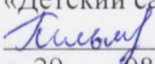


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому
направлению развития детей № 79 «Вишенка»
423823, Республика Татарстан, город Набережные Челны,
бульвар Солнечный, д.3

“Чиякэй.лэр” 79 нчы балаларнын танып-белү сөйләм үсешен
өстенлекле гамэлгә ашыручы гомумүстерешле балалар
бакчасы” муниципаль бюджет белем биру учреждениесе
423823, Татарстан Республикасы, Яр Чаллы шәһәре,
Кояшлы бульвары, 3 нче йорт.

Тел.: (88552) 38-26-86, тел./факс.) 39-51-45, Эл. адрес: vishenka.dou79@mail.ru
ОКПО 57248665, ОГРН 1031616003473, ИНН/КПП 1650086663/165001001

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ППО МБДОУ
«Детский сад № 79 «Вишенка»
 Л.Ф.Гильметдинова
« 29 » 08 2022 г.

Введено в действие
приказом заведующего
от 29.08.2022 г. №358



ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 79
«Вишенка»
«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ»

Содержание

Раздел I

- Актуальность программы 3
- Цель и задачи программы 4
- Законодательно-нормативные документы 3
- Объекты программы 3
- Задействованные специалисты 3
- Функции специалистов 3
- Интеграция специалистов в оздоровлении детей 3

Раздел II

- Основные принципы программы 3
- Методы и формы 3
- Ожидаемые результаты 3

Раздел III

- Основные направления программы 3
- Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости 3
- Здоровьесберегающие технологии 3

Раздел IV

- Обеспечение реализации программы 3
- Здоровый педагог – здоровый дошкольник 3
- Преемственность в работе по оздоровлению детей в ДОУ и СОШ №22 3

Раздел V

- 1 этап «Подготовительный» 3
- 2 этап «Основной» 3
- 3 этап «Итоговый» 3
- Мониторинг 3

Приложения 3

Раздел I

Актуальность программы

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики человека, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья.

Ни для кого не секрет, что более 65% педагогов школ и детских садов страдают различными хроническими заболеваниями; 46-48% педагогов после 20 лет работы в образовании нуждаются в наблюдении и лечении у психиатра; 74% педагогов после 10 лет работы в детском саду или школе становятся пациентами ЛОР-врача (из-за проблем с голосовыми связками).

Вот почему следует обратить внимание и на здоровье воспитателей. Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и навыков саморегуляции. Недостаточный уровень психологической культуры и навыков саморегуляции делают педагога в стрессовых ситуациях и палачом, и жертвой одновременно. Страдают и дети, ибо попадают в невротизирующую среду обитания, и сам педагог, расплачивающийся за все соматическими и нервно-психическими болезнями.

Для МБДОУ «Детский сад № 79 «Вишенка» проблема сохранения и укрепления здоровья также является актуальной.

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников ДОУ.

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы. В ней представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закалывающих мероприятий в течении года. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение этого времени.

Цель программы:

1. Создание устойчивой мотивации и потребности, а также ответственности в сохранении своего здоровья
2. Обучение педагогов нетрадиционным методам оздоровления.
3. Объединить усилия взрослых по созданию условий, способствующих оздоровлению

Задачи программы:

В соответствии с целью, были определены следующие задачи:

- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья, предупреждение заболеваемости и травматизма.
- Реализовать системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активизации, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
- Осуществлять педагогическое и социальное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в течении всего года, по передовым и эффективным технологиям и методикам по оздоровлению детей.
- Организовать жизнь детей в детском саду таким образом, чтобы они провели ЛОП с радостью и удовольствием, получили заряд бодрости.
- Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ и дома.

Объекты программы.

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

Задействованные специалисты

1. Заведующий ДОУ
2. Старшие медсестры
3. Медсестра
4. Старший воспитатель
5. Педагог-психолог
6. Инструктор по ФК
7. Инструктор по ФК (обучение детей плаванию)
8. Музыкальные руководители
9. Воспитатели
10. Заместитель заведующего по ХР
11. Младшие воспитатели

Функции специалистов

Заведующий ДОУ

- Обще руководство по внедрению плана работы;
- Ежемесячный анализ реализации плана работы;
- Контроль за качеством проведения оздоровительных мероприятий;
- Контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей;
- Осуществление медико-педагогического контроля.

