудничества, эмоциональность, умение рефлексировать, повышают самооценку.

В кабинете собрана картотека психологических игр по различным психологическим проблемам (агрессивность, гиперактивность, тревожность, застенчивость).

Таким образом, создание социально-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в саду, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, психологов. Другими словами, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашего ДОУ показал, что большинство детей легко и быстро адаптируются к новым условиям. Постепенно снижается заболеваемость в адаптационный период. Меньше стало детей с высоким

уровнем тревожности. Психологический климат в группах благоприятный, спокойный, что способствует дальнейшему сохранению и укреплению психического здоровья детей.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья, используемые педагогом-психологом в ДОУ (*Приложение 5*)

2.2.5. МОДЕЛИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.

Основополагающей целью применения здоровьесберегающей технологии в процессе музыкального образования дошкольников является организация единой оздоровительной работы ДОУ направленной на целостное физическое, эстетическое, познавательное и социальное развитие личности ребенка.

Обогащение содержания музыкального образования различными видами здоровьесберегающей деятельности.

Формирование здоровьесберегающего подхода в музыкальном образовании путем интеграции задач музыкального и физического развития ребенка.

Повышение эффективности овладения детьми музыкальной деятельностью, посредством внедрения в музыкальное образование здоровьесберегающих технологий.

Формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использовать музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыка используется перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включается спокойная, тихая, мелодичная, мягкая музыка, дети закрывают глаза и представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции.

При использовании здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности учитываются возрастные особенности дошкольников, их личные интересы, потребность в самореализации, общении, одобрении, проявлении инициативы. Усвоение детьми приёмов, средств и методов здоровьесбережения обеспечивается в различных видах деятельности (занятиях, играх, игровой гимнастике, и т.п.)

Использование здоровьесберегающих педагогических технологий

Технология сохранения и стимулирования здоровья:	Лечебная гимнастика Лечебно – профилактические танцы Подвижные игры Пальчиковая гимнастика	Игровая гимнастика Физ.минутки Релаксация Дыхательная гимнастика
Технологии обучения здоровому образу жизни	Коммуникативные игры – танцы Гимнастика для профилактики зрения	Самомассаж
Коррекционные технологии	Музыкотерапия	Фонетическая ритмика

Условия

-Систематизировать и разнообразить работу музыкального руководителя со специалистами и воспитателями по проблеме: Сохранение и укрепление здоровья детей посредством внедрения в работу МДОУ здоровьесберегающих технологий.

-Использовать в работе музыкального руководителя регламентируемых и не регламентируемых видов деятельности, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

-Привлекать родителей к участию в мероприятиях детского сада (всеобучи, занятия, консультации, беседы)

Регламентируемые виды деятельности

-Музыкально-оздоровительные занятия, утренняя гимнастика, в разных видах деятельности.

-Музыкально – ритмические движения.

-Индивидуальные коррекционные занятия (индивидуально-дифференцированный подход)

-Занятия фонетической ритмикой.

-Логоритмика

Нерегламентируемые виды деятельности

-Музыкальное сопровождение режимных моментов, способствующее как активизации, так и успокоению центральной нервной системы ребенка.

-Совместная музыкальная деятельность воспитателя и детей в группе, основанная на здоровьесформирующих принципах.

-Совместная музыкальная деятельность родителей и детей в семье адекватная музыкальной деятельности в ДОУ.

-Использование антистрессовой пластической гимнастики на музыкальных занятиях в детском саду.

-Музыкальная терапия.

-Минуты шалости (танцы между занятиями)

Музыкальное сопровождение режимных моментов, способствующее как активизации, так и успокоению центральной нервной системы ребенка (на занятиях изобразительности, художественно – конструктивной деятельности, трудовой деятельности, во время приёма детей, в летний период во время прогулки).

-совместная музыкальная деятельность воспитателя и детей в группе, основанная на здоровьесформирующих принципах.

-совместная музыкальная деятельность родителей и детей в ДОУ (досуги, викторины, развлечения, праздники).

Здоровьесберегающие технологии в процессе музыкального образования дошкольников (**Приложение 6**).

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

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

эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Результативность

-Систематическое использование дыхательной гимнастики влияет не только на физическое состояние ребенка, когда уменьшается заболеваемость дыхательных путей, но и будет влиять на развитие ладового чувства дошкольника.

-Использование музыкально-ритмических движений влияет не только на развитие пластики и движений, соответствующих ритму и темпу музыки, но и на осанку, профилактику плоскостопия.

-Пальчиковые игры, предметы для игр и танцев, позволяют развивать общую и мелкую моторику, учат ориентироваться в ближайшем пространстве.

-Использование коротких попевок и распевок улучшает состояние дыхательных путей и развитие голосового аппарата, развивает звуковысотный слух и ладовое чувство.

-Использование музыкальных подвижных игр влияет на развитие ориентировок в ближайшем пространстве, фонематического слуха, правильности речи, а так же имеет профилактическое действие.

Надо отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводятся консультации, открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях. Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

2.2.6. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ РОДНОМУ ЯЗЫКУ.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей. В работе воспитателя по обучению детей татарскому и родному языкам применяются следующие здоровьесберегающие технологии.

1. Пальчиковая гимнастика. Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

2. Гимнастика для глаз. Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него.

3. Дыхательная гимнастика. Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью. В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки). Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

5. Подвижные игры. В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.

6. Хороводные игры. Хороводные игры издавна любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

Коррекционные здоровьесберегающие технологии.

1. Массаж и самомассаж. Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
- сжимание резиновых игрушек разной плотности, упражнения с массажными мячами и др.

2. Релаксация. Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

3. Логоритмика. Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

4. Артикуляционная гимнастика. По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.

5. Арт-терапия. Арт-терапия - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация».

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых на занятиях по татарскому и родному языкам, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому

образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.

Картотека игр по здоровьесберегающим технологиям воспитателя по обучению детей татарскому языку. *(Приложение 7)*

2.2.7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Проблема безопасности жизнедеятельности человека признаётся во всём мире. Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасности в детских садах, потребовала обучения сотрудников дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), родителей и воспитанников безопасному образу жизни в сложных условиях социального, природного и экологического неблагополучия. Особую тревогу мы испытываем за маленьких беззащитных граждан - дошколят. С первых лет жизни любознательность ребенка, его активность в вопросах познания окружающего мира порой становится небезопасным для него.

В детском саду безопасность обеспечивается администрацией и самими работниками учреждения, а задача родителей - знать и проконтролировать выполнение базовых требований техники безопасности в том заведении, в которое они собираются отдать или уже отдали ребенка. В случае выявления несоответствий родители должны уведомить об этом ответственных лиц.

У руководителя дошкольного образовательного учреждения есть ряд механизмов, с помощью которых он может контролировать и повышать безопасность детей, находящихся на территории ДОУ. При этом заведующий руководствуется общегосударственными и региональными законами, регламентирующими требования к детской безопасности.

Для выполнения поставленных задач и соблюдения нормативов руководитель издает приказы, совершенствует образовательный процесс, дает соответствующие распоряжения работникам детского сада, проводит ряд необходимых мероприятий с помощью специализированных организаций на договорной основе.

Деятельность администрации по обеспечению безопасности жизнедеятельности в детском саду ведётся по следующим направлениям:

- охрана труда работников сада;
- охрана жизни и здоровья детей (пожарная, бытовая, личная безопасность, профилактика дорожно-транспортных происшествий);
- гражданская оборона;
- антитеррористическая защита.

Работа по обеспечению безопасности жизнедеятельности в детском саду планомерно ведётся в течение года:

- разработка, корректировка и утверждение необходимой документации регулирующей вопросы безопасности в ДОУ;
- контроль за соблюдением требований противопожарного, антитеррористического, контрольно-пропускного режима посетителями и сотрудниками ДОУ;
- размещение наглядной агитации и памяток, обновление стендов безопасности актуальной информацией, проведение бесед с детьми и родителями на темы безопасности жизнедеятельности;
- инструктажи и обучение сотрудников ДОУ по программам в следующих областях: «охрана труда», «пожарная, антитеррористическая и электро- безопасность», «гражданская оборона и чрезвычайные ситуации»;
- проведение плановых медосмотров сотрудников;
- проверка технического состояния и обслуживание первичных средств пожаротушения, АПС, домофонов, телефонной связи, КТС, вентиляции, электрооборудования и его заземления и т.д.
- проверка эвакуационных выходов, подвальных помещений, крыши;
- проверка качества огнезащитной обработки, при необходимости обработка деревянных конструкций огнезащитным составом;

-проведение учебных эвакуаций сотрудников и воспитанников;

-проведение обучающих занятий и мероприятий с воспитанниками по основным вопросам безопасности жизнедеятельности и т.д.

На сегодняшний день ДОО охраняется группой быстрого реагирования (ГБР), которая приезжает по сигналу кнопки тревожной сигнализации (КТС). На территории ДОО приказом установлено несколько режимов безопасности, обязательных к соблюдению для всех сотрудников и посетителей ДОО: противопожарный, антитеррористический, контрольно-пропускной. При несоблюдении требований данных режимов, нарушитель несет административную и уголовную ответственность. Особое внимание следует уделить безопасности территории ДОО.

В ДОО обязаны четко выполнять требования безопасности к оснащению территории детского сада: оборудование, расположенное на территории (малые формы, физкультурные пособия и др.) дважды в год в обязательном порядке (при необходимости – чаще) осматриваются на предмет нахождения их в исправном состоянии с обязательным составлением актов проверки.

Кроме того, воспитатели и администрация детского сада ежедневно ведут проверку состояния мебели и оборудования групп и прогулочных площадок:

-они должны быть без острых углов, гвоздей, шероховатостей, выступающих болтов, вся мебель в группах и оборудование на участках должны быть закреплены;

-игровые горки, лесенки должны быть устойчивы и иметь прочные рейки, перила, соответствовать возрасту детей и санитарным нормам;

-в весенне-осенний период проводятся мероприятия по устранению перед началом прогулки стоячих вод после дождя, уборке мусора, приведению декоративной обрезки кустарников, вырубке сухих и низких веток деревьев и молодой поросли;

-в зимний период проводятся мероприятия по очистке перед началом прогулки от снега и сосулек крыш всех построек, дорожек, детских площадок, ступенек крыльца, наружных лестниц от снега и льда, посыпанию песком. Огораживаются места возможного схода снега и падения сосулек сигнальной лентой;

-воспитатели ДОО в целях профилактики травматизма проводят контроль и страховку во время скатывания детей с горки, лазания, прыгивания с возвышенностей, катания на лыжах в зимний период, проводится проверка выносного материала (лопаток, лыж, лежачих, вертушек);

-инвентарь и игровое оборудование также должны соответствовать требованиям безопасности: детский инвентарь и игровое оборудование должно находиться в исправном состоянии, позволяющим соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года, возрастом детей и требованиями СанПиН.

Дополнительные мероприятия для соблюдения требований безопасности к территории детского сада:

-ведется контроль за своевременным вывозом мусора, скашиванием и уборкой травы, вырубкой сухостоя;

-всеми сотрудниками ДОО ведется контроль за недопущением на территорию ДОО животных (в особенности бродячих).

Физическая безопасность каждого ребенка заключается в создании условий гарантирующих защиту здоровья и жизни детей на протяжении всего образовательного процесса. Угрозой в данном случае могут рассматриваться как внешние (террористические, криминальные, неадекватное поведение взрослых), так и внутренние (технические состояние зданий и территории, наличие опасных участков и предметов). Для обеспечения безопасного нахождения малышей систематически проводится контроль состояния ДОО внутренними комиссиями и проверяющими надзорных организаций. С воспитателями и педагогами проводится инструктаж по охране труда и организации охраны жизни и здоровья детей во время пребывания в детском саду. Детей отдавать разрешается только непосредственным родителям (законным представителям). Остальным людям (не моложе 16 лет) можно отдавать детей только с предварительного письменного согласия родителей. Каждый работник детского сада имеет инструкции и список телефонов экстренных

служб (полиция, скорая помощь, пожарная и спасательная службы). Чтобы отработать четкие навыки у персонала и детей в случае ЧС, проводятся тренировочные занятия по эвакуации по составленному графику проведения тематических тренировок на год. При травме или плохом самочувствии ребенка ему оказывается первая медицинская помощь медсестрой детского сада, при необходимости вызывается скорая помощь.

Главная задача организации жизни детей в детском саду – охрана их психического и физического здоровья. Не всегда ребенок дошкольного возраста может самостоятельно определить всю меру опасности. Поэтому на педагогов в детском саду возложена миссия защиты и обучения ребенка правилам безопасной жизнедеятельности. В детском саду создаются педагогические условия для ознакомления детей с различными видами опасностей, правилами, при соблюдении которых их можно избежать или с правильными действиями в той или иной чрезвычайной ситуации. В современных условиях модернизации отечественного образования, российские дошкольные образовательные учреждения активно перестраивают свою работу в соответствии с новыми нормативными актами (федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы). Работа по основам безопасности жизнедеятельности в ДОО проводится в следующих образовательных областях «Познавательное развитие», «Социально - коммуникативное развитие», «Физическое развитие». Основной целью данного направления является: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирование предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира) через решение следующих задач:

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
- приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;
- передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Работа с детьми по ОБЖ включает целый комплекс задач:

- Знакомство с бытовыми источниками опасности, с необходимыми действиями в случае опасности, формирование представления о способах безопасного поведения в быту;
- Развитие основ экологической культуры, воспитание любви, ответственного и бережного отношения к родной природе;
- Воспитание грамотного участника дорожного движения;
- Воспитание чувства взаимопомощи и товарищества.
- Реализация данных задач и формирование первоначальных основ безопасности осуществляется с учетом следующих принципов:
- Системность и последовательность (любая новая ступень в обучении детей опирается на уже освоенное в предыдущем);
- Доступность (усложнение материала происходит с учетом возрастных особенностей детей);
- Включение в деятельность (игровую, познавательную, поисковую и др.)
- Наглядность (техника безопасности лучше всего воспринимается через богатый иллюстративный материал);
- Динамичность (интеграция задач в разные виды деятельности);
- Психологическая комфортность (снятие стрессовых факторов).

После определения тематики, целей и задач встает вопрос: «С чего начать?»

Этапы реализации данных задач выражаются в следующем:

- 1 этап – заинтересовать детей, актуализировать, уточнить и систематизировать их знания о правилах безопасности;
- 2 этап – ввести правила в жизнь детей, показать разнообразие их проявлений в жизненных ситуациях, тренировать в умении применять эти правила;

3 этап – на основе усвоенных знаний и умений помочь осознанно овладеть реальными и практическими действиями.

В настоящее время в нашем детском саду применяются различные способы обучения детей безопасному поведению:

-Рассматривание сюжетных картинок, иллюстраций на которых изображены опасные ситуации, заставляющие думать и делать выводы о неправильном поведении;

-Моделирование и анализ заданных ситуаций («Пожар дома», «Мама ушла в магазин, а я остался один», «Как бы ты поступил?», «Я потерялся») - Знакомство с художественной литературой («Кошкин дом», «Как человек подружился с огнем», «Рассказ о неизвестном герое», «Пожар», «Пожарные собаки»), использование технологии сказкотерапии.

-Познавательные викторины «Мы знаем правила безопасности... на воде, в лесу, на проезжей части» и т.д.

-Просматривание презентаций и мультфильмов из серии «Аркадий Паровозов», «Смешарики», «Азбука безопасности», «Фиксики» и т.п.

Учитываются при этом требования к информационной продукции, предназначенной для детей определённого возраста. Аспект информационной безопасности детей сегодня чрезвычайно актуален в связи с большим поступлением информационной продукции через интернет и телепространство.

Родителями не всегда адекватно оценивается вред от просмотра детьми определённой продукции, поэтому для них также проводятся мероприятия по информационно-психологической безопасности детей:

-Проведение игр-соревнований, подвижных игр, дидактических игр («Азбука пожарных», «Если возник пожар», «Огнеопасные предметы», «Ядовитые грибы и растения», «Собери дорожные знаки» и т.д.

-Проведение бесед с представителями (инспекторами) отдела ГО и ЧС, полиции, пожарной части, ГИБДД;

-Показательные занятия по эвакуации и с вызовом пожарной машины с последующим рассмотрением и объяснением по комплектации и оборудованию;

-Конкурсы поделок и рисунков на тему безопасности;

-Проведение родительских собраний на актуальные темы касающиеся безопасности детей;

-Домашние задания для родителей по совместной работе с детьми по изучению правил безопасности в быту и по дороге в детский сад и т.д. Таким образом, современное дошкольное образовательное учреждение представляет собой сложную систему, где главным звеном являются дети, которые требуют особого внимания и мы, взрослые, должны обеспечить безопасное пребывание их в детском саду и подготовить к встрече с различными жизненными ситуациями. А в детском саду, все, начиная от руководителя до младшего обслуживающего персонала, должны осознавать и нести полную ответственность за сохранение жизни, здоровья, за безопасность доверенных детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1.1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников

Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы лечения - фитотерапия, ароматерапия, дыхательная гимнастика;
- проводит общеукрепляющую терапию, иммунопрофилактику;
- осуществляет контроль за лечебнопрофилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей

Административно-хозяйственная часть:

- отвечает за оснащение материально-технической базы.

3.1.2. Программно- методическое обеспечение

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется на основе методических рекомендаций программы «От рождения до школы» авторы Н.К.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом ДОУ. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

3.1.3. Материально-технические условия

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно- оздоровительной и профилактической работы с детьми, включает в себя следующие помещения: медицинский кабинет и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.

Медицинские специалисты: врач-педиатр и медицинские сестры работают на основе договора с детской поликлиникой №1

Режим работы: врач-педиатр – 2 раза в неделю; медицинская сестра – ежедневно.

В ДОУ функционирует **музыкальный зал и физкультурный залы** для организации и проведения физкультурных, музыкально- ритмических занятий. Физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастической стенкой, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

Организация предметно-развивающей среды в **групповых помещениях** осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения, экран «Настроения». Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «Уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ. В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где хранится оборудование и спортивный инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения 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 спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Психика ребенка очень восприимчива и ранима, у него в равной степени ярко проявляются аффекты радости и печали. Поэтому в ДОУ всемерно используются положительные эмоции, дружелюбный жизненный фон с увлекательными, интересными делами, будь то игры, развлечения, занятия, экскурсии и т. д.

Продуманный активизирующий психотерапевтический режим, здоровый эмоциональный тон в ДОУ, любовное, внимательное, предупредительное отношение сотрудников к детям с полным пониманием личности каждого ребенка является одним из решающих компонентов, дополняющим созданные условия.

Оборудован **методический кабинет**, в задачи которого входит оказание действенной помощи педагогам в организации педагогического процесса, в работе с родителями, в повышении педагогического мастерства и организации самообразования. Весь методический материал систематизирован и распределен в соответствии с требованиями к содержанию и методам воспитания

и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях. В методическом кабинете сосредоточен необходимый информационный материал (нормативно-правовые документы, педагогическая и методическая литература, представлены передовые технологии, материалы педагогического опыта, материалы методической работы ДОУ и т.д.). ДОУ оснащен компьютерной техникой: для обратной связи с родителями и педагогами других ОУ, создан свой сайт; обеспечен выход в Интернет.

3.2. ФОРМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое и психологическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Установлено, что образ жизни и медицинская активность семьи существенно влияют на устойчивость ребенка к различным заболеваниям.

Целенаправленная медико-социальная работа с семьями, дифференцированная, в зависимости от имеющихся факторов социального риска, позволит повысить эффективность профилактической работы в дошкольном учреждении по снижению заболеваемости и улучшению состояния здоровья детей.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей, важную роль играет санитарно-гигиеническая грамотность их родителей, в повышении которой принимают участие работники дошкольного учреждения и врачи поликлиники.

Гигиеническое воспитание, обучение и повышение гигиенической грамотности родителей строится **на принципах:**

-актуальности, что ориентирует на обеспечение родителей наиболее важной и своевременной гигиенической информацией, связанной со здоровьем ребенка, экологией, гигиенической культурой, социальными нормами и ценностями;

-научности. Гигиеническая информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной;

-доступности, что предполагает оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методики обучения. Гигиеническое воспитание и обучение родителей должно проводиться в виде лекций, индивидуальных и групповых бесед, в том числе на родительских собраниях, консультациях, «дней здоровья», экскурсий, телефона доверия и т.д. Доступность информации достигается наличием в медицинском кабинете научно-популярной литературы, памяток, рекомендаций для родителей;

-иллюстративности, предусматривающей сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, конкретизирующими ее применение на практике;

-активного обучения, способствующего устойчивому получению знаний родителями по формированию здорового образа жизни;

-последовательности, предусматривающей выделение основных этапов и их логическую преемственность в процессе организации работы;

-системности в осуществлении деятельности по гигиеническому воспитанию;

-стимулирования сознательности и активности, что выражается в повышении активности родителей в вопросах здоровья детей.

Значительное влияние на здоровье детей, их социально-психологическую адаптацию оказывают факторы социального риска, действующие на уровне семьи. К числу таких факторов следует отнести:

-социально-гигиенические (плохие материально-бытовые условия, низкий уровень общей и санитарной культуры, тяжелые или вредные условия труда родителей и т.д.);

-медико-демографические (многодетность, неполные семьи, возраст родителей до 20 лет и т.д.);

-социально-психологические (наличие вредных привычек, неблагополучный психологический климат и др.).

Гигиеническое воспитание и обучение родителей — важное условие сохранения и укрепления здоровья детей. При этом особое значение имеет постоянная связь родителей с дошкольным учреждением. Основными звеньями в этой работе являются:

-характер и объем медико-социальной помощи, направленный на устранение или снижение влияния факторов риска на здоровье ребенка;

-повышение уровня социально-правовой грамотности семей, целенаправленная санитарно-просветительная работа с учетом характера влияния факторов социального риска.

Виды работы с родителями:

-пропедевтическая (предварительный круг знаний);

-просветительская;

-интегративная (объединение разных областей);

-индивидуальная;

-перспективное планирование.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов, преемственности в работе ДООУ и семьи.

Совместная деятельность педагогов дошкольного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Общепризнанно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей. Многие родители в силу неопытности, несерьезности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто, из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребенка не выполняют даже элементарных гигиенических правил.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает дошкольное учреждение, которое выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей практических навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

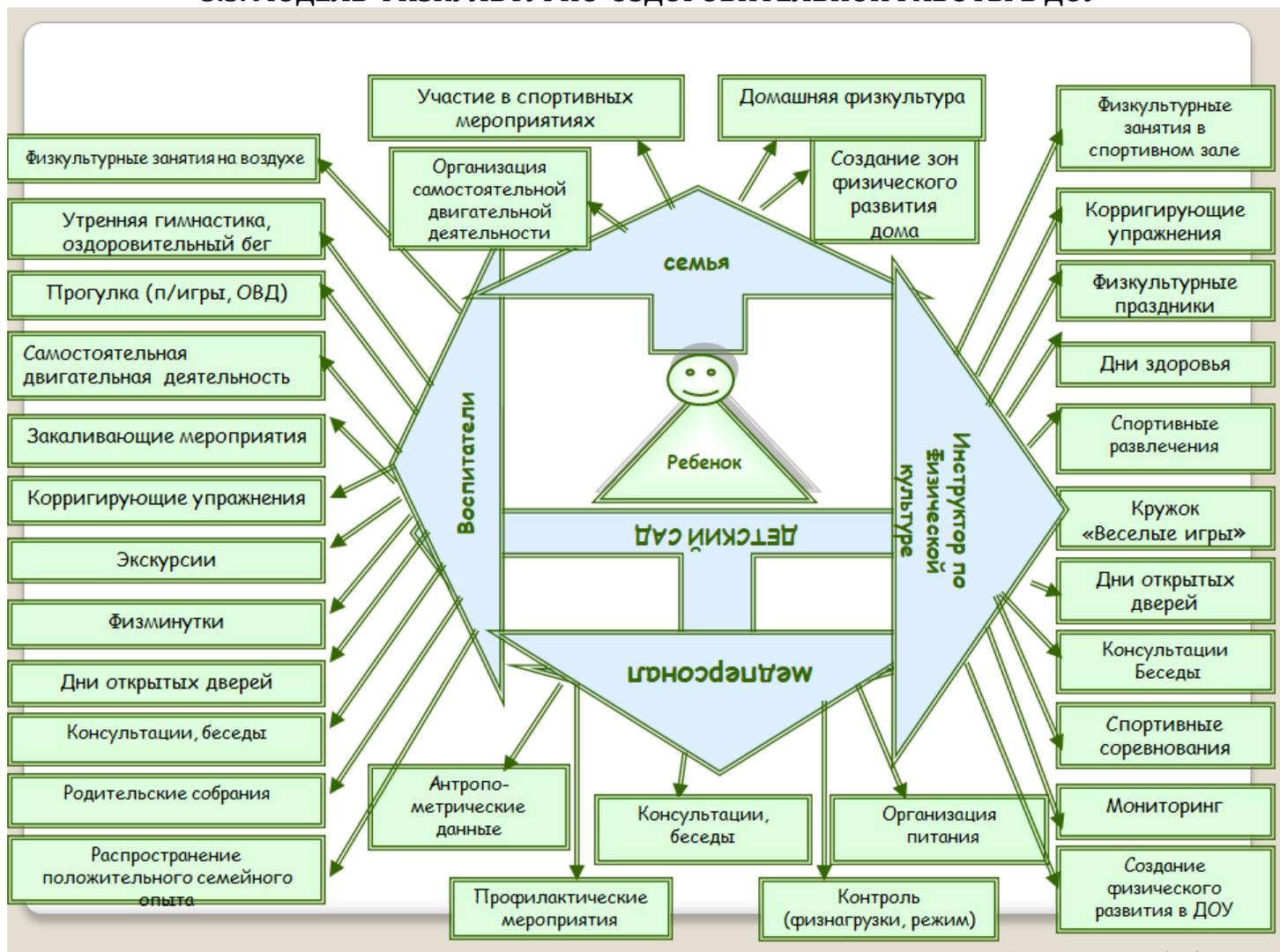
1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания,
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого - педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого - педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары,
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров - практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по интересующим и проблемным вопросам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших),
6. Совместные занятия, мероприятия, праздники для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.
9. Семинары
10. Мастер –классы

Формы работы с родителями (*Приложение 8*)

3.3. МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

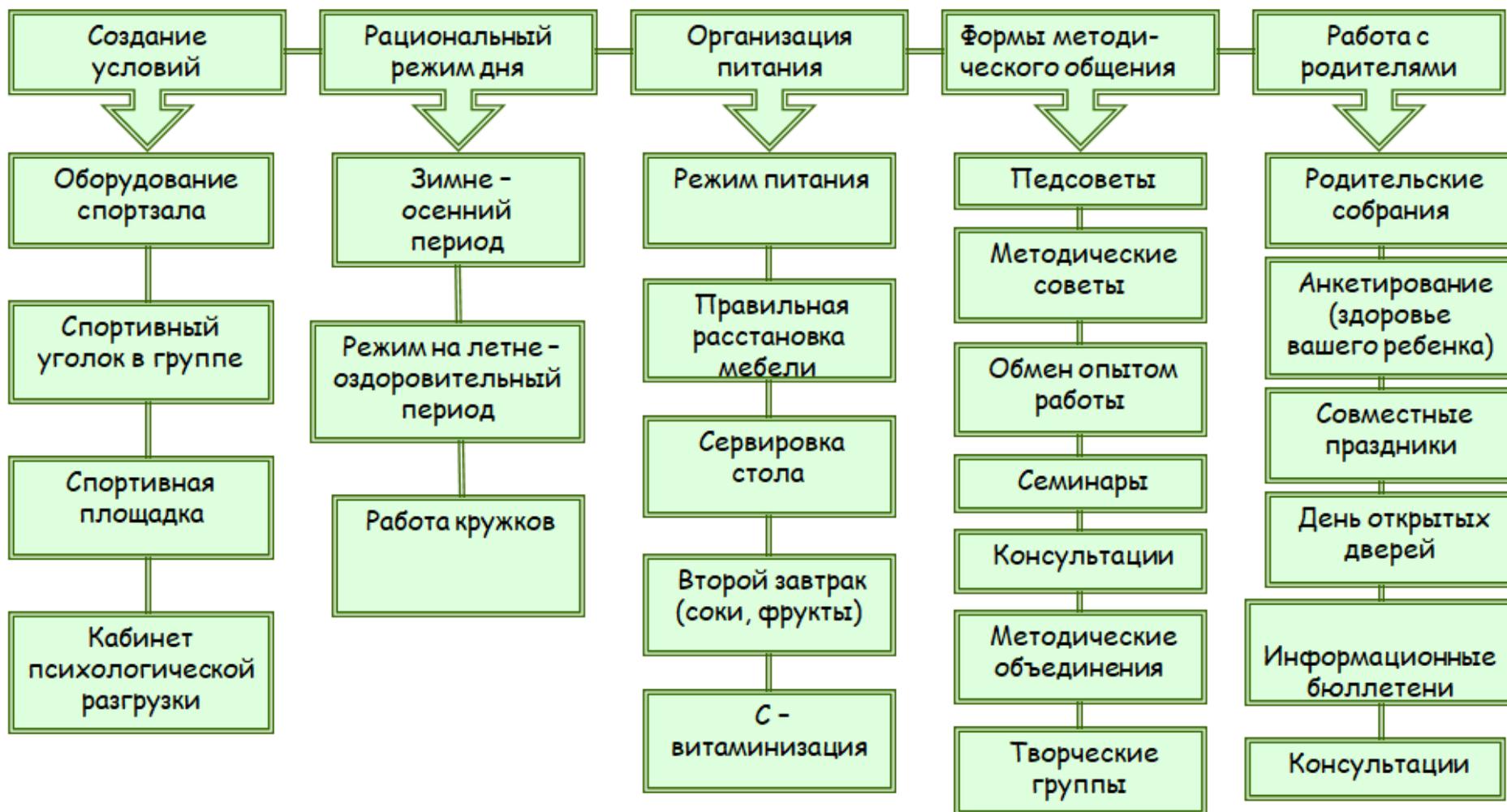


3.4. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Дидактические игры по формированию здорового образа жизни (Приложение 9)

3.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ



ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Программы физического развития детей
Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : программа и программные требования /Л.Д. Глазырина.- М., 2001.
Доскин Б.А. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989.
Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005.
Понаморов С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). «Спарт» 1992.
Программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. / Сост. В.Н. Кряж Л.В. Карманова, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко – Минск.
Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: программа «Старт». Методические рекомендации - М.: ВЛАДОС, 2003.
Технологии физического развития детей
Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис - Пресс, 2005.
Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. - СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999.
Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Расти здоровым. - СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000.
Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2001.
Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.
Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линко-Пресс, 2000.
Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья. - М.: АРКТИ, 2005.
Фатеева Л.П. Детские народные подвижные игры., М., 1985.
Фирилёва, Ж.Е. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс»): программа / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Союз, 2007.
Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей №11 «Йолдыз» г. Набережные Челны.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №11 «Йолдыз»
И.А.Х. Валиуллина

Приложение к программе оздоровления детей в ДОУ
«РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

**Критерии оценки уровня усвоения программного материала
по образовательной области «Физическая культура»**

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ			
	Промежуточные	Итоговые	Критерии уровней
Первая младшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег врассыпную, 2. Прыгает на двух ногах на месте. 3. Катает мяч двумя руками, бросает вперед правой и левой рукой. 4. Проползает на четвереньках под веревкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. 2. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 3. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. 4. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 	Высокий – 3 Средний - 2 Низкий – 1
Вторая младшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. 	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
Средняя группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога 7. может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5м, принимая исходное положение по показу педагога 7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога 	Высокий – 3 Средний - 2 Низкий- 1

Старшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. 4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>
Подготовительная группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног 7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>

Критерии оценки уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни в образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Вторая младшая группа, 3-4 года	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1.1. Различает и называет части тела и органы чувств, имеет представление об их роли в организме. 1.2. Имеет представление о полезной и вредной пище. 1.3. Имеет представления о пользе занятий спортом, активного отдыха. 1.4. Имеет представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, закаливания.
<u>1.1. Части тела и органы чувств.</u> Беседа с детьми (индивидуально): - Назови все части тела, для чего нужны руки, ноги, голова и т.д.? - Назови органы чувств? - Для чего человеку рот? - Для чего человеку уши? - Для чего человеку глаза?	3 балла - ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их. 2 балла - ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности. 1 балл - ребенок испытывает затруднения в названии частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначение, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.
<u>1.2. Правильное питание.</u> Беседа с детьми (индивидуально): - Сколько раз в день должен принимать пищу человек? Внимательно рассмотри часы, сколько раз в течение дня ел мышонок? - Внимательно рассмотри картинки и назови полезные продукты. Чем они полезны? - Назови вредные продукты?	3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.
<u>1.3. Занятия спортом, активный отдых.</u> Беседа с детьми (индивидуально): - Нужно ли делать зарядку, заниматься спортом? Почему? Покажи свое любимое упражнение. - Посмотри на картинки, как дети отдыхают, кто из них поступает правильно, а кто нет? Как ты отдыхаешь дома? (активный отдых)	3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.
<u>1.4. Беседа о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, закаливания.</u> - Что изображено на картинках? Как ты думаешь, правильно поступают дети? - Почему нужно умываться, закаляться, во время ложиться спать? - Ты выполняешь все правила здорового образа жизни? - Выбери картинки, на которых ты считаешь, что дети поступают правильно. - Расскажи, как правильно надо мыть руки.	3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.
Средняя группа, 4-5 лет	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1.1. Различает и называет части тела и органы чувств, имеет представление об их роли в организме. 1.2. Имеет представление о полезной и вредной пище. 1.3. Имеет представления о пользе занятий спортом, активного отдыха. 1.4. Имеет представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, закаливания.