Старший воспитатель

- Контроль за реализацией запланированных спортивно-оздоровительных мероприятий;
- Осуществление медико-педагогического контроля за обеспечением двигательного режима в течении дня.
- Обеспечение соблюдения режима, требования СанПин
- Мероприятия по адаптации детей
- Работа с воспитателями и родителями

Медицинский персонал ДОУ

- Утверждение списков часто и длительно болеющих воспитателей;
- Гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей
- Осуществление медико-педагогического контроля.
- Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических требований.
- Контроль за питанием детей в группах
- Обеспечение соблюдения режима, требования СанПин
- Лечебно-профилактические мероприятия.
- Нетрадиционная медицина
- Мероприятия по адаптации детей
- Закаливание
- Работа с воспитателями и родителями.
- Мониторинг и подведение результатов оздоровления за год.

Педагог-психолог

- Развитие всех психических функций
- Психокоррекционная работа (индивидуальная, подгрупповая).
- Текущее обследование.
- Тренинги (консультации для педагогов).
- Мероприятия по адаптации молодых специалистов в коллективе

Инструктор по физическому воспитанию и по обучению детей плаванию

- Определение показателей двигательной подготовленности детей
- Наблюдение за физическим развитием детей
- Использование здоровьесберегающих технологий и элементов нетрадиционной медицины во время ООД.
- Оздоровительные мероприятия с детьми и сотрудниками.
- Профилактика и коррекция осанки, плоскостопия
- Формирование двигательного режима
- Массаж, взаимомассаж; физкультминутки.
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Проведение запланированных спортивно-оздоровительных мероприятий
- Проведение ООД в летнее время на свежем воздухе

Музыкальный руководитель

- Составление системы музыкально-ритмических движений, благотворно влияющих на здоровье педагогов.
- Музыкальное сопровождение запланированных спортивно-оздоровительных мероприятий
- Проведение ООД в летнее время на свежем воздухе
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Психологическая разгрузка, слушание спокойной музыки.
- Использование здоровьесберегающих технологий, и элементов нетрадиционной медицины во время ООД

Воспитатель

- Обеспечение глубокого оздоровительного режима.
- Наблюдение за динамикой развития
- Коррекционная работа.
- Использование здоровьесберегающих технологий и элементов нетрадиционной медицины.
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Валеологическое образование.
- Физкультминутки.
- Проведение ООД в летнее время на свежем воздухе
- Закаливающие мероприятия
- Пропаганда методов оздоровления в коллективе;
- Работа с родителями

Завхоз

- Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- Создание материально-технических условий.
- Обеспечение соблюдения требований СанПин

Младший воспитатель

- Обеспечение соблюдения режима, требования СанПин
- Помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Шеф-повар

- Контроль за соблюдением технологий приготовления блюд питания
- Обеспечение соблюдения требований СанПин

Раздел II

Основные принципы программы:

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах:

- 1. Принцип научности** - подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- 2. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** - непрерывность процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- 3. Принцип систематичности и последовательности** - взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- 4. Принцип связи теории с практикой** - умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- 5. Принцип повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- 6. Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению.
- 7. Принцип индивидуального выбора** - умение делать сознательный, правильный для себя выбор.
- 8. Принцип коммуникативности** - потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- 9. Принцип креативности личности** - творческое развитие личности в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- 10. Принцип результативности** - получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития.
- 11. Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого состояния здоровья.

Методы и формы

Методы и формы физкультурно- оздоровительных, коррекционных, закаливающих и профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении подбираются в соответствии с состоянием здоровья педагогов, рекомендаций психолога и медицинского персонала.

Это может быть:

- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность
- активные мероприятия на свежем воздухе
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток на свежем воздухе
- воздушные ванны в облегченной одежде

- обязательное проведение гимнастик и физкультурных занятий на свежем воздухе в ЛОП,
- обширное умывание
- полоскание рта
- посещение бассейна
- постоянный контроль за осанкой
- физиопроцедуры
- ЛФК

Так же используются методы нетрадиционной медицины:

- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- аромотерапия
- зарядка для глаз
- Су-Джок терапия
- точечный массаж
- психогимнастика
- релаксация
- ЛФК
- профилактика близорукости, офтальмотренинг

К нетрадиционным методам оздоровления можно причислить и:

- арттерапию,
- изотерапию,
- музыкотерапию,
- игротерапию,
- песочную терапию,
- цветотерапию,
- игровой массаж
- вокалотерапия

Формы:

- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами,
- прогулки, проходы,
- совместные досуги с родителями
- спортивные праздники и развлечения,
- ООД и беседы по ЗОЖ и ОБЖ, валеологии.