1.5.Имеет представление о первой помощи при ушибах	
<p><u>1.1.Части тела и органы чувств.</u> Беседа с детьми (индивидуально): - Назови все части тела, для чего нужны руки, ноги, голова и т.д.? -Назови органы чувств? -Для чего человеку рот? -Для чего человеку уши? -Для чего человеку глаза?</p>	<p>3 балла - ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован. 2 балла - ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности. 1 балл -ребенок испытывает затруднения в названии частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначение, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.</p>
<p><u>1.2. Правильное питание.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Сколько раз в день должен принимать пищу человек? Внимательно рассмотри часы, сколько раз в течение дня ел мышонок? -Внимательно рассмотри картинки и назови полезные продукты. Чем они полезны? -Назови вредные продукты?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.3. Занятия спортом, активный отдых.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Нужно ли делать зарядку, заниматься спортом? Почему? Покажи свое любимое упражнение. -Посмотри на картинки, как дети отдыхают, кто из них поступает правильно, а кто нет? Как ты отдыхаешь дома? (активный отдых)</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.4. Беседа о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, закаливания.</u> - Что изображено на картинках? Как ты думаешь правильно поступают дети? - Почему нужно умываться, закаляться, во время ложиться спать? - Ты выполняешь все правила здорового образа жизни? -Выбери картинки, на которых ты считаешь, что дети поступают правильно. -Расскажи как правильно надо мыть руки.</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>

Старшая группа, 5-6 лет	
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>1.1. Различает и называет части тела и органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними. 1.2. Имеет представление о полезной и вредной пище. 1.3. Занятия спортом, активный отдых 1.4. Закаливание 1.5. Представления о правилах ухода за больным. 1.6. Гигиенические процедуры. 1.7. Первая помощь при колотых ранах , ссадинах, носовом кровотечении.</p>

<p><u>1.1.Части тела и органы чувств.</u> Беседа с детьми (индивидуально): - Какие органы в человеке самые главные? -Назови органы чувств? -Для чего человеку рот? -Посмотри на картинку, одна девочка грызет орехи, другая - колет их, третья – не хочет чистить зубы. Скажи кто из них поступает правильно? -Расскажи по картинкам, как мальчик ухаживает за своими зубами. -Для чего человеку уши? Посмотри на картинки и скажи, какие правила надо соблюдать, чтобы не болели уши. (В холодное время года уши должны быть закрыты шапкой, шум вредит органам слуха) -Для чего человеку глаза? Глаза всегда должны быть чистыми. Расскажи, что будет, если тереть глаза грязными руками? -Посмотри на картинку и скажи, кто правильно сидит за столом, мальчик или девочка? Почему?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.2.Правильное питание.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Как правильно питаться? Сколько человеку нужно съесть? С чего нужно начинать обед и чем заканчивать? -Можно ли питаться одним и тем же любимым блюдом каждый день? Почему? Для чего человеку нужна вода? -Внимательно рассмотри картинки и назови полезные продукты. Чем они полезны? -Назови вредные продукты?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.3.Занятия спортом, активный отдых.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Нужно ли делать зарядку, заниматься спортом? Почему? Покажи свое любимое упражнение. -Где лучше гулять? (В парке.) -Посмотри на картинки, как дети отдыхают, кто из них поступает правильно, а кто нет? Как ты отдыхаешь дома? (активный отдых)</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.4.Закаливание</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Зачем нужно закаляться? -Как можно закаляться?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>

<p><u>1.5.Представления о правилах ухода за больным.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Рассмотри картинку. Что случилось с мамой у детей? Расскажи о правилах ухода за больным. (Заботиться о нем не шуметь, выполнять просьбы и поручения.)</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.6.Гигиенические процедуры.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Посмотри на девочку и мальчика. На кого из них приятнее смотреть? Почему? Что нужно делать, чтобы не стать таким как мальчик? Рассмотри картинку в первом ряду. Мальчик правильно помыл руки? Что забыл сделать мальчик? (Намылить руки.) -Рассмотри картинку во втором ряду. А теперь правильно мальчик помыл руки?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.7. Первая помощь при резаной ране, солнечном/тепловом ударе, ожоге.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Посмотри на картинки. Расскажи, что ты будешь делать, если у тебя пойдет из носа кровь? -Что ты будешь делать, если порежешься?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>

Подготовительная к школе группа, 6-7 лет	
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>1.1. Различает и называет части тела и органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними. 1.2. Имеет представление о полезной и вредной пище. 1.3. Занятия спортом, активный отдых 1.4. Закаливание 1.5. Представления о правилах ухода за больным. 1.6. Гигиенические процедуры. 1.7. Первая помощь при колотых ранах , ссадинах, носовом кровотечении.</p>
<p><u>1.1.Части тела и органы чувств.</u> Беседа с детьми (индивидуально): - Какие органы в человеке самые главные? -Назови органы чувств? -Для чего человеку рот? -Посмотри на картинку, одна девочка грызет орехи, другая - колет их, третья – не хочет чистить зубы. Скажи кто из них поступает правильно? -Расскажи по картинкам, как мальчик ухаживает за своими зубами. -Для чего человеку уши? Посмотри на картинки и скажи, какие правила надо соблюдать, чтобы не болели уши. (В холодное время года уши должны быть закрыты шапкой, шум вредит органам слуха) -Для чего человеку глаза? Глаза всегда должны быть чистыми. Расскажи, что будет, если тереть глаза грязными руками?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>

<p>-Посмотри на картинку и скажи, кто правильно сидит за столом, мальчик или девочка? Почему?</p>	
<p><u>1.2. Правильное питание.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Как правильно питаться? Сколько человеку нужно съесть? С чего нужно начинать обед и чем заканчивать? -Можно ли питаться одним и тем же любимым блюдом каждый день? Почему? Для чего человеку нужна вода? -Внимательно рассмотри картинку и назови полезные продукты. Чем они полезны? -Назови вредные продукты?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.3. Занятия спортом, активный отдых.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Нужно ли делать зарядку, заниматься спортом? Почему? Покажи свое любимое упражнение. -Где лучше гулять? (В парке.) -Посмотри на картинку, как дети отдыхают, кто из них поступает правильно, а кто нет? Как ты отдыхаешь дома? (активный отдых)</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.4. Закаливание</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Зачем нужно закаляться? -Как можно закаляться?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы</p>
<p><u>1.5. Представления о правилах ухода за больным.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Рассмотри картинку. Что случилось с мамой у детей? Расскажи о правилах ухода за больным. (Заботиться о нем не шуметь, выполнять просьбы и поручения.)</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.6. Гигиенические процедуры.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Посмотри на девочку и мальчика. На кого из них приятнее смотреть? Почему? Что нужно делать, чтобы не стать таким как мальчик? Рассмотри картинки в первом ряду. Мальчик правильно помыл руки? Что забыл сделать мальчик? (Намылить руки.) -Рассмотри картинки во втором ряду. А теперь правильно мальчик помыл руки?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>
<p><u>1.7. Первая помощь при колотых ранах, ссадинах, носовом кровотечении.</u> Беседа с детьми (индивидуально): -Посмотри на картинку. Расскажи, что ты будешь делать, если у тебя пойдет из носа кровь? -Что ты будешь делать, если порежешься?</p>	<p>3 балла – на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов. 2 балла – на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого. 1 балл – ответ на поставленные вопросы ребенок находит только с помощью взрослого, при этом не может ответить на все поставленные вопросы.</p>

Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста

Дата обследо- вания	Бег 10 м 30 м (сек)		Ловкость (сек.) (обегание предметов)		Скоростная выносливость (приседание)		Равновесие (поза Ромберга) (сек.)		Гибкость (см.)		Прыжки в длину с места (см.)		Прыжки в длину с разбега (см.)		Прыжки в высоту с разбега (см.)		Метание (м.)		Кистевая динамо- метрия		Готовность		
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
Ф.И. ребенка																							

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа				
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май		
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	
Быстрота (сек) Бег 10 м. Бег 30 м.													
	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1	9,8-8,5	9,2-8,3	8,5-8,1	8,2-7,7	8,0-7,7	7,8-7,0	7,8-7,5	7,3-7,0	
Ловкость (сек) обегание предметов	9,5-9,0	8,5-8,0	9,0-8,5	8,0-7,5	8,5-8,0	7,2-6,8	8,0-7,0	7,0-6,5	7,0-6,0	6,5-6,0	6,5-5,5	5,5-5,0	
Вынос-вость (30 сек)					17-19	18-20	20-21	20-22	21-22	22-23	23-25	23-26	
Равновесие (сек)	5,2-8,1	8,3-5,1	8,5-9,0	5,5-6,5	9,4-14,2	7,0-11,8	25-30	20-30	35-40	30-35	50-60	40-60	
Гибкость (см)	+(3-7)	+(1-4)	+(4-7)	+(2-5)	+(4-8)	+(2-7)	+(5-8)	+(3-7)	+(5-8)	+(4-8)	+(5-10)	+(5-8)	
Сила мышц ног: - прыжки в длину с места (см.) - прыжки в длину с разбега (см.) - прыжки в высоту с разбега (см.)	55-60	60-70	70-90	75-90	75-95	90-100	95-100	100-110	90-110	115-125	100-120	115-130	
							110-130	120-140	130-150	140-180	150-180	180-200	
							45-50	50-55	50-55	55-60	55-60	60-65	

Сила мышц рук:													
- метание вдаль		2,5-3,5	2,5-4,0	3,0-3,5	3,5-4,0	3,5-4,5	4,0-5,5	4,0-5,0	5,0-5,6	4,0-5,5	5,5-8,0	5,5-8,0	6,0-10,0
Правая рука	Левая	2,0-3,0	2,0-3,5	2,5-3,0	3,0-4,0	2,5-3,5	3,5-4,5	3,0-4,5	3,5-5,0	3,5-5,5	4,0-5,5	5,0-6,0	5,0-7,0
- кистевая													
Динамометрия		3,0-5,0	3,0-5,0	3,5-6,0	4,0-6,0	4,0-6,5	5,0-8,0	4,5-8,0	6,0-8,0	5,0-9,0	7,0-10,0	5,5-11,0	8,0-15,0
Правая рука	Левая рука	3,0-4,0	2,5-4,0	3,5-5,0	4,0-5,0	4,0-5,0	5,0-7,0	4,5-7,5	6,0-7,5	4,5-8,0	6,0-9,0	5,0-10,0	8,0-13,0

«Диагностика показателей физического развития ребенка дошкольного возраста» под ред. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Диагностика по физической подготовленности проводится два раза в год: сентябрь - октябрь и апрель-май.

При анализе результатов диагностики определяется количество выполненных нормативов каждым ребенком и на основании этого выводится группа готовности по следующим параметрам:

“высокий уровень” - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил один;

“средний уровень” - ребенок не выполнил 2-3 норматива;

“низкий уровень” - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Тестирование по динамометрии проводится при наличии условий.

Масса мешочков для метания вдаль для детей среднего возраста - 150 гр., старшего - 200 гр.

Бег - 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 метров отмечаются линии старта и финиша. До линии старта и после линии финиша на расстоянии 5-10 метров ставятся флажки. По команде “марш” ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег - 30 метров (старший возраст).

Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.

Обегание предметов.

На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т.п.). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего - 1,5 метра. По команде “марш” ребенок бежит “змейкой” между предметами от линии старта до линии финиша. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Приседание.

Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

Поза Ромберга (равновесие).

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвенной поверхностью приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того, как ребенок принял

устойчивое положение, включается секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги, секундомер выключается. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

Гибкость.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель “О”, если ниже уровня скамейки - показатель со знаком если ребенок не достается до уровня скамейки — показатель со знаком “” (отсчет от уровня скамейки вверх). Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

Прыжки в длину с места.

Прыжки выполняются в прыжковую яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до см. В протокол заносится лучший результат.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки выполняются в прыжковую яму. После пробной попытки дети поочередно выполняют 3 прыжка. Длина разбега составляет 6-7 метров и измеряется не от стартовой линии, а от истинного места отталкивания. Измерение производится от места отталкивания носка толчковой ноги до места приземления пятки ближайшей к линии отталкивания ноги. Фиксируется лучший результат.

Прыжки в высоту с разбега (способом “согнув ноги”).

Детям предлагается выполнить по 1-2 пробных прыжка. Начальная высота 30-35 см. В случае, если ребенок не преодолет начальную высоту-, они уменьшаются на 5 см, если успешно преодолевает увеличивается на 5 см. Длина разбега составляет 5-7 метров. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд. Фиксируется лучший результат.

Метание вдаль.

Проводится на площадке длиной не менее 15-20 метров, шириной 5-6 метров, которую надо заранее разметить на метры флажками. Мешочки по массе должны соответствовать методическим рекомендациям. Каждому ребенку дается по 2-3 попытки каждой рукой подряд. Фиксируется лучший результат.

Кистевая динамометрия.

Измеряется кистевым механическим динамометром. Рука выносится в сторону и предельно сжимается в кулаке. Ребенку дается 3 попытки: сначала по 2 каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается 3 попытка. Результат записывается с точностью до 0,1 кг. В обработку берется лучший результат

Протокол психологического обследования ребенка младшей группы

Дата _____

ФИ ребенка _____ Сколько тебе лет? _____ (назвал / показ на пальцах)

С кем ты вместе живешь? _____ Как зовут маму? _____

Как зовут папу? _____ Тебе нравится в д/с? Почему? _____

1. «Шарики» - восприятие цвета

	красный	синий	желтый	зеленый	черный	белый
Называет						
Соотносит						
Не соотнос.						

2. Разрезные картинки

Выполнение: 2 части: с помощью без помощи, 3 части: с помощью без помощи, 4 части: с помощью без помощи

протекание периода адаптации легкое, среднее, тяжелое

На протяжении пребывания в группе отмечено (нужное подчеркнуть)

Общительность:	общителен, контакт речевой, жестовой, мимический; легко и быстро устанавливает контакт; заинтересован в общении, но общение формальное; в контакт вступает не сразу, контакт избирателен; малообщителен, инициативы в контакте не проявляет.	Познавательное развитие, уровень развития предметно-действенного мышления:	Овладение орудийными действиями, Конструирование по образцу.
Поведение:	активен, бодр, работает с удовольствием, выполняет указания взрослого; активен, чрезмерно деятелен, указания выполняет с трудом, суетлив; пассивен, инертен, медлителен, с трудом успевает действовать вместе с детьми.	Понимание речи:	обращенную речь понимает, действует по словесному указанию; понимание речи на бытовом уровне; трудности в регуляции поведения речевыми обращениями.
Проявление негативных поведенческих реакций:	резкие колебания настроения; агрессивен, конфликтен; другое _____	Активная речь:	инициативен в речевом высказывании, речь понятна, предложения полные; инициативен в речевом высказывании, речь малопонятна; речь односложная, инициативы в речевом общении не проявляет.
Развитие сюжетно-ролевой игры:	обычно включается в игру; обычно играет в одиночку, но возле других детей; держится в стороне от других детей.	Навыки самообслуживания и культурно-гигиенические:	сформированы по возрасту; трудности в формировании навыков самообслуживания.
Рисование:	проявляет желание рисовать, имеет замысел, уверенно рисует кистью, карандашом; желаниа рисовать не проявляет, карандаш, кисть держит неуверенно.		

Общее заключение: _____

Рекомендации: _____

Протокол психолого-педагогического обследования детей дошкольного возраста (3-4 лет)

1. Представление об окружающем мире (выс., сред., низк.)

«Как тебя зовут?» _____ «Сколько тебе лет?» _____ «Кто ты-мальчик или девочка?» _____ «Как зовут маму?» _____ «Как зовут папу?» _____ «Какое сейчас время года?» _____

2. Восприятие (выс., сред., низк.)

Цвет: красный _____ жёлтый _____ зелёный _____ синий _____

Форма: круг _____ квадрат _____ треугольник _____ прямоугольник _____

Величина: большой-маленький _____ высокий-низкий _____ длинный-короткий _____

Ориентация в пространстве: право _____ лево _____

3. Конструктивный праксис (выс., сред., низк.)

Пирамидка из 5-ти колец _____ Коробка форм _____

Разрезные картинки: из 3-х частей _____ Конструирование по образцу _____

4. Память (выс., сред., низк.)

Слуховая (1 вариант)

дом	кошка	мяч	шапка	рыба

Зрительная (2 вариант)

Дом _____ Мяч _____ Кошка _____ Шапка _____ Рыба _____

5. Мышление (выс., сред., низк.)

Сравнение (найди пару) _____

Наличие элем. обобщений: животные _____ овощи _____ фрукты _____ игрушки _____ одежда _____

Понимание сюжетный изображений _____

6. Речевое развитие (выс., сред., низк.)

Фразовая понятная _____ Фразовая малопонятная _____ Отсутствие фразы _____ Отсутствие активной речи _____

7. Счёт (выс., сред., низк.)

Один-много _____ Больше-меньше _____ Возьми одну палочку _____ Возьми две палочки _____

8. Внимание (выс., сред., низк.)

«Найди всех котят» _____

Устойчивость _____ Переключаемость _____

9. Мелкая моторика (выс., сред., низк.)

Ведущая рука _____ Нажим _____ Положение руки _____

10. Общая моторика (достаточный, недостаточный) _____

11. Особенности игры (несложная сюжетная цепочка действий) (выс., сред., низк.) _____

Протокол психолого-педагогического обследования детей 4-5 лет

1. Представления об окружающем мире:

-Как тебя зовут? _____ -Как твоя фамилия? _____ -Сколько тебе лет? _____ -Как зовут маму? _____ -Как зовут папу? _____ -Каких ты знаешь домашних животных? _____ -Диких животных? _____ - Назови времена года _____

2. Восприятие (сенсорные эталоны):

-Цвет: красн. _____ жёлт. _____ син. _____ зел. _____ чёрн. _____ бел. _____ оранже. _____ голуб. _____ сер. _____

-Форма: квадрат _____ треугольник _____ круг _____ овал _____ прямоугольник _____

-Величина: большой/маленький _____ длин./коротк. _____ составление матрёшки (5-ти составная) _____

-Пространственное расположение: лево _____ право _____ верх _____ низ _____

-Время: день _____ ночь _____

3. Конструктивный праксис:

-Собирает пирамидку _____ -Разрезные картинки из 4-х частей _____

4. Внимание:

-«Найди отличия» _____ -«Найди одинаковые» _____

Уровень _____

5. Память:

-Слухоречевая: Методика «7 слов»

№	слон	река	стол	хлеб	мыло	лук	нос
1							

-Зрительная память: Методика «Узнай фигуру» (Бернштейн)

6. Мышление:

-Классификация _____ -Исключение _____

-Обобщение: овощи _____ фрукты _____ одежда _____ посуда _____ игрушки _____

-Причинно-следственные связи _____

7. Элементарные математические представления:

-Прямой счёт (1-5) _____ -Обратный счёт (5-1) _____ -Решение задач: слож.(+1) _____ вычит. (-1) _____

8. Воображение:

-«Преврати фигуру» 

9. Мелкая моторика:

-Ведущая рука _____ - «Дорисуй дорожку» (движение руки) _____

10. Крупная моторика (достаточный, недостаточный) _____

-Поведение во время обследования _____

-Познавательный интерес _____

-Темп деятельности _____

-Работоспособность _____

Заключение: _____

Протокол обследования ребёнка дошкольного возраста 5-6 лет.

1. Представления об окружающем мире:

-Как тебя зовут? _____ -Как твоя фамилия? _____ -Сколько тебе лет? _____ -Каких ты знаешь домашних животных? _____ -Диких животных? _____

-Назови времена года _____ -Назови дни недели _____ -Назови части суток _____

2. Восприятие (сенсорные эталоны):

-Форма _____ -Цвет _____ -Величина _____ -Пространственное расположение _____

3. Конструктивный праксис:

-Разрезные картинки из 4-х _____, 5-ти _____ частей

4. Внимание:

-Методика «Корректурная проба» _____

5. Память:

-Слухоречевая: Методика «8 слов» _____

№	слон	река	стол	хлеб	мыло	лук	нос	игра
1								

-Зрительная память: Методика «Узнай фигуру» (Бернштейн) _____

6. Мышление:

-Классификация _____ -Исключение _____

-Обобщение: овощи _____ фрукты _____ одежда _____ посуда _____ игрушки _____ обувь _____ мебель _____

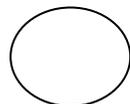
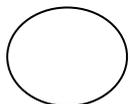
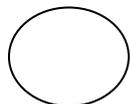
-Причинно-следственные связи _____

7. Элементарные математические представления:

-Прямой счёт (1-10) _____ -Обратный счёт (10-1) _____ -«Назови соседей числа 3» _____ -Решение задач _____

8. Воображение:

-«Преврати фигуру»



9. Мелкая моторика:

-Ведущая рука _____

-Движение руки _____

10. Крупная моторика (достаточный, недостаточный) _____

Уровень _____

-Поведение во время обследования _____

-Познавательный интерес _____

-Темп деятельности _____ -Работоспособность _____

-Другое _____

Заключение: _____

Протокол психолого-педагогического обследования для определения уровня актуального развития детей старшего дошкольного возраста на начало учебного года

1. Ориентировка в окружающем мире

-«Как тебя зовут?» _____ -«Сколько тебе лет?» _____ -«Как зовут твоих родителей?» _____ -«Назови времена года» _____

-«Как называется город, где ты живёшь?» _____ -«Каких ты знаешь домашних животных? Диких животных?» _____

-«Чем отличается день от ночи?» _____ -«В какое время года на деревьях появляются листья?» _____

-«Что остаётся на земле после дождя?» _____ -«Утром мы завтракаем, а днём обедаем?» _____

Уровень: *выс./средн./низк.*

2. Память (10 слов Лурия) _____

№	Стул	Весна	Гриб	Пальто	Мыло	Луна	Забор	Санки	Земля	Кот
1										

Уровень: *выс./средн./низк.*

3. Сенсорные эталоны

-Цвет (красный, синий, жёлтый, зелёный, белый, чёрный, серый, голубой, оранжевый, коричневый) _____

-Форма (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, овал, звезда) _____

-Величина (длинный/короткий, широкий/узкий, высокий/низкий) _____

-Пространственный гнозис (в, на, над, под, из-под, верх, низ) _____

Уровень: *выс./средн./низк.*

4. Конструктивный праксис:

-Составление разрезной картинки из 5 частей _____

Уровень: *выс./средн./низк.*

5. Элементарные математические представления

-Счёт (от 0 до 10) прямой _____ -Счёт (от 10 до 0) обратный _____ -«Что больше 5 или 6» _____ -«Что меньше били 7» _____ -«Назови сосоедей числа 5» _____ -Решение задач _____

Уровень: *выс./средн./низк.*

6. Классификация и обобщение

-Обобщение: «Подбери слова в группу и продолжи ряд, а затем назови одним словом»: лев, тигр, слон, _____; огурец, помидор, лук, _____; стакан, тарелка, ложка, _____; синица, ворона, голубь, _____.

-Исключение («Четвёртый лишний»): 1. _____; 2. _____; 3. _____; 4. _____.

Уровень: *выс./средн./низк.*

7. Причинно-следственные связи, развитие речи

Составление рассказа по серии сюжетных картинок _____

Уровень: *выс./средн./низк.*

8. Двигательная сфера

Мелкая моторика: -Срисовывание фразы _____; -Срисовывание группы точек _____; -Рисунок человека _____.

Уровень: *выс./средн./низк.*

Общая моторика: достаточный/недостаточный. Ведущая рука: правая/левая.

Уровень: *выс./средн./низк.*

-Поведение во время обследования _____

-Познавательный интерес _____

-Темп деятельности _____ -Работоспособность _____

-Другое _____

Заключение: _____

Дата обследования _____

Педагог-психолог _____

План лечебно-оздоровительной работы с детьми в МБДОУ №11 «Йолдыз»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
1	Утренний прием детей на свежем воздухе	сентябрь	Воспитатели
2	Ежедневное проведение утренней гимнастики	сентябрь	Воспитатели
3	Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания	сентябрь	Старшая медсестра, воспитатели
4	Проведение гимнастики для глаз	сентябрь	Старшая медсестра, воспитатели
5	Строгое соблюдение сан.dez.режима в ДОУ, группах	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
7	Витамиотерапия: ревит по 1 др.	сентябрь	Старшая медсестра
8	Проветривание помещений групп по графику	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Соблюдать питьевой режим в группах	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Соблюдать гигиенические процедуры: мытье рук перед приемом пищи	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Проведение точечного массажа	сентябрь	Старшая медсестра
12	Ходьба босиком в спальне до сна и после.	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
ОКТАБРЬ			
1	Организация двигательной активности на прогулке	октябрь	Воспитатели
2	Следить за правильной осанкой детей на занятиях	октябрь	Воспитатели, инструктор по ФК
3	Проведение воздушного закаливания после сна	октябрь	Воспитатели
4	Поливитамины по 1 драже	октябрь	Старшая медсестра
5	«Волшебная приправа» (фитоциды –лук, чеснок)	октябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Закладывание оксолиновой мази в носики	октябрь	Старшая медсестра
7	Хожение детей после сна по ребристой доске	октябрь	Воспитатели
8	Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки	октябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Оптимальный двигательный режим для детей	октябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Витаминизация третьего блюда	октябрь	Старшая медсестра
11	Обеспечение светового режима в группа	октябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
12	Соблюдение режима дня	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
НОЯБРЬ			
1	Тщательно проводить утренний фильтр, осмотр детей	ноябрь	Воспитатели
2	Ежедневные прогулки на свежем воздухе	ноябрь	Воспитатели

3	Чесночные бусы	ноябрь	Воспитатели
4	Витамиотерапия: Витамин «С» по 1 драже	ноябрь	Старшая медсестра, воспитатели
5	Проведение Дыхательной гимнастики	ноябрь	Воспитатели
6	Проведение утренней гимнастики	ноябрь	Воспитатели, инструктор по ФК
7	Соблюдение рационального питания детей	ноябрь	Воспитатели, шеф-повар
8	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	ноябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Соответствие одежды, обуви на прогулках	ноябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Соблюдение правильной осанки и профилактика плоскостопия	ноябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Строгое соблюдение режима дня	сентябрь	Воспитатели, младшие воспитатели
ДЕКАБРЬ			
1	Соблюдение питьевого режима в группах	декабрь	Воспитатели, младшие воспитатели
2	Усиление санэпид.режима	декабрь	Старшая медсестра, воспитатели
3	Люстра Чижевского (прием процедур по 20 минут)	декабрь	Старшая медсестра
4	Витамиотерапия: аскорутин по 1 драже	декабрь	Старшая медсестра
5	Проведение физ.минуток на занятиях и вне занятий	декабрь	Воспитатели
6	Осмотр детей на педикулез	декабрь	Старшая медсестра, воспитатели
7	Физические упражнения после сна, в сочетании с воздушными ваннами	декабрь	Воспитатели
8	Игровой самомассаж	декабрь	Воспитатели
9	Проведение генеральных и влажных уборок.	декабрь	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Соблюдение проветривания по графику	декабрь	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Хожение после сна по тропе здоровья, ребристой доске	ноябрь	Воспитатели
12	Полоскание ротиков кипяченой водой комнатной температуры	декабрь	Воспитатели, младшие воспитатели
ЯНВАРЬ			
1	Смазывание носа оксолиновой мазью	январь	Старшая медсестра
2	Соблюдение правил личной гигиены детей	январь	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Соблюдение графика проветривания, сквозное проветривание	январь	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
4	Ежедневное мытье игрушек	январь	Воспитатели
5	Проводить ежедневное кварцевание групп по графику	январь	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
6	Ароматерапия (лук, чеснок)	январь	Воспитатели
7	Витамиотерапия: аскорбиновая кислота по 1 др.	январь	Старшая медсестра
8	Элеутерококк по 1 капле на год жизни	январь	Старшая медсестра
9	Строгое соблюдение режимных моментов	январь	Воспитатели, младшие воспитатели

10	Соблюдать гигиенические процедуры: мытье рук перед приемом пищи	январь	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Гимнастика для глаз	январь	Воспитатели
12	Ежедневные прогулки на свежем воздухе, если позволяют погодные условия	январь	Воспитатели, младшие воспитатели
ФЕВРАЛЬ			
1	Проведение утреннего фильтра с опросом родителей	февраль	Воспитатели
2	Облегченная одежда детей в группе	февраль	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Ежедневное проведение утренней гимнастики	февраль	Воспитатели, инструктор по ФК
4	Люстра Чижевского (прием процедур по 20 минут)	февраль	Старшая медсестра
5	Полоскание ротовой полости кипяченой водой комнатной температуры	февраль	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Чесночные бусы для профилактики простудных заболеваний	февраль	Воспитатели
7	Витаминотерапия: ревит по 1 др.	февраль	Старшая медсестра
8	Физические упражнения после сна, в сочетании с воздушными ваннами	февраль	Воспитатели
9	Проведение физ.минуток на занятиях	февраль	Воспитатели
10	Проведение дыхательной гимнастики	февраль	Старшая медсестра
11	Лимоно – чесночная смесь	февраль	Старшая медсестра
12	Проведение влажной уборки согласно графика	январь	Воспитатели, младшие воспитатели
МАРТ			
1	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	март	Старшая медсестра, воспитатели
2	Соблюдение питьевого режима	март	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Строгое соблюдение графика проветривания	март	Воспитатели, младшие воспитатели
4	Соблюдение светового режима в группах на занятиях	март	Воспитатели
5	Ежедневные прогулки на свежем воздухе	март	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Проведение точечного массажа с детьми	март	Старшая медсестра, воспитатели
7	Соблюдение правильной осанки и профилактика плоскостопия	март	Воспитатели
8	Закладывание оксолиновой мази в нос	март	Старшая медсестра
9	Витаминотерапия: аскорбиновая кислота по 1 др.	март	Старшая медсестра
10	Проветривания помещений групп по графику	март	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Ежедневное проведение утренней гимнастики	март	Воспитатели, инструктор по ФК
12	Строгое соблюдение режимных моментов	март	Воспитатели, младшие воспитатели
АПРЕЛЬ			
1	Соблюдать закаливание детей после сна	апрель	Старшая медсестра, воспитатели

2	Ежедневное мытье игрушек	апрель	Воспитатели
3	Люстра Чижевского (прием процедур по 20 минут)	апрель	Старшая медсестра
4	Ежедневный массаж носиков	апрель	Воспитатели
5	Организация двигательной активности детей на прогулках	апрель	Воспитатели
6	Гигиенические и водные процедуры	апрель	Старшая медсестра, воспитатели
7	Соблюдение санитарного состояния в группах, на пищеблоке, в дет.саду	апрель	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
8	Выполнение дыхательной гимнастики	апрель	Старшая медсестра, воспитатели
9	Полоскание ротиков кипяченой водой комнатной температуры	апрель	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Ежедневные прогулки на свежем воздухе	апрель	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Соблюдение правил сан.dez. режима	апрель	Старшая медсестра
12	Витаминотерапия: ревит по 1 драже	апрель	Старшая медсестра
МАЙ			
1	Утренний прием детей на свежем воздухе	май	Воспитатели
2	Витаминизация третьего блюда	май	Старшая медсестра
3	Осмотр детей на педикулез	май	Старшая медсестра, воспитатели
4	Игровой самомассаж с детьми	май	Старшая медсестра, воспитатели
5	Соблюдать проветривание по графику	май	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Проведение физ. минутки во время занятий	май	Воспитатели
7	Витаминотерапия: аскорутин по 1 др.	май	Старшая медсестра
8	Осмотр детей на кожные заболевания	май	Старшая медсестра, воспитатели
9	Соблюдать питьевой режим в группах	май	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Соблюдать гигиенические процедуры: мытье рук перед приемом пищи	май	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Гимнастика для глаз	май	Старшая медсестра
12	Организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы	май	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
ИЮНЬ			
1	Соблюдать температурный режим, режим дня, санитарное состояние в группах	июнь	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
2	Ежедневный утренним приемом детей на свежем воздухе	июнь	Воспитатели
3	Соблюдение питьевого режима на прогулке и в группе.	июнь	Воспитатели, младшие воспитатели
4	Контроль за физическим состоянием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	июнь	Воспитатели, инструктор по ФК
5	Витаминотерапия: соки, свежие фрукты	июнь	Воспитатели, младшие воспитатели

6	Проветривание помещений группы по графику.	июнь	Воспитатели, младшие воспитатели
7	Проведение гигиенических процедур: мытье ног после прогулки.	июнь	Воспитатели, младшие воспитатели
8	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе.	июнь	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Контроль за выходом детей на прогулку, наличие головных уборов.	июнь	Воспитатели, младшие воспитатели
ИЮЛЬ			
1	Проведением закаливающих процедур на свежем воздухе.	июль	Старшая медсестра, воспитатели
2	Соблюдение режимных процессов на прогулке, наличие панамок у детей.	июль	Старшая медсестра, воспитатели
3	Контроль за солнечными ваннами - дозированное пребывание на солнце.	июль	Старшая медсестра, воспитатели
4	Игры детей на свежем воздухе: с песком, водой, пускание корабликов	июль	Воспитатели
5	Контроль за босохождением детей, если позволяет погода.	июль	Старшая медсестра, воспитатели
6	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе.	июль	Воспитатели
7	Контроль за коррекционной работой с физически не подготовленными детьми по модели конечного результата.	июль	Воспитатели, инструктор по ФК
8	Соблюдение питьевого режима на прогулке	июль	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Контроль за рациональным питанием детей.	июль	Воспитатели, младшие воспитатели
АВГУСТ			
1	Проведение утреннего приема детей на свежем воздухе.	август	Ст.медсестра Воспитатели
2	Витаминизация третьего блюда.	август	Старшая медсестра
3	Создание условий для повышенной двигательной активности детей на свежем воздухе.	август	Воспитатели
4	Своевременно мыть выносной материал.	август	Воспитатели, младшие воспитатели
5	Проветривание и влажная уборка в группах	август	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Гигиенические процедуры: мытьем ног после прогулки.	август	Воспитатели, младшие воспитатели
7	Соблюдение питьевого режима на прогулке	август	Воспитатели, младшие воспитатели
8	Прогулка на свежем воздухе, одежда детей по погодным условиям, наличие панамок у детей.	август	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
9	Контроль за гигиеническими процедурами: мытье ног после прогулки, мытье рук с мылом постоянно.	август	Воспитатели, младшие воспитатели

Оказание первой медицинской помощи

Перегревание

При высокой температуре окружающей среды возникает перегревание организма.