Оздоровление движением

1. Упражнения на полосе препятствий – детям предлагаем упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.
2. Оздоровительная пробежка. Непрерывный бег в течении 5–7 мин. в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. Оздоровительные пробежки проводим 2 раза в неделю. Оздоровительный бег заканчиваем постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения на расслабление мышц (2 -3 минуты):
3. Комплекс упражнений с тренажерами простейшего темпа (гимнастический ролик, эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровья»).
4. Комплекс музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

5. Спортивные мероприятия и досуги Особое место в нашей физкультурно-оздоровительной работе мы отводим таким формам активного отдыха, как спортивные мероприятия и досуги.

6. Лечебная физкультура Физические упражнения, т.е. мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека.

ЛФК использует весь арсенал средств, накопленных физкультурой для лечения и профилактики огромного числа болезней, с учетом специально методически разработанных и подобранных комплексов упражнений.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения и естественные факторы природы. Физических упражнений много, и они по-разному влияют на организм.

Физические упражнения в ЛФК делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

Гимнастические упражнения. Состоят из сочетанных движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие), специальные и дыхательные (статические и динамические).

Общеукрепляющие упражнения. Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания. Эти упражнения облегчают лечебное действие специальных.

Лечебная физкультура способствует совершенствованию работы центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения, оказывает закаливающее воздействие на организм - тренирует терморегуляционные механизмы, повышает сопротивляемость организма недоношенных детей. Так, занимавшиеся лечебной физкультурой, в 2-3 раза реже болеют острой респираторной инфекцией, чем те, которые не занимались ею. А если они и заболевают, то заболевание протекает относительно нетяжело, без осложнений.

Также средствами лечебной физкультуры являются массаж и закаливание.

Методы нетрадиционной медицины

1. Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое) и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь дыхательной гимнастикой главное, чтобы не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

2. Лечебное содействие и сопереживание.

Вот примеры этой формы работы:

1. Ситуация с «живыми горчичиками»: педагоги прикладывают свои ладони к больным местам другого человека. И эти живые «горчичики» начинают прогревать намного эффективнее, чем настоящие. Энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создаёт своеобразный иммунитет.

2. Делая массаж друг другу, люди обмениваются «тактильными посланиями». Массаж становится своеобразной формой невербального общения, где каждое прикосновение, каждое движение носит смысл адресованного обращения одного человека к другому. Через тактильный контакт выражается внутреннее состояние, отношение к товарищу.

3. *Ароматерапия* – лечение ароматами, процесс дыхания ароматов, использование растительных экстрактов в виде эссенций или эфирных масел для лечения широкого круга болезней за счет эффективного воздействия на эмоции и настроение детей.

Мы используем несколько способов использования ароматерапии:

1. несколько капель масла растворяем в горячей воде и опрыскиваем помещение пульверизатором.

2. аромалампы.

3. аромагород на подоконнике (в группе высажены цветы герани, собраны цветы ромашки и листочки мяты, что действует на детей успокаивающе).

Методы ароматерапии безопасны. В период подъема заболеваемости респираторными инфекциями применяем масло шалфея, эвкалипта, пихтового масла.

В практике применяем другие нетрадиционные методы оздоровления детей.

Для развития тактильных ощущений создана соответствующая среда в группе, которую легко вынести на участок: мячи, плоды каштана, шишек, ореха. Ходьба по массажному коврику, дорожке из бросового материала - в группе и по «Тропинке здоровья» - на участке, применяется для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия.

4. Формирование осмысленной моторики.

В массовой практике физкультурно-оздоровительной работы обычно игнорируются тонкие смысловые ориентировки, которые определяют постановку у ребенка правильной осанки. Этап их формирования как бы «проскакивается», осанка «ставится» тренажерно-механическим способом «в готовом виде». Воспитатели постоянно подчеркивают, что сидеть прямо - значит сидеть красиво, но почему это так, для детей остается далеко неочевидным, если не сказать - бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осанки, нередко приводит к тому, что она, не успев закрепиться, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую и т.д.).