Признаки: потеря аппетита, тошнота, бледность, потливость; головная боль и головокружение; частый, слабый пульс и дыхание; боли в животе и конечностях.

Что делать?

Поместить ребенка в прохладное место и восстановить потерю жидкости и солей. Для этого лучше уложить его с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к головному мозгу, и постараться, чтобы он выпил прохладной слабосоленой воды.

Тепловой удар

Причиной теплового удара может быть либо длительное пребывание на жаре, либо болезнь, протекающая с очень высокой температурой, когда малыш очень быстро перегревается. Тепловой удар обычно возникает внезапно с потерей сознания (могут быть «предвестники» в виде недомогания).

Признаки: высокая температура, горячая сухая кожа, учащенный пульс, потеря сознания.

Что делать?

1. Перенести ребенка в прохладное место.
2. Обернуть в прохладную мокрую простыню.
3. Обмахивать ребенка, чтобы создать прохладу (можно включить вентилятор).

Боль в области живота

Что делать?

1. Придать ребенку удобное положение, приподняв на подушке. Приготовить пакет на случай рвоты.
2. Не давать никаких лекарств, а также воды и питья.

При остром отравлении

Что делать?

Если ребенок проглотил что-то ядовитое, сразу же вызывайте «скорую помощь» (за исключением тех случаев, если вы можете попасть в ближайшую больницу раньше).

Возьмите с собой яд, которым отравился ребенок, его рвотные массы, если удалось вызвать рвоту.

Промывание желудка и рвота - лучшее средство первой помощи при отравлении.

Дайте ребенку выпить любую жидкость и постарайтесь вызвать рвоту либо введя в рот ребенку два пальца, либо положив его животом на край кровати и свесив голову вниз.

Ушибы

Что делать?

После ушиба часто образуются синяки - кровоизлияния в мягкие ткани из-за повреждения кровеносных сосудов.

Чтобы предупредить появление синяка, в первые 20-30 минут после ушиба нужно приложить холод. Холод вызывает спазм сосудов, останавливая кровоизлияние в мягкие ткани. Кроме того, холод обладает обезболивающим эффектом.

Если синяк все же образовался, для быстрого рассасывания на вторые сутки рекомендуется прикладывать 2-3 раза в день сухое тепло.

Ссадины и раны

Что делать?

При ссадинах затрагиваются только верхние слои кожи. Кровотечение из ссадин, как правило, незначительное.

Первая помощь заключается в удалении загрязнений.

Для этого марлевой салфеткой или кусочком ваты, смоченной в бактерицидном средстве, промокающими движениями протирают участки кожи вокруг ссадин.

Укусы насекомых

Что делать?

Во-первых, необходимо удержаться от расчесывания кожи в месте укуса. Ребенку нужно объяснить, что это приведет к еще большему зуду и длительному заживлению.

При укусе пчел и ос сразу же после укуса нужно осторожно вытащить жало.

Для снятия зуда нужно наложить на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом, раствором пищевой соды (половина чайной ложки на стакан воды) или водкой.

В случае множественных укусов, особенно если имеется предрасположенность к аллергической реакции, нужно принять антигистаминные препараты (тавегил, супрастин, димедрол).

При укусе клеща первым делом наберите скорую помощь, Вас всегда проконсультируют. Как правило, для извлечения клеща всегда отправляют в травмпункт или СЭС.

Важно знать, что чем дольше энцефалитный клещ находится в контакте с человеком, тем большее количество вируса проникает в организм.

Необходимо капнуть на клеща каплю масла. Это перекроет ему кислород, и он вскоре погибнет. Затем, чтобы удалить клеща самостоятельно нужно зацепить насекомое пинцетом ближе к хоботку, вращая в удобную сторону вокруг его оси. Не пытайтесь выдернуть клеща силой. При этом высока вероятность того, что вы оставите его головку внутри. Также, можно обмотать насекомое ниткой, после этого нить растягивают в разные стороны и постепенно вытаскивают клеща из тела.

После того как клещ удалён, ранку надо смазать зелёной, а насекомое необходимо уничтожить. При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна.

Примерный режим дня для второй группы раннего развития

	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	6.00-6.30
Прогулка	6.30-7.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	7.30-7.50
Подготовка к утр. гимнастике. Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность, инд. работа. Подготовка к ООД	8.30-9.00
ООД 1 (1 подгруппа)	9.00-9.10
Проветривание	9.10-9.20
ООД 1 (2 подгруппа)	9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке	9.40-9.50
Прогулка	9.50-11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00-11.10
Подготовка к обеду.	11.10-11.20
Обед	11.20-11.50
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	11.50-12.00
Сон	12.00-15.00
Пробуждение, корригирующая гимнастика после сна	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20
Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность	15.20-15.30
ООД 2 (1 подгруппа)	15.30-15.40
Проветривание	15.40-15.50
ООД 2 (2 подгруппа)	15.50-16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.30
Гигиенические процедуры, подготовка к вечерней прогулке	16.30-17.00
Прогулка, уход детей домой	17.00-18.00

Примерный режим дня для второй младшей группы

	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры	6.00-6.30
Подготовка к прогулке, прогулка	6.30-7.30
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.30-7.50
Подготовка к утр. гимнастике. Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.00-8.30
Самостоят. деятельность, инд. работа, подготовка к ООД	8.30-9.00
ООД 1	9.00-9.15
Проветривание, подготовка к занятиям. Самостоят. деятельность	9.15-9.25
ООД 2	9.25-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке	9.50-10.00
Прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.40
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-11.50
Обед	11.50-12.20
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20-12.30
Сон	12.30-15.00
Пробуждение, корригирующая гимнастика после сна	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20
Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность	15.20-16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10-16.40
Гигиенические процедуры, подготовка к вечерней прогулке	16.40-17.00
Прогулка, уход детей домой	17.00-18.00

Примерный режим дня для средней группы

	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	6.00-6.30
Утренняя прогулка	6.30-7.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	7.30-7.50
Подготовка к утренней гимнастике. Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Самост. деятельность, инд. работа	8.00-8.10
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.40
Самост. деятельность, инд. работа. Подготовка к ООД	8.40-9.00
ООД 1	9.00-9.20
Проветривание, подготовка к занятиям.	9.20-9.30
ООД 2	9.30-9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10-10.20
Прогулка, возвращение с прогулки	10.20-11.50
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.30-12.40
Сон	12.40-15.10
Пробуждение, корригирующая гимнастика после сна	15.10-15.20
Полдник	15.20-15.30
Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.00

Примерный режим дня для старшей группы

	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	6.00-6.30
Утренняя прогулка	6.30-7.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	7.30-7.40
Подготовка к утренней гимнастике. Утренняя гимнастика	7.40-7.50
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.40
Самост. деят-ть, инд. работа. Подготовка к ООД	8.40-9.00
ООД 1	9.00-9.20
Проветривание, подготовка к занятиям	9.20-9.30
ООД 2	9.30-9.55
Второй завтрак	9.55-10.05
Подготовка к прогулке.	10.05-10.20
Прогулка	10.20-11.50
Возвращение с прогулки	11.50-12.00
Подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну. Сон	12.40-15.10
Пробуждение, корригирующая гимнастика после сна	15.10-15.20
Полдник	15.20-15.30
Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.40
ООД 3	15.40-16.05
Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность	16.05-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.00

Примерный режим дня подготовительной к школе группы

	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	6.00-6.30
Утренняя прогулка	6.30-7.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к утренней гимнастике	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50
Самостоятельная деятельность, индивид. работа. Подготовка к ООД	8.50-9.00
ООД 1	9.00-9.30
Проветривание, подготовка к занятиям. Самост. деят-ть	9.30-9.40
ООД 2	9.40-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
ООД 3	10.20-10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.50-12.00
Подготовка к обеду.	12.00-12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну.	12.40-12.50
Сон	12.50-15.20
Пробуждение, корригирующая гимнастика после сна	15.20-15.30
Полдник	15.30-15.40
Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность	15.40-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.00

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГОМ-ПСИХОЛОГОМ В ДОУ

Динамические паузы.

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

Релаксация в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, определяется интенсивность технологий (для всех возрастных групп) Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов) Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке»: Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Ритмопластика – эти музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Подвижные и спортивные игры. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Гимнастика пальчиковая.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта.

Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

Гимнастика для глаз.

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Снятие напряжения, нагрузки.

Дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

1. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
2. способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
3. улучшает дренажную функцию бронхов;
4. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
5. исправляет резвившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Гимнастика бодрящая. Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно включать музыкальное сопровождение. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку. Выполняется ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различны. Оказывает закаливающий эффект.

Гимнастика корригирующая. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия). Могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Самомассаж, точечный самомассаж. Массаж является одним из средств лечебно-профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого ребенка. самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук), в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

3. Коррекционные технологии.

Арттерапия. лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное

напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка таких как: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке.

Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на занятиях. Положительно влияет на развитие творческих способностей, на оздоровление музыка Моцарта, его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60 – 64 такта в минуту.

Сказкотерапия. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

Технологии воздействия цветом. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Технологии коррекции поведения. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме

Психогимнастика.

Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот контроль и как он работает в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Фонетическая ритмика. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетическая грамотная речь без движений.

Кинезиологические упражнения .

Приветствие «Здравствуй, друг!»

Дети стоят в кругу, психолог говорит, что к нам в гости пришёл мишка с «волшебной коробочкой». Нужно каждому из вас достать из этой коробочки по одному предмету. Дети по очереди достают по одной карточки из коробочки. У каждого ребёнка в руках карточка с животным (либо мама, либо детёныш). Задача детей найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы дети приступают к приветствию.

Здравствуй друг! (рукопожатие).

Как ты тут? (похлопывание по плечу).

Где ты был? (теребят друг друга за мочку уха).
Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца).
Ты пришел! (разводят руки в стороны).
Хорошо! (обнимают друг друга).

Игра «Сороконожка».

А теперь мы поиграем с вами в игру «Сороконожка», а мишка посмотрит, как это у вас будет получаться, насколько вы дружные.

Дети встают друг за другом держась за талию впереди стоящего. По команде психолога «сороконожка» начинает двигаться, преодолевая различные препятствия (можно поставить скамейку, стулья, положить обручи). Основная задача детей преодолеть все препятствия и дойти до финиша не разорвав цепочку.

Игра «Волшебная коробочка»

Мишка предлагает вам ребята каждому на ощупь достать из него «волшебной коробочки» по три разных предмета: простой неотточенный карандаш, массажный мяч, экспандер. Теперь сядем за столы и поиграем с этими предметами.

Игра - упражнение «Здравствуй, карандаш!».

Неотточенный карандаш зажмите его между ладонями и потрем.

(Дети перекатывают карандаш между двумя ладонями).

Послушайте, как он «шумит». Разогреем ладошки. «Пошумим» у правого ушка, у левого. Молодцы (повторить 2 раза).

Игра - упражнение «Мячики». Дети изображают руками сначала маленькие, потом большие мячи. При изображении маленького мяча пальцы рук расслаблены, большого мяча напряжены. (повторить 2 раза)

Игра - упражнение с массажным мячом. Возьмите, пожалуйста, массажный мяч в правую руку, сожмите и разожмите его. (Повторить 4 раза).

Переложите мяч в левую руку, сожмите его и разожмите. (Повторить 4 раза). Затем вся игра повторяется каждой рукой по 2 раза.

Игра-упражнение с экспандером. Положите экспандер в правую руку, сожмите и разожмите его. (Повторить 4 раза). Переложите экспандер в левую руку, сожмите и разожмите его. (Повторить 4 раза). Затем вся игра повторяется каждой рукой по 2 раза. Крутим экспандер сначала сразу на двух больших пальцах, затем на двух указательных правой и левой руки, средних, безымянных, мизинцах.

Игра «Зеркало».

Ребята, мишка предлагает нам поиграть в игру «Зеркало».

Представьте себе: «Что, мы с вами находимся в магазине торгующем зеркалами. Все мы зеркала и должны точно отражать движения и выражения лица маленькой обезьянки, которая сюда пришла. Кто хочет быть обезьянкой?».

Игра «Подбери пару».

Психолог: «Посмотрю, что же ещё лежит в мишкиной «волшебной коробочке». Достает из коробочки карточки «Кто где живет». Психолог делит детей на две подгруппы. Первой подгруппе раздает карточки с изображением животных. Второй подгруппе раздает карточки с изображением места где эти животные живут. По команде психолога дети должны найти друг друга, при этом нельзя разговаривать друг с другом. Ребята жестами и позами изображают их жилища, находят друг друга и соединяются в пары.

Релаксация «Тихое озеро».

Психолог: «Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое озеро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.... А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение и приятные ощущения не покидают нас в течении всего дня.

Рефлексия.

Беседа с детьми.

-Что вам на занятии больше всего понравилось?

-Какое у вас на данный момент настроение?

-Чему вы научились сегодня?

-Что узнали нового?

Прощание.

«До свидания, милый друг».

Ребята снова встают в пары с тем с кем они здоровались в начале занятия и прощаются.

-До свидания, милый друг!

-Очень рады встречи!

-Может встретимся ещё?

-Давай же, как то вечером.

1.«Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

2.«Ленивые восьмерки».

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

3 .«Слон».

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

5. «Энергетическая зевота».

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

Растяжка «Снеговик»:

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Дыхательное упражнение «Свеча»:

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Телесное упражнение «Мельница»:

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке»:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо

вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Глазодвигательное упражнение «Глаз - путешественник»:

Развесить в разных углах и по стенам кабинета различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии и наиболее интересна, так как направлена на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта и, кроме всего, на развитие воображения, творчества, мелкой моторики и, как следствие, речи и когнитивных функций.

Игры с песком.

Все дети любят играть с песком. Такие игры успокаивают и расслабляют. Вот два варианта таких игр... Раскопки. Нужно заранее закопать в песок маленькие предметы: ложку, пробку, ручку и т.п. Ребенок должен их раскопать и вместе со взрослым придумать историю о том, кому принадлежали эти вещи. Чьи следы. Можно играть с небольшой группой детей или с одним ребенком. Один участник игры рисует на песке следы животного. Все остальные должны угадать, кому принадлежат следы.

Игры с песком для детей от года до трех лет.

«Норки для мышки»

Ребенок вместе со взрослым копает небольшие ямки — норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек — зайчиков, лисят, медвежат и пр.

«Я пеку, пеку, пеку»

Ребенок «выпекает» из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекалывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

«Заборчики»

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

«Волшебные отпечатки на песке»

Воспитатель и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т. д.

Игры с песком для детей от трех до пяти лет.

«Следы»

Предложить пройтись по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазируйте вместе с ребенком (чьи это следы?).

«Отпечатки»

Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

«Игра на пианино»

Сначала предложить ребенку «исполнить произведение» на столе. Затем – на песке. Обратить внимание на движение не только пальцев рук, но и кистей.

«Загадка»

Педагог закапывает какую-либо игрушку в песок. Ребенок должен ее найти, и на ощупь узнать: что это или кто это?

«Секретки»

Педагогом и ребенком поочередно готовятся «секретки», используя различные предметы (фантики, пуговицы, блески, цветочки и пр.) на поверхности песка. А затем играющим предлагается по очереди найти «секретик», используя лишь перышко или тонкую палочку. Игры с песком для детей старшего дошкольного возраста.

«Секретки»

Игра проводится с усложнением. Детям предлагается «засекретить» геометрические фигуры, буквы, цифры.

«Угадайка»
В песке спрятаны буквы (количество варьируется). Ребенок находит буквы и составляет слова.

«Страна слов»

На поверхности песка написано слово с пропущенной буквой. Ребенку предлагается написать пропущенную букву палочкой.

«Сапер»

Рука одного играющего превращается в «мину»: она может находиться в песке в любом положении. Задача другого играющего – «сапера», откопать «мину» не дотрагиваясь до нее. «Сапер» может действовать руками, дуть на «мину», помогать себе тонкими палочками или перышками.

«Мое имя»

В песке спрятаны буквы (имя играющего). Ребенок должен найти их и составить свое имя. В последующих играх педагог добавляет буквы из других имен.

Су-Джок терапия, направление восточной медицины самооздоровления (Су - кисть, Джок – стопа). В Су-Джок терапии особое внимание отводится воздействию на точки, которые располагаются на кистях рук и стопах. Это, можно сказать, «дистанционное управление»: активизируя рефлекторные зоны, мы, таким образом, способствуем оздоровлению всего организма ребёнка. Су-Джок терапия основана профессором из Южной Кореи, который обратил внимание, как кисть руки похожа на тело человека. Профессор отметил соответствие внутренних органов и точек руки человека, показал способы лечения. Метод Су-Джок терапии получил широкое распространение, так как обладает рядом достоинств.

Неоспоримыми достоинствами Су- Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.

Абсолютная безопасность – Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее – а самой природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция определённых точек приводит к излечению. А неправильное применение метода никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Доступность метода для каждого человека.

Ваши руки и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете. (Су – Джок шарики свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)

Простота применения – В Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности в формировании ценности здорового образа жизни. Понимая необходимость, в соответствии с ФГОС, создания условий для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья детей мною был разработан и приступил к реализации проект «Минутки здоровья с Су-Джок»

Работу с детьми начинаем с того, что рассматриваем строение тела человека и кисти руки, находим, что они подобны. Если опустить руку ладонью вниз, то большой палец – это голова, средний и безымянный – ноги, указательный и мизинец – руки.

Почему же кисть так подобна телу? Профессор сделал предположение, что природа не случайно создала тело и кисть руки похожими, что это своеобразный пульт, с помощью которого можно лечить человека. Мы предлагаем детям проверить, правда ли это. Находим точки соответствия при ушибах, насморке и так далее, учим воздействовать на них средствами и приемами Су-Джок, наблюдаем как это влияет на самочувствие и оздоровление организма.

Удостоверившись в правильности своих действий, дети играют во врачей, Су-Джок терапевтов. Для них становится понятно, что ходить босиком по массажным дорожкам, делать массаж рук значит укреплять весь организм, помогать себе самому быть здоровым.

В своей педагогической практике я применяю су-джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

Шарики и пружинки Су-Джок - это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов. С ними дети знакомятся на занятиях, и находят их на своих пультах - ладошках.

Шарик я!

Детей лечу в этом кабинете.

Чтобы реже шли к врачу

Маленькие дети.

Я весёлая пружинка – Медицинская сестра!

Разрешаю вам, больной,

Поиграть чуть-чуть со мной

Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством воспитателя в игровой форме, что благоприятно воздействует на физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

В практике активно применяется оздоровительная технология Су-Джок на физминутках, динамических паузах, в гимнастике пробуждения, в игровой, познавательной деятельности. При этом используются приемы: массаж специальным шариком, массаж эластичным кольцом, ручной массаж кистей и пальцев рук, массаж стоп.

Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Музыкально – ритмические движения («Ритмическая мозаика» Буренина.)

Младший возраст: «Чебурашка», «Куклы – неваляшки», «Плюшевый медвежонок».

Средний возраст: «Разноцветная игра», «Антошка», «Белые кораблики», «Мячик», «Волшебный цветок», «Птичка польку танцевала».

Старший дошкольный возраст: «Весёлые путешественники», «Кузнечик», «Чунга – чанга», «Дразнилки», «Кукляндия», «Карнавальное шествие», полька «Кремена», «Найди пару», «Какадурчик».

Дыхательная гимнастика в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. (А. Н. Стрельникова)

Упражнения: «Ладочки», «Шарики», «Дерево», «Кошка», «Маятник», «Повороты головы», «Насос», «Перекаты».

Попевки на одном звуке: «Сорока», «Андрей – воробей», «Люли», «Сапожок».

Попевки на двух и нескольких звуках : «Баю-бай», «В школу», «Лесенка», «Теремок», «Самолёт», «Ракета», «Горошина».

Валеологические песенки – отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро!

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу

Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны

И сегодня весь день /Хлопают в ладоши

Будет веселее.

Мы подглядим лобик /Движения по тексту

Носик и щечки

Будем мы красивыми /Постепенно поднимают руки вверх,

Как в саду цветочки / выполняя «фонарики»

Разотрем ладошки /Движения по тексту

Сильнее, сильнее

А теперь похлопаем

Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем

Улыбнемся снова

Будьте все здоровы!

Пальчиковая гимнастика: «Пальчики встречаются», «Твёрдые ладошки», «Весёлые пальчики», «Пальчики танцуют», «Что умеют мои пальчики».

Музыкальные подвижные игры: «Ай-дили-дил-дили!», «Игра с лентой», «Найди листок», «Огуречик», «Мой ребёнок», «Беги ко мне».

Игры – это часть музыкального занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ): упражнения «Водоворот», «Мельница», «Солнечные зайчики», «Лови мяч», «Покачаемся в лодке» и т.п.

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

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

Релаксация. Упражнения: «Отдохнём», «В лесу», «На волнах», «Птички», «Погреемся на солнышке», «Загораем».

Релаксацию можно проводить в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

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

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Прослушав достаточно большое количество музыкальных произведений, можно создать «Копилку чувств» (Е.И.Юдина). Для этого достаточно описать, какие чувства и настроения побудила у слушателя музыка:

«Копилка чувств» МБДОУ «Детский сад № 11 «Йолдыз»»:

<u>Настроение</u>	<u>Композитор</u>	<u>Название произведения</u>
Грусть	П. Чайковский	«Болельщик куклы»
Радость	С. Рахманинов	«Полька»
Мечтательность	П. Чайковский	«Песня жаворонка»
Героические чувства	Ф. Шуман	«Смелый наездник»
Шутливое настроение	Д. Кабалевский	«Клоун»
Тревога	Э. Григ	«В пещере горного короля»
Торжество и ликование	Ж. Бизе	«Марш тореадора»
Страх	М. Мусоргский	«Ночь на Лысой горе»

Пение.

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им.

Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя. Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание:

«Не разбуди игрушку». Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли - 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли - остановка и долгий выдох.

«Кто дольше» — сохранение дыхания и правильное его расходование:

чей паровоз дольше гудит;

чья дудочка дольше поёт.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения лёгкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое нёбо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»).

Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

Песенки-распевки,

способствующие развитию правильного дыхания

Возраст детей: 3-4 года

«В огороде зайчика» муз. В.Карасёвой

«Дождик» русская народная попевка

Возраст детей: 4-5 лет

«Кошка» муз. Александрова

«Паровоз» муз. Карасёвой

«Колыбельная» муз. Е.Тиличевой

Возраст детей : 5-6 лет

«Андрей-воробей» русская народная песня

«Качели» муз. Е.Тиличевой

«Труба» муз. Е.Тиличевой

«Дятел» муз. Н.Леви

Направлена на развитие правильного глубокого выдоха в конце фраз во время протягивания гласных на конце слов «ду-ду», «иду»; развитие напевности, умение брать дыхание по показу взрослого (после каждой музыкальной фразы). умение точно передавать ритмический рисунок попевки,

построенной на одном звуке, сохраняя дыхание; умение различать и воспроизводить высокие и низкие звуки, сохраняя правильность дыхания; умение чисто интонировать музыкальную фразу - пение трубы, сохраняя правильность дыхания. умение передавать весёлый характер музыки, сохраняя правильность дыхания, делая ударение на слово «тук»; выработку напевности звучания, выделение ударных слогов в словах «заинька», «маленький». обучение ребёнка правильному дыханию перед фразами, выполняя логические ударения в словах «пуще», «гущи», «ложку», «хлебай понемножку». развитие умения протяжно петь, с напевной интонацией, сохраняя дыхание.

Музыкально-ритмические движения

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".

И.С.Бах. "Шутка".

И.Брамс. "Вальс".

А.Вивальди "Времена года"

Й.Гайдн. "Серенада"

Д.Кабалевский "Клоуны"

Д.Кабалевский "Петя и волк"

В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"

В.А.Моцарт "Турецкое рондо"

И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

"Антошка" В.Шаинский

"Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин

"Будьте добры" А.Санин

"Веселые путешественники"

М.Старокадомский

"Все мы делим пополам" В.Шаинский

"Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин

"Если добрый ты" Б.Савельев

"Лучики надежды и добра" Е.Войтенко

"Настоящий друг" Б.Савельев

"Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

Л.Боккерини "Менуэт"

Э.Григ "Утро"

А.Дворжак "Славянский танец"

Лютневая музыка XVII века

Ф.Лист "Утешения"

Ф.Мендельсон "Песня без слов"

В.Моцарт "Сонаты"

М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"

К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

И.С.Бах "Ария из сюиты №3"

Л.Бетховен "Лунная соната"

К.Глюк "Мелодия"

Э.Григ "Песня Сольвейг"

К.Дебюсси "Лунный свет"

Картотека игр по здоровьесберегающим технологиям воспитателя по обучению детей татарскому языку

1.Пальчиковая гимнастика.

Мәктәпкәчә яшьтәге балалар өчен бармак уеннары

Бармак уеннары баланың хәтерә ныгуга уңай йогынты ясыи, чөнки ул кул хәрәкәтләрен һәм тәртибен сөйләм материалы белән бәйли. Бу уеннар балаларның фантазиясе дә баюга китерә: өйрәнгән күнегүләр тәэсирендә алар бармаклары белән төрле хәлләрне «сөйләп», аңлатып бирәләр. Ясалган күнегүләр кул чугы һәм бармаклар ныгуга китерә, ә бу үз чиратында киләчәктә язучу күнекмәләрен җиңелрәк үзләштерергә ярдәм итә. Кул-бармак хәрәкәтләрен үстерү юлы белән балаларның сөйләмә яхшырак формалашуына ирешәбез. Шулай ук вакытта, билгеле бер тәртиптәге хәрәкәтләр белән кабатлаганда, текст та яхшырак истә кала, хәтер дә озаграк саклана. Вак моториканы ныгытуга файдалы булсын өчен, бармак уеннары һәрвакытта да чиратлап ике кул белән кабатлана.

2-5 яшьлек балалар өчен

<p>Өс киеннәрә Баш бармак башлык кигән, Имән бармак итәк кигән, Урта бармак зур тун кигән, Атсыз бармак чалбар кигән, Чәнти бармак киенмәгән, Әллә киенә белмәгән? <i>Кулның йодрыкланган бармакларын ача баралар.</i></p>	<p>Жиләк-жимешләр Баш бармак – балан, Имән бармак – карлыган, Урта бармак – бөрлегән, Атсыз бармак – алма, Чәнти бармак – чия, Кем күбрәк жимеш җыя? <i>Кулның бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Яшелчәләр Баш бармак – кыяр, Имән бармак – кәбестә, Урта бармак – кишер, Атсыз бармак – помидор, Чәнти бармак – сарымсак булды, Менә кәрзинем тулды. <i>Бармакларны бөкләп баралар, учларны янәшә куеп кәрзин ясылар.</i></p>
<p>Савыт - саба Баш бармак – чынаяк Имән бармак – тәлинкә, Урта бармак – чәнечкә, Атсыз бармак – аш сала, Чәнти бармак – ала кашык, Утырырга әйдә ашык. <i>Башта бер, аннары икенче кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Йорт жиһазлары Баш бармак – диванда, Имән бармак – идәндә, Урта бармак – урындыкта, Атсыз бармак – караватта, Чәнти бармак – кәнәфидә, Барысы да бүген өйдә. <i>Башта бер, аннары икенче кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Йозак Тора йозак ишетә, Ачып булмый ничек тә. Каккалыйбыз, боргалыйбыз, Тарткалыйбыз да ачабыз! <i>Ике кул бармакларын тоташтырабыз; бармакларны аермыйча уч төпләрен бер-берсенә сугабыз; бармакларны аермыйча кулларны боргалыйбыз, тартабыз; бармакларны ычкындырабыз.</i></p>
<p>Кошлар Баш бармак – чыпчык, Имән бармак – сыерчык, Урта бармак – карлыгач, Атсыз бармак – сандугач, Ә бусы бик кечкенә, Тимәгез нәниемә. <i>Нәнием-чәнтиемә. Башта бер, аннары икенче кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Кош Баш бармак булсын башы, Канат булсын кулыбыз. Ике канатын кагып, Очып китә кошыбыз. Уч төпләре бер-берсенә карап торалар. <i>Баш бармаклар бер-берсенә тотканнар – “кошның” башы, калган бармаклар – “канатлар”. Аларны селкетергә кирәк.</i></p>	<p>Кыргый хайваннар Баш бармагым бүредер, Имән бармагым – төлке, Урта бармагым – керпе. Атсыз бармагым – аю, Чәнти бармагым – куян, Куяны кая куям? <i>Һәр бармакка персонаж киелеп бара.</i></p>

<p>Бармак исемнәре Баш бармак – бабай, Имән бармак – эби, Урта бармак – эти, Атсыз бармак – эни, Чэнти бармак – нәни, Аның исеме – бәби. <i>Башта бер, аннары икенче кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Песи балалары Безнең пси балалары Унау булган – карагыз! Ике таза, ике өлгер, Ике шаян, ике шук, Ә икесе бәләкәй, Тик үзләре бик тәтәй. <i>Ике кулның да бармакларын күрсәтәбез, кул бармакларын парлап суккалыйбыз.</i></p>	
--	---	--

5-7 яшьлек балалар өчен

<p>Жиләкләр Жиләкләр күп үскәннәр, Тәмле булып пешкәннәр. Мин аларны жыямын, Кәрзинемә саламын. Кәрзинемне тутыргач, Ашап карармын бераз, Жиңел булып кайтырга, Алсам тагын бераз. <i>Сул кулны бераз күтәрел кул чукларын салындрабыз, уң кул бармаклары белән сул кул бармакларын сытырабыз. Учларны янәшә куеп кәрзин ясыйбыз. Бер кул кәрзинне күрсәтә, икенче кул ашау хәрәкәте. Ике кулның да имән һәм урта бармаклары йөгереп китә.</i></p>	<p>Ел фасыллары Баш бармагым – кыш була, Кар – бураннары туа. Имән бармак - яз килә, Карлары эреп бетә. Урта бармак – жәй житә, Жиләк кызарып пешә. Атсыз бармак – көз икән, Сары яфрактар сипкән. Чэнти бармак ни икән? Кыш, яз, жәй, көз бит үткән! <i>Баш бармак башка бармактар белән чиратлашып тоташып бара.</i></p>	<p>Кошларны сыйлау Кошлар, кошлар, килегез! Без сезгә май бирербез, Сезгә жим эзерләрбез. Кар өстенә сибәрбез. Бу өлеш – күгәрченгә, Бу өлеш чыпчыктарга, Каргаларга – токмачлар, Тук булыгыз, кошкайлар! <i>Бармактар белән чакыру хәрәкәте; куллар белән кисү хәрәкәте; уң кул белән күрсәтү; сул кул белән күрсәтү; куллар белән әвәләү хәрәкәте; кулларны ян-якка жәю хәрәкәте.</i></p>
<p>Казларым Казларым-казкайларым, Озын муенкайларым. Алар су да эчәләр, Алар чирәм чүплиләр, Аякларын тыпырдатып, Алар биеп тә китәләр. <i>Уң кул бармаклары сул кул бармакларын сытыралар; сул кулның уч төбен уң кул бармаклары белән чөметәләр; сул кулның сыртын уң кулның бармаклары белән чөметәләр; сул кулның сыртына уң кулның бармаклары белән суккалыйлар.</i></p>	<p>Уенчыктар Баш бармагым туп була, Имән бармак – бөтерчек, Урта бармак була шакмак, Атсыз бармак – сикергеч. Чэнти бармак – барабан, Сана, әйдә, яңадан. <i>Башта бер, аннары икенче кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Бармактар исәнләшә Баш бармак исәнләшә Баш бармак белән, Имән бармак имән белән, Урта бармак урта белән, Атсыз бармак атсыз белән, Чэнти бармак чэнти белән. Исәнләште бармактар: Кояш чыкты, нурын чөчте. <i>Бармактар бер-берсе белән исәнләшә; уч төпләрен бер-берсенә ышкыйлар, бармактар жәелеп китә.</i></p>
<p>Эшчән бармактар Олыга утын ярырга, Имән бармакка су китерергә, Урта бармакка мичкә ягырга,</p>	<p>Аяк киёмнәре Баш бармак башмак кигән, Имән бармак итектән. Урта бармак унты тапкан,</p>	<p>Кар әвәләү Бер, ике, өч, дүрт, биш, Без кар әвәлибез ич. Түгәрәк ул, шома ул,</p>

<p>Атсыз бармакка казан асарга. Чэнти бармакка жырлый башларга Дусларның күңелен ачарга. <i>Башта уң, аннары сул кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Атсыз бармак сандалидан. Ә чэнтием читек чиккән, Читек киеп биеп киткән. <i>Бармакларны “биетәләр”</i></p>	<p>Ашарга ярамый шул. «Бер» дигәндә атабыз, «Ике» дигәч тотабыз, «Өч» дигәч төшөп китә, Ватыла, эреп бетә. <i>Бармакларны саныйбыз; учлар белән эвәләү алымнары ясыйбыз; бармаклар белән түгәрәк ясыйбыз; имән бармак белән янау хәрәкәте ясыйбыз; куллар белән өскә ату хәрәкәте ясыйбыз; учларны тотапшырып “тотабыз”; аяклар белән “карны таптыйбыз”.</i></p>
<p>Һөнәрләр Баш бармагым – биюче, Имән бармак – пешекче. Урта бармак - укытучы, Атсыз бармак – сатучы. Чэнти бармак кем була? Читек чигүче була. <i>Башта уң, аннары сул кул бармакларын бөкләп баралар.</i></p>	<p>Мәктәпкә Баш бармак: «Барыйк», - ди. Имән бармак: «Иртәгә», - ди. Урта бармак: «Укырга кирәк», - ди. Атсыз бармак: «Арыдым», - ди. Ә кечкенә чэнти әйтә: «Мәктәпкә мин дә барам», - ди. «Белем алырга кирәк», - ди. <i>Башта бер, аннары икенче кул бармакларын чиратлапшырып бөкләп баралар.</i></p>	

2. Гимнастика для глаз.