Постановку осанки у ребенка должно предварять формирование ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Поэтому создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» (имитация фотографических изображений: «лошадка перед прыжком», «тяжелоатлет в рывке»), «Скульптор и глина» (один ребенок создает «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребенок), имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз-«перевертышей» («собака на заборе», «кошка в мышиной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке») и др. Наряду с этим творчески развивающий характер должны носить и собственно упражнения для формирования и коррекции осанки (напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных - медведя, слона, бабочки, зайчика и т.д.).

Осмысленная моторика лежит и в основе навыков рационального дыхания. Она, как уже отмечалось, связана с работой детского воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи - «паровозик», медленные и размеренные - «океанский лайнер») и др. Эффект развития осмысленной

моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующим «лицами».

Предположим, ребенок испытывает существенные трудности при выполнении определенных движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать - другой. «Не получается? Ничего страшного, - говорит ему педагог. - Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сестры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет - пять, шесть?»

Какие они умелые, ловкие! Похвали их, погладь. Они могут и тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...» (старшая группа). Аналогичные ситуации мы используем и на других - нефизкультурных занятиях (по изобразительной деятельности, творческому конструированию, подготовке к письму и т.д.), где так или иначе «задействована» моторика мелких мышц руки.

Здесь ребенок в условном плане как бы вводится в зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей. Но такое условное введение сравнительно быстро начинает способствовать изменению целостного психосоматического состояния ребенка, в результате чего заметно повышается уровень этих возможностей.

В подобные «диалоги» можно вступать не только с руками, но и сердцем, желудком, другими частями тела. Вступая в них, ребенку предстоит научиться «слушать», понимать, уважать и любить свое тело. Благодаря этому ценность здоровья будет воспринята ребенком не как внешняя словесная декларация, исходящая от взрослого, а как изнутри осмысленная жизненная норма.

5. Многофункциональность развивающих форм оздоровительной работы, которые мы применяем в ДОУ позволяют **создавать и закреплять целостность позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.**

Например, в старшей и подготовительной группах нами используется игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука самого ребенка (правая или левая - соответственно для правой и левой). Другая рука выполняет «ваятельские» функции.

«Ваятель» разминает глину, добываясь пластичности «материала» (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это - «папа»). Указательный палец - строгий, следящий за порядком, контролирующий (это - «мама»). Средний палец - главный помощник родителей - «старший брат». Безымянный палец - кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец - маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это - «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности. После того, как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «творение» в целом (ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладошку, тыльную сторону руки и др.).

Данное упражнение одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии (сопереживания), чувства психологической защищенности (благодаря актуализации «семейного контекста») и вместе с тем - активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке путем ее своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т.д. Его рекомендуется применять на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, овладении элементарными навыками письма - преимущественно в тех случаях, когда детям для усвоения предлагается новый материал.

Ребенок здесь не просто «работает», а играет с собственным телом. Он мнет, разглаживает, «лепит» тело, словно ваятель, как бы заново создавая его «по законам красоты». Определенные участки тела становятся своего рода психосоматическими «голограммами» - массируя их, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он

действительно творит нечто новое и прекрасное, способствует развитию у ребенка чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.

б. Точечный массаж "Волшебные точки" (по А.А. Уманской)

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми, теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

7. Пальчиковая гимнастика

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.

8. Самомассаж и массаж

Самомассаж и массаж – 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.

9. Тренинги

Тренинги – элементы психической дисциплины, помогают развивать у дошкольников, способность преувеличивать положительное, и растворять, распылять отрицательное. При выполнении тренингов важным считаем умение детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

10. Аутотренинг

Аутотренинг – помогает воздействовать на подсознание детей с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

11. Релаксация

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая детей приемам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение,

успокоиться, тем самым 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.

12.Игротанец – направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

13.Креативная гимнастика способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В свою деятельность педагоги включают музыкально-творческие игры и специальные задания для детей.

14.Игровой стретчинг, упражнения которого, носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

15.Упражнения на фитболе - с большим гимнастическим мячом. ЗДД на мячах проводим с детьми и совместно с родителями. Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски и суставы.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

16.Игры-путешествия включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал помогает педагогам закрепить умения и навыки, приобретенных ранее, сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Использование нетрадиционных методов оздоровления

Музыкотерапия

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний

Слушание музыки и движения под музыку способствуют организации здорового образа жизни у наших воспитанников.

Специфическая музыка звучит на утренней гимнастике 3 раза в неделю, перед каждым обедом, во время подготовки ко сну и за час до ужина.

Для агрессивных детей мы делаем акцент на агрессивную возбуждающую музыку (по принципу: подобное лечится подобным), спокойная музыка же (“Аве Мария”, Баха-Гуно, “Голубой Дунай”, Штрауса-мл.) оказывает расслабляющее действие, формирует определенную атмосферу, налаживает контакты между воспитателем и детьми.

Напряженное, динамичное музыкальное произведение (“Лето. Престо” из цикла “Времена года”, Вивальди, “Маленькая ночная серенада”, Моцарта) проявляет общее настроение детей в группе, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку, способствует снятию агрессивных импульсов и физической агрессии.

Произведение спокойное, релаксирующее, либо энергичное, жизнеутверждающее (“Менуэт”, Баккерини, “Ода к радости”, Бетховена, “Испанское каприччио”, Римского-Корсакова) дает заряд бодрости, энергии и оптимизма, снимает напряжение, создает атмосферу покоя.

Матрица кодирования эмоциональных состояний через музыку помогает нашим педагогам создавать следующие настроения, выражаемые различной по характеру музыкой (см. приложение).

Демократизация педагогического процесса позволяет расширить возможности использования музыки в нашем детском саду:

- во время утреннего приема детей используются записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием, музыка выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

- утренняя зарядка средствами ритмической гимнастики;

- после дневного сна используется методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей, чтобы пробуждение не вызвало отрицательных эмоций, используется тихую, нежную, легкую музыку не менее 10 минут.

- оздоровительные

- активный отдых - развлечения и праздники; контакт с семьей.

- во время НОД используется частичное музыкальное сопровождение: для создания в начале соответствующего ассоциативного фона; для организации детей, повышения их внимания; музыка может звучать в конце НОД как завершающий итоговый фрагмент; музыкальное сопровождение можно использовать во время «функционального пика» для стимуляции эмоциональной активности детей.

- спортивный праздник, например: «Папа, мама я – спортивная семья», «Мы танцуем, играем, поем!», спортивные развлечения с обручами и много других.

Мы считаем что, необходимым условием использования движений под музыку в организации здорового образа жизни детей является учет психофизиологических особенностей дошкольников.

Чтобы движения под музыку способствовали организации здорового образа жизни дошкольников, мы учитываем следующие условия:

1. опора на психофизиологические основы здорового образа жизни детей;

2. педагогические основы организации здорового образа жизни ребёнка, возрастные психологические особенности дошкольников;

3. место, содержание, функции движений под музыку, методы воспитания и обучения этим движениям в общей системе здорового образа жизни дошкольников;

В течение учебного года дети нашего ДОО посещают кружок «Хореографии», поэтому метод «движения под музыку», используемый педагогами в ЛОП, реализуется в полной мере, доставляет детям положительные эмоции, продолжают развивать у них двигательные навыки, двигательные качества (ловкость и координацию движений, быстроту слуходвигательной реакции, общую выносливость), способствуют улучшению состояния здоровья и физического развития в летний период, приобщает детей к музыкальному и народному творчеству.

Хореография, музыкальные игры и ритмическая гимнастика, в которых в наибольшей степени проявляется взаимосвязь музыки и движений, способствуют укреплению мышц спины, живота, плечевого пояса и ног, что приводит к формированию правильной осанки.

Культура движений включает такие компоненты, как красота, пластичность, легкость, ритмичность, точность движений, выразительность исполнения и эмоциональную отзывчивость на музыкальное восприятие.

Широко используется прием музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах. Играя в музыкальных уголках, под руководством воспитателя, дети озвучивают при помощи музыкальных инструментов стихотворения, аккомпанируют тем или иным музыкальным пьесам.

Вокалотерапия, еще один метод оздоровления, дети исполняют песни, воспитывающие доброту, чувство товарищества, направленные на зарядку положительными эмоциями и психологическую разгрузку. Так, например, песни “Верьте в чудеса”, “Будьте добры!”, “С нами, друг!”, “Если добрый ты...”, которые выполняют все эти задачи.

Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку, благодаря пению улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов.

Гармоничное сочетание движений и музыки на основе единения с природой и русской и татарской национальной культурой способствует духовному и физическому развитию детей, оказывает развивающее и образовательное воздействие.

Наши педагоги часто объединяют музыкотерапию и **изотерапию**.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством. Эффективны все виды творчества, но чаще всего такими лечебными свойствами в наибольшей степени обладает рисование. И, кстати, если ребенок не хочет рисовать - это само по себе уже некоторый симптом не вполне благоприятного развития личности.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, оно связано с важнейшими функциями (зрительные, двигательная координация, речь, мышление), рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Мы предлагаем детям порисовать ладошками, выдуть краску через соломинки, т.е. используем нетрадиционную технику рисования, предоставляя ребёнку на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), пластилин, природный материал, краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти, тампончики, свечи, нитки.

Любое рисование, фантазирование, конструирование - это тоже лечение. Рисование, регулярное, с элементами фантазии необходимо всем детям ежедневно.

Сказкотерапия

Еще не вполне освоен педагогами нашего ДОО такой метод, как сказкотерапия – воспитание и лечение сказкой.

В основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.

Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту.

Продолжение лечения при помощи сказки проходит в группе с помощью театральных игрушек на ладошке, картинок на фланелеграфе, используем запись фонограммы. Придумываем с детьми новые персонажи к знакомым сказкам, пробуем сочинять самостоятельно сказки.

По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение.

Метод игротерапии проявляется в использовании собранного материала по играм, которые лечат.

На укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах, укрепление мышц. включаем игры такие игры, как: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров» (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с ладошки). (см.приложение)

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Этот метод полезен для тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей, агрессивных и способствует снятию агрессии, а также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых, для детей с проблемами общения и поведения. Также этот метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации.

Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

В течении года дети пользовались центрами песка и воды, но именно летом в песочнице песочная терапия достигает своего апогея. Мы используем песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия, рисование на песке палочками, печатками, а так же конкурсы «Песочный замок», «Лучшая постройка из песка» и др. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется возможность создать в песочнице все, что задумал. После завершения работы с песком, ребенок дает название своему творению и рассказывает о нем.

Поэтому песочную терапию мы применяем в сочетании с другими методами, такими как сказкотерапия, изотерапия.

Цветотерапия – наука, изучающая цвета.

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это обязательно учитывается нами в работе с дошкольниками.

В Су-Джок терапии также используются свойства цвета (так например, можно вылечить насморк, если на зону носа наклеить зеленый кружок или зеленое семечко). Педагоги и родители на собраниях просматривали фильм о Су-джок терапии - раздел «Цветотерапия».

Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный терапевтический эффект.

Прежде чем заняться цветотерапией в детском саду были проведены консультации, изучали воздействие цвета на людей и как нужно использовать его в работе с детьми.

Ожидаемые результаты:

1. Увеличение количества дней посещений детьми ДООУ и снижение количества пропусков по болезни (посещаемость не ниже 88%, заболеваемость не выше 2,5%)
2. Улучшение условий для физического, психического развития и повышения уровня двигательной активности детей в ДООУ.
3. Индекс здоровья детей в ДООУ не ниже 63%
4. Перевести из II группы здоровья в I-ю группу – 5 детей
5. Оптимальное функционирование организма детей, повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды, сформированность основ здорового образа

жизни, полезных привычек, осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.

6. Осознание педагогами ДОО необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми.
7. Формирование у родителей необходимого запаса знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.
8. Улучшение психического состояния педагогов, снижение уровня тревожности и количества депрессивных состояний. Улучшение психологического климата в коллективе
9. Создание условий для оздоровления сотрудников ДОО в период меньшей загруженности (комната отдыха и психологической разгрузки, ЛФК, физиопроцедуры).
10. Уменьшение количества больничных листов сотрудников.
11. Уменьшение случаев травматизма среди детей и сотрудников ДОО

Раздел III

Основные направления программы

Организационно-педагогическое направление:

- ресурсное обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в ДОО;
- создание предметной среды на участке для прогулок с целью повышения двигательной активности детей