<p>«Яблоко» (профилактика нарушений зрения) Нарисуем яблоко круглое и сладкое. И большое-пребольшое, очень вкусное такое. Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.</p>	<p>«Щенок» (тренировка глазных мышц) Щёткой чищу я щенка, щечочу ему бока. Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щечоча ладони. А щенок не лает, глазки закрывает. <i>Закрыв глаза, поглаживать веки.</i></p>	<p>«Белка»(укрепление внутренней мышцы глаза) Белка прыгает по веткам, Гриб несёт бельчатам-деткам. <i>Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.</i></p>
<p>«Арбуз» (нормализация тонуса глазных мышц) Вот какой у нас арбуз: Несмышлёный карапуз. Вдаль покотился – на место воротился. Снова покотился – домой не воротился. <i>Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.</i> Влево покотился, вправо покотился <i>Медленные движения глазами влево, затем вправо.</i> Покотился и...разбился. <i>Зажмуривание глаз.</i></p>	<p>«Собачка» (снятие зрительного утомления) Собачка бежит вправо, собачка бежит влево. <i>Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.</i> И снова это делает она очень умело. <i>Повторяют те же движения.</i> Собачка к носу движется, а потом обратно. На неё смотреть нам очень приятно! <i>Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.</i></p>	<p>«Лиса»(снятие зрительного напряжения) Ходит рыжая лиса, шурит хитрые глаза. Крепко зажмурить и открыть глаза. Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться. <i>Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.</i> Пошла лиска на базар, посмотрела на товар. Взгляд направлен вниз, затем – вверх. Себе купила сайку, лисятам – балалайку. <i>Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.</i></p>
<p>«Волчище»(нормализация тонуса глазных мышц) Что, волчище, рыщешь? Что ты, серый, ищешь? Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.</p>	<p>«Сова и лиса»(восстановление зрения) На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса. <i>Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.</i> На сосне сова осталась,</p>	<p>«Кукушка»(укрепление глазных мышц) <i>Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».</i> Летела кукушка мимо сада, Поклевала всю рассаду</p>

<p>Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу. <i>Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.</i></p>	<p><i>Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.</i> Под сосной лисы не стало. То же против часовой стрелки. <i>Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.</i></p>	<p><i>Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.</i> И кричала: «Ку-ку-мак, Раскрывай один кулак!» <i>Прослеживают движения пальца вверх-вниз.</i> Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи. <i>Закрывают глаза ладонями.</i></p>
<p>«Совушка-сова» (профилактика нарушений зрения) Совушка-сова, большая голова. <i>Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.</i> Маленькие ножки, а глаза как плоски. <i>Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.</i> Днём спит, <i>Закрывать глаза.</i> Ночью глядит: <i>Открывать глаза.</i> Луп – луп – луп, луп – луп – луп... <i>Широко открывать глаза.</i></p>	<p>«Мотылёк» (профилактика зрительного утомления) Вот летает мотылёк, Крыльшками порх! порх! Быстро и легко моргать глазами. Он летит на огонёк. <i>Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».</i> Поскорей улетай, свои крылышки спасай! <i>Моргать глазами быстрее.</i> Улетел... <i>Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.</i></p>	<p>«Пчела»(укрепление глазных мышц) Эй, пчела! Где ты была? <i>Дети смотрят на пчелу на палочке.</i> Тут и там. <i>Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.</i> Где летала? – По лугам. Смотрят вверх, а потом вниз. Что ребятам принесла? Мёд! – ответила пчела. Массируют веки, надавливая слегка пальцами.</p>
<p>«Бабочка» (укрепление мышц глаз) Над цветком цветок летает И порхает, и порхает... <i>Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра.</i> <i>Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.</i></p>	<p>«Кит» (нормализация тонуса глазных мышц) Кит плывёт как большой пароход. <i>Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.</i> Влево плывёт, вправо плывёт. <i>Движения глазами влево – вправо.</i> А потом...как нырнёт! <i>Закрывать глаза и зажмурить их.</i></p>	<p>«Анютины глазки» (тренировка силы мышц глаз) Анютины глазки зажмурили глазки. <i>(Слегка зажмуриться.)</i> Анютины глазки открылись, как в сказке. <i>(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.</i> «Гриб» (снятие зрительного напряжения) Шляпка, шляпка, шляпка, Ножка, ножка, ножка. Вот и гриб Антошка. <i>Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.</i></p>

3. Дыхательная гимнастика.

Упражнения для детей 2-4 лет

Воздушный шарик

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

Волна

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

Водолаз

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

Часики

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

Вырасту большой

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-туу». Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

Упражнения для детей 5-7 лет

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Ворона

Ребенок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Брось мячик

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

4. Подвижные игры.

“Аю урманында” хэрэкэтле уен

Мэйданчыкның бер очына сызык сызып куела. Бу “урман чите” була. Сызыктан 2-3 адым арырак аю торган урын билгеләнә. Мэйданчыкның каршы ягына “балалар өе” сызып куела.

Бер бала “аю” итеп билгеләнә. Калган уйнаучылар үзләренең өйләренә урнашалар.

Тәрбияче: “Урманга барабыз”, - ди. Балалар гөмбә, жыләк жыйган сыман, бер бөгелеп, бер тураеп, урманга киләләр һәм әйтәләр:

Аю бабай урманында. Жиләк, гөмбәләр жыям.

Аю өнендә утыра, Безгә карап үкерә.

Аю бу вакытта үз өнендә утырырга тиеш. Балалар эсырлап бетерүгә, аю өненән торып, аларны куа башлый. Тотылган баланы аю өненә алып китә. Балалар яңадан жыләк, гөмбә жсыя башыйлар. Аю 2-3 уйнаучыны тоткач, яңа аю сайлана, һәм уен яңадан кабатлана.

“Куышу” хэрэкэтле уен

Уен мэйданчыгының кара-каршы ягына сызык сызып, уйнаучылар өчен урын билгеләнә. Бу – “өйләр”. Барлык уйнаучылар бер өйгә жсылып, тезелешеп басалар. Бер бала уенны

алып баручы итеп билгелэнэ. Ул ике өй арасында, уйнаучыларга йөзө белэн борылып, уртада басып тора.

Йөгөрешеп, куышып, Бергэлэп уйнап алыык.

Кем кыю, өлгер, житез – Өйдөгөз, сынап карыйк!

Өлеге сүзлэрне айтып бетерүгө, барлык уенчылар да каршы яктагы өйгө йөгөрөшө башлылар. Алып баручы кемне дэ булса тотарга тырыша. Тотылган бала уенны алып баручы була. Уен шулай дэвам итэ. Уен ахырында иң өлгер, иң житез балалар (бер дэ тотылмаган) билгелэнэ.

“Йөзөк салыш” хэрэкэтле уен

Балалар урындыкта утыралар. Уенны алып баручы аларның каршысында басып тора. Аның учларында йөзөк. Ул һәрбер утырып торган бала янына килэ, аның учына йөзөк салган хэрэкэтлэр ясыи, тик бер баланың учына гына йөзөкне сала. Йөзөкнең кемдэ икэнлеген бердү дэ сизмәскә тиеш. Алып баручы уйнаучыларның каршысына баса һәм:

- **Йөзөк кемдэ, сикереп кач!** – ди.

Учында йөзөк булган бала сикереп чыгарга, э калганнар аны тотып калырга тырыша. Эгәр ул сикереп чыга алса, алып баручы була, эгәр аны иптәшлэре тотып калсалар, уен элеккечэ кабатлана.

“Очты-очты” хэрэкэтле уен

Уйнаучылар түгэрэк ясап басалар. Алып баручы түгэрэкнең уртасына чыга һәм: “Очты, очты, казлар очты!”- дип, кулы белэн очкан хэрэкэтлэр ясыи. Башкалар аның артыннан кабатлыи. Шулай берничэ кат оча торган кошларны, айберлэрне (самолёт, вертолёт, шар һ.б. ны) очыргач, искәрмәстән генэ ул: “Очты, очты, ташлар очты!” – дип, очмый торган бер айбернең исемен атыи. Бу вакытта түгэрэктәгелэр кулларын күтәрмәскә тиеш. Берәрсее абайламыйча кулын күтәрсэ, алып баручы: “Бар, алайса, таш белэн бергэ оч!” – дип, урынын бирэ, үзе түгэрэккэ баса. Ялгышучылар берничэ булса, уенны иң беренче булып ялгышкан бала алып бара. Уен шулай дэвам итэ.

“Күз бэйлэү” хэрэкэтле уен

Балалар түгэрэктэ басып торалар. Түгэрэк уртасында ике уенны алып баручы. Аларның берсенең күзен бэйлилэр, икенчесенэ кечкенэ кыңгырау бирэлэр.

Кулына кыңгырау тоткан бала тәрбияченең “Йөгөр!” - дигән сигналына түгэрэк буйлап йөгөрөп йөри һәм кыңгырауны шалтырата башлыи, э күзе бэйлэнгән бала аны тотарга тырыша. Ул кыңгырау тотып йөгөрүченэ тоткач, уен тәмамлана. Аннан соң тәрбияче яки балалар үз араларынан уенны алып баручы итеп бүтән ике баланы сайлылар. Уен яңадан башлана.

“Төлке һәм тавыклар” хэрэкэтле уен

1 вариант.

Балалар үзлэре арасынан «төлке», «этэч» сайлап куялар. Калганнары «тавыклар» була. Төлке бер читкэ китеп үзенэ оя билгели. Тавыклар да квадрат сызып сарай ясылар һәм шунда урнашалар. Шул вакыт этэч кычкырып эжибэрэ, тавыклар уянып сарайдан чыгалар. Этэч тавышына үз оясында йоклап яткан төлке уяна һәм тавыкларга һөжүм итэ башлыи. Төлкене күргэч, этэч тавыкларны сарайга чакыра, э үзе төлке белэн көрәшкэ чыга. Эгәр төлке берэр тавыкны тотса, ул тавык төлкегэ айленэ, төлке исэ тавык була. Тавык тотылган саен, яңа «этэч» билгелэнэ, алдагы этэч тавыкка эверелэ.

Төлке булмыйча калган тавык эжиңүче була.

2 вариант.

Бүлмәнең бер почмагы “тавык кетәклегэ” итеп билгелэнэ. Аның зурлыгы уенда катнашучылар санына бэйле. Каршы якта – “төлке оясы”. Калган буш урын – “ишегалды”. Бер бала – “төлке”, калганнар “тавыклар” була. Алар ишегалдында йөгөрөшөп уйнап йөрилэр, эжим чүплилэр, канат кагалар.

Тәрбияченең “Төлке!” дигән сигналы булгач, тавыклар кетәклеккэ йөгөрэлэр. Төлке аларны куа башлыи, тотылган тавыкны оясына алып китэ.

“Төенчек” хэрэкэтле уен

Ачык һавада уйнала торган уеннарның берсе. Егермелэп кеше, бер-берсеннэн ике адым чамасы ара калдырып, түгэрэк булып тезлэнөп утыралар. Бер баланы көтүче итеп куялар. Ул кулындагы төенчеген түгэрэктәгэ иптәшенең берсенэ бирэ дэ 2-3 адым артка китэ. Шул вакыт түгэрэктәгелэр төенчекне кулдан-кулга эжибэрэлэр. Э көтүче айленэ буенча йөгөрөп төенчекне кулга төшерергэ тырыша. Ул төенчекне кем кулынан тартып алса, шул кеше көтүче булып, уен яңадан башлана.

Уенның шундый кагыйдэлэре бар: төенчекне бары тик уңда я сулда утыручыга гына бирергэ ярыи, кеше аша ыргыту тыела; көтүче төенчекне кешенең кулынан тартып алырга тиешле, эжиргэ төшкэндэ яисэ һавада очып барганда тотып алу ярамый; төенчекне йөртү юнэлеше үзгәрөп торырга мөмкин.

“Карусель” хэрэкэтле уен

Уйнаучылар түгэрэккэ басалар. Тәрбияче балаларга ике очы бергэ бэйлэнгән шнур бирэ. Балалар, уң куллары белэн шнурга тотынып, сулга борылалар да түбэндэгэ сүзлэрне айталэр:

Өллө-лө, эллө-лө, Карусельлэр әйләнә!

Аннары борылабыз Бик каты йөгәрәбез.

Балалар, шигырьнең эчтәлегенә туры китереп, башта әкрен генә, аннары кызурак йөриләр, ә соңыннан йөгәрәләр.

Балалар йөгәрәндә, тәрбияче: “Йө-гер-де-ләр, йө-гер-де-ләр”, - дип әйтеп тора.

Балалар түгәрәкне ике тапкыр йөгәрәп әйләнгәч, тәрбияче: “Борылдык”, - дип әйтеп, йөгәру юнәлешен үзгәртә. Уйнаучылар, кинәт борылып, сул куллары белән тиз генә шнурга тотыналар һәм кире якка йөгәрә башлыйлар.

Аннан соң тәрбияче балалар белән бергә түбәндәге сүзләргә әйтә:

Ашыкмагыз, ашыкмагыз! Карусельне туктатыгыз!

Бер-ике, бер-ике! Менә уен да бетте!

Карусельнең хәрәкәте әкрәндәйгәннән-әкрәнә бара. “Менә уен да бетте” сүзләреннән соң балалар, шнурны идәнгә куеп, мәйданчыкка таралалар.

Балалар берәз ял иткәч, тәрбияче сигналы буенча балалар шнур янына җыелалар. Уен кабатлана.

“Энә, жеп, төен” хәрәкәтле уен

Бу уен ачык һавада да, бүлмәдә дә уйнала ала.

Балалар кулга-кул тотынып түгәрәкләнеп басалар. Бер бала — энә, икенчесе — жеп, өченчесе — төен булып, шул тәртиптә бер сафка тезеләләр. Энә жеп белән төенне балалар арасыннан төрлечә йөрәп адаштырырга тырыша. Тегеләре бер-берсеннән калмыйча аның артыннан йөриләр. Әгәр берәрсә адашып калса, аның урынына икенче бала уйный. Ә тегесе түгәрәккә баса. Уен шул рәвешчә дәвам итә.

“Буш урын” хәрәкәтле уен

Уйнаучылар, түгәрәкләнеп, урындыкларга (яки идәнгә) утыралар. Тәрбияче янәшә утырып торган ике баланы чакырып чыгара. Алар бер-берсенә аркалары белән терәлеп басалар да: “Бер, ике, өч, йөгәр!” — дигән сигнал буенча түгәрәкнең тышкы ягы буйлап берсе — бер якка, икенчесе аңа капма-каршы якка йөгәрәләр һәм, үз урыннарына килеп җиткәч, урындыкларына утыралар. Тәрбияче һәм уйнаучылар кайсы баланыңбуш урынга алданрак килеп утырганын билгелиләр. аннан соң тәрбияче икенче парны чакырып чыгара, һәм уен яңадан кабатлана.

“Песи һәм тычканнар” хәрәкәтле уен

Уйнаучылар кулга-кул тотынып бер түгәрәк ясыялар. Бер баланы тычкан, берсен песи итеп билгелиләр. Тычкан песине куа башлый. Түгәрәктә торучылар тычканны песидән сакларга тырышалар. Тычкан түгәрәкнең эчендә булса, песигә түгәрәкнең эченә керергә ирек бирмиләр. Песи ничек тә хәйлә белән эчкә керә алса, тычканга түгәрәктән чыгып китәргә юл ачалар, песине тышкы якка чыгармаса тырышалар. Тычкан песине тотса, болар түгәрәккә кереп, икенчеләр песи-тычкан булалар.

“Мияу-мияу, нинди төс?” хәрәкәтле уен

Балалар санамыш ярдәмендә бер песи сайлыйлар. Калганнары бер сафка тезелә. Песи алга баса һәм: «Мияу-мияу!» ди. Балалар: «Нинди төс?»— дип сорыйлар. Песи берәр төснә атый. Мәсәлән, сары булсын, ди. Балалар шунда ук тирә-юндә сары төстәге әйберне тотарга тырышалар (сары күлмәк, салам һ. б.). Андый әйбер тапмаган кеше тиз генә йөгәрәп китә. Песи аны тотарга тырыша. Тота алса, ул бала песи булып, тота алмаса үз урынында калып, уен дәвам итә.

“Түбәтәйлә” хәрәкәтле уен

Уртада 5-6 урындык тора, урындыкларга түбәтәйләр куела. Балалар урындыклар тирәли түгәрәкләнеп басалар һәм, көй башлануга, җиңелчә йөгәрә башлыйлар. көй туктауга, түбәтәйләрен киен, урындыкларга утырып өлгерергә тиешләр. Кем урындыксыз кала, шул уеннан чыга. Икенче мәртәбә уенны кабатлаганда, уртада өч урындык кала, уйнаучылар саны артыграк була. Соңга таба бер урындык калдыралар. Шулай итеп, иң игътибарлы, җәitez бала билгеләнә.

“Соры бүре” хәрәкәтле уен

Уйнаучылар бүлмә буйлап таралып басалар. Бер бала “бүре” итеп билгеләнә. Балалар түбәндәге шигырь юлларын сөйлиләр:

Сорыдыр төсе,

Усалдыр үзе.

Урманда йөри.

Жәнлекләр эзли.

Бу вакытта бүре ашыкмый гына балалар арасында йөри. Текс бетүгә, бүре кайсы да булса бер бала артына барып чүгәли. Теге бала бүре була. Уен шулай дәвам итә.

“Әбәкле” хәрәкәтле уен

Бу уен гадәттә эңгәй көне тышта уйнала. Иң элек балалар шобага яки санамыш белән берәүне көтүче итеп сайлыйлар. Аннан соң уйный торган ике мәйданның ике башына ике урынга ике «кала» билгеләп куялар да, көтүчедән башкалары шул калаларның берсендә тезеләп, сул кулларын бөөрләренә таянып, уң кул учларын алга сузып торалар. Алар шулай торганда, көтүче килә дә аларның алдында сагалап, акрынлап йөри. Аннан:

Әбәк, төбәк, житмеш көрәк,

Житә алмасаң, жир йотсын! — *дип, берәүнең учына суга да икенче баштагы калага йөгәрә. Сугылган бала аны йөгереп узып алдан барып эңитәргә тырыша.*

Алдан барып эңитүче ул як калада кала, кичегүче көтүче булып кала. Шулай балалар икенче «кала»га күчеп беткәнче, уен дәвам итә.

“Күчтем-күч” хәрәкәтле уен

Уен мәйданыңыңда бер зур түгәрәк, аның эчендә уйнаучылар санынча 30-35 см лы кечкенә түгәрәкләр сызыла. Балалар үз түгәрәкләре эченә кереп басалар. Уртада уенны алып баручы басып тора.

Алып баручы: “Күчтем-күч!” – ди. Балалар, бер аякта сикереп, бер-берләре белән түгәрәкләрен алмашалар. Алып баручы да, бер аягыңда сикереп йөреп, үзгә берәр урын алып калырга тырыша. Урынсыз (түгәрәксә) калган бала уенны алып баручы була. Уен дәвам итә.

“Миңа таба йөгерегез!” хәрәкәтле уен

Балалар урындыктарда утырып торалар. Тәрбияче бүлмәнең икенче башына балалар каршына барып баса. Ул: “Миңем нәни дусларым, йөгәрә-йөгәрә килегез”, - ди. Балалар, урыннарыннан торып, тәрбиячегә таба йөгәрәләр. Тәрбияче аларны кулларын эңәеп каршы ала, мактый. Аннары ул: “Өлгер, жигез балалар кире йөгереп баралар”, - ди.

Балалар, борылып, кире урыннарына йөгәрәләр, урындыктарына утырып ял итәләр. Уен кабатлана.

“Тышаулы атлар” хәрәкәтле уен

Уйнаучылар 3-4 командага бүленәләр һәм бер линиягә басалар. Сызык каршына 20-30 м ераклыкта флажоклар куела. Сигнал буенча беренче уенчылар сикереп барып, флажокны әйләнәп чыгып, йөгереп урыннарына кайталар. Икенче уенчы шулай ук сикереп бара һәм йөгереп кайта. Уенны беренче тәмамлаучы, уен кагыйдәләрен дөрөс үтәгән команда жинүче була.

5. Хороводные игры.

“Түбәтәй” татар халык жырлы-биюле уены.

Балалар түгәрәкләнәп басалар. Түбәндәге жырны жырлы-жырлы, түбәтәйне бар-берсенә бирәләр:

Түбәтәенне кигәнсен, Бик ераклардан килгәнсен,

Төскә матурлыгың белән Шаккатырым, дигәнсен.

Кушымта:

Түп – түп-түбәтәй, Түбәтәен укалы.

Чиккән матур түбәтәен Менә кемдә тукталды.

Жыр ахырында түбәтәй кемдә калса, шуңа эңгәза бирелә (бии, жырлы, әтәч булып кычкыра н. б.). Уен шулай дәвам итә.

“Кәрия-Зәкәрия” жырлы-биюле уены.

Балалар, кулга-кул тотынышып, түгәрәкләнәп басалар. Уртага бер бала чыга. Түгәрәктәгеләр бер якка хәрәкәт итеп жырлылар. Жырларда уртадагы баланың укуда, хезмәттә, жыр-биюдә булган сәләте, уңанлыгы мактала:

Бу бик яхшы биюче, Бу бик яхшы биюче,

Аның биюе матур, Аннан үрнәк алыгыз.

Жырдан соң түгәрәктәгеләр туктап калалар, кул чабып, такмак әйтәләр:

Кәрия-Зәкәрия, коммая, Кәрия-Зәкәрия, коммая,

Кәри комма, Зәкәр комма, Зәкәрия коммая

Бу вакытта уртадагы бала бер иптәшен алып әйләнәп тора. Әйләнәп туктагач, чакырган иптәшен калдырып, түгәрәккә баса. Тагын жыр башлана.

“Тычканнар әйлән-бәйлән уйный” жырлы-биюле уены.

Балалар – “тычканнар” – жырлы-жырлы әйлән-бәйлән әйләнәләр. Уртада “песи” йоклап утыра.

Әйлән-бәйлән уйныйбыз, Матур итеп жырлыбыз.

Уртада пси утыра – Балалар, тын булыгыз.

Туктап, түбәндәге сүзләргә әйтәләр:

Песине уятмагыз, Бик сак кына атлагыз!

Соңгы сүзләргә әйткәннән соң, пси уяна һәм тычканнарны куа башлый. Балалар үзләренәң урындыкларына утырып өлгерсәләр, пси аларны тоталмый. Ә тотылган тычканны пси үз өенә алып китә. Уен 5-6 тычкан тотылганга кадәр дәвам итә.

“Әйдә, танышабыз” жырлы-биюле уены.

Уйнаучылар ике түгәрәк булып, кулга-кул тотынышып басалар. Уен башлангач, алар әкрән генә жырлап әйләнә башлыйлар. Жырлап бетергәч, барсы да туктап калалар. ике түгәрәктәге уенчылар да бер-берсенә йөз белән борылып басалар, кулларын кысышалар: бер-берсе белән танышалар. Уйнаучылар танышып беткәнче, уен шулай дәвам итә.

“Куш кулым” татар халык жырлы-биюле уены.

Балалар түгәрәк ясап басалар, жырлы-жырлы түгәрәктә йөриләр.

Урман буйларына менәм Урман бие ямьлегә.

Бир кулыңны мин дә бирәм, Дус булырга, мәңгегә.

Парлап басып, бер-берсенә карашып, кулларын бирешәләр.

Менә сиңа уң кулым, Менә сиңа сул кулым.

Уң кулым да, сул кулым. Менә сиңа куш кулым.

Алма бакчасына кереп, Алма ашыйсым килә.

Син алмасы, мин чәчәгә Булып яшисем килә.

“Зәңгәр чәчәк” жырлы-биюле уены.

Балалар, кулга-кул тотынышып, түгәрәк ясылар. Бер бала, чигүле кечкенә мөндәр тотып, уртага чыгып баса. Балалар түгәрәк буенча жырлап әйләнәләр:

Юл читендә зәңгәр чәчәк Якты нурлар тарата.

Безнең кызлар һәм малайлар Зәңгәр чәчәк ярата.

Туктап биеп торалар, ә уртадагы бала, мөндәр тотып, түгәрәк буенча биеп йори:

Якын дуслар арасынан Берсен сайлап ал әле.

Тезләренә ипле булып - Мөндәрнең сал әле.

Мөндәр тоткан бала мөндәрен бер бала алдына куя һәм, тезләнеп, аңа кулын бирә. Ул бала аның тирәли әйләнә, башкалар кул чабып торалар.

“Куянкай” жырлы-биюле уены.

Балалар, кулга-кул тотынышып, түгәрәккә басалар. Түгәрәк уртасына кереп, бер бала чүгәли. Ул — “куян”. Куян, бер кулын иягенә куеп, моңаеп утыра. Түгәрәктәгеләр жырлы-жырлы әйләнәләр:

Ак куянга ни булган, Әллә инде авырган?

Иптәшен дә табалмый, Урыныннан да торалмый,

Куян, куян, син сикер, Иптәшен табып китер!

Куян биләнә таянып сикерә башлый. Аннан бер иптәшен уртага алып әгәңнәләр дә, чакырылган бала куян булып кала. Уен шулай дәвам итә.

“Башмакчы” татар халык жырлы-биюле уены.

Балалар түгәрәк ясап басалар. Өлкәннәрдән берәү уенны оештыручы була. Ул, кулына бер башмак алып (башмак уйнаучы балаларның аякларына зуррак булырга тиеш), уртага баса. Жырлы:

Төрле һөнәр беләбез, Матур итеп тегәбез;

Асыл төсле жепләр белән Башмак башын чигәбез.

Балалар аңа каршы, түгәрәк буйлап йөрөп, жыр жырлылар:

Әй, башмакчы, башмакчы, Үзәң оста такмакчы.

Син жырлама такмагын, Бир кияргә башмагын.

Балалар жырлап бетергәч, алып баручы башмакны ике бала арасыны куя һәм аларның иңнәренә кагыла. Ике бала ике якка түгәрәк буйлап йөгереп китәләр. Кем беренче килеп эңитә, шул башмакны кия. Ул башмакчы була.

Уен яңадан башлана.

“Ачык авыз” жырлы-биюле уены.

Балалар, аллы-артлы парлашып, түгәрәк ясап басалар. Бер бала парсыз кала. Ул уртада басып тора. Бию көе уйнала. Шул вакытта эчке якта торган балалар түгәрәк ясап эңителәшәләр һәм бию көенә әйләнәләр. Шулай берәз әйләнгәннән соң. көй кинәт кенә туктала һәм эчке яктагылар тышкы якта басып калган балалар белән парлашалар. Бер бала тагын парсыз кала. Ул, уртага чыгып: "Мин кем?" — дип кычкыра. Иптәшләре аңа: "Ачык авыз син!" — дип җавап бирәләр. Аннан соң "ачык авыз"ның бер әйбере алына. Уен шулай кабат-кабат уйнала, һәм "ачык авыз"лар биш-алтыга эңиткәч, аларга җәза бирелә.

“Чума үрдәк, чума каз” жырлы-биюле уены.

Уйнаучылар кара- каршы ике рәт булып тезеләләр, парлашып кулга — кул тотыналар. Рәт башында бер ялгыз уенчы басып тора. Балалар барысы бергә эңирләр:

Чума үрдәк, чума каз, Тирән күнне ярата ул, ярата.

Әлфия үзенә иптәш эзли, Белмим, кемне ярата шул, ярата.

Илназны ярата шул, ярата.

Уйнаучылар, эңир ритмына туры китереп, хәрәкәтләнә торалар. Ялгыз бала (Әлфия), рәт арасынан узып, үзенә бер иптәш сайлый һәм аны (Илназны) эңиткәч ахырга барып баса. Уз парынан аерылган уйнаучы рәт башына китә. Уен шулай дәвам итә.

“Яулык алыш” жырлы-биюле уены.

Бу уен күбесенчә кыз балалар тарафыннан уйнала. Кызлар бер урынга түгәрәкчәнәп басалар һәм бер кеше яулык эңиючы итеп сайлап куялар. Ул уртага чыгып баса да:

Талым, талым, талчыбык, Уртасында бал чыбык,

Ал яулык, гөл яулык, Бир син миңа бер яулык, -

дип, такмаклы-такмаклы, барлык кызлардан да яулык эңиәп чыга. Эңиәп бетергәч, яулык хуҗаларына берәм-берәм җәза бирелә. Эңадан соң уен тагын яңадан башлана.

“Каравылчы” татар халык жырлы-биюле уены.

Ике рәт утыргычлар тезеп чыгалар. Утыргычларның саны уйнаучылардан берәү ким булсын. Эңирга остаа бер бала каравылчы итеп сайлана. Ул утыргычларны уратып басып йөри. Башка балалар, аның артыннан ияреп, эңирлап йөриләр:

Ярты төн булды, Бар дөнья тынды.

Бар, тиз кайтыгыз! Бар, тиз ятыгыз!

Кайтмаганнарны Каравыл кертмәс,

Бар, тиз кайтыгыз, Тизрәк ятыгыз!

Каравылчы йөри. Аягы белән тыпырдатып куя, әйләнә, боргалана, сикергәли, төрлечә хәрәкәтләр ясаптыра. Башка балалар аның артыннан, ул ни кыланса, шуны эңиләп, ияреп йөриләр. Алар эңирлагач, каравылчы дәвам итә:

Кайтмаганнарны Өенә кертмим,

Бар, тиз кайтыгыз, Тизрәк ятыгыз! — ди дә таягы белән урындык аягына шакулдата. Бар да ашыгып урындыкларга утыралар. Урындыксыз калган баланы каравылчы бер читкә илтеп куя. Урындыгын ала. Уенны бер бала калганчы дәвам иттереп, аны каравылчы итәләр.

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Ответственный
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей	Педагог-психолог
	2. Собеседование	Воспитатели
	3. Наблюдение	Воспитатели
	4. Тестирование	Педагог психолог
	5. Обобщение результатов исследования	Старшая медсестра, педагог - психолог, ст. воспитатель
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, санбюллетени, памятки, газета «Растем здоровыми», папки-передвижки с практическим материалом)	Воспитатели, старшая мед. Сестра, инструктор по ФК
	2. Встречи со специалистами (врачом, старшей медсестрой, медсестрой по оздоровительной работе, инструктором по физическому воспитанию, психологом, музыкальным руководителем, логопедом)	Ст. Воспитатель
	3. Практические рекомендации по обретению родителями знаний по воспитанию здорового ребенка, профилактических умений и навыков (курс лекций и бесед, семинары-практикумы)	Старшая мед. Сестра, муз. Руководитель, воспитатели, инструктор по ФК
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных НОД	Педагоги ДОУ
	5. Устный педагогический журнал	Воспитатели
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания в виде диспутов, деловых игр, квнов, дискуссионных клубов.	Воспитатели
	2. Знакомство с опытом семейного воспитания («круглый стол», выпуск фотогазеты, просмотр любительских видеофильмов)	Воспитатели
	3. Совместные мероприятия (вечера семейного отдыха, спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, туристские походы, театрализованные представления, игры, концерты и т.д.	Педагоги ДОУ
	4. Клуб здоровья (посещение спортивных секций)	Инструктор по ФК
	Для занятий корригирующей гимнастикой 5. Кружок игр «Вместе с мамой» (для детей 2—3 лет)	Музыкальный Руководитель
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагоги и мед. Работники ДОУ
	2. Тренинги и беседы с небольшой группой родителей (для коррекции родительских установок)	
	3. «Телефон доверия»	Педагог-психолог

Дидактические игры по формированию здорового образа жизни

«Умею - не умею»

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

«Найди пару»

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

«Правила гигиены»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Этикет – школа изящных манер»

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

«Отгадай загадку по картинке»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

«Найди опасные предметы»

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

«Мой день»

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

«Опасно – не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

«Если сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

«Скорая помощь»

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

«Наши помощники – растения»

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

«Путешествие в страну здоровья»

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

«К нам пришел Незнайка»

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

«Подбери пару»

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

«Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

«Пищевое лото»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

«Весёлый человек»

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

«Путешествие хлебного комочка»

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

«Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зелёную, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

«Что ты знаешь»

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

«Цветик – семицветик»

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

« Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

« Как вырасти здоровым»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

« Сложи картинку»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

«Что изменилось?»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

« Узнай предмет по контуру»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

« Почини спортивную форму»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

« Что сначала, что потом»

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

« Лабиринты»

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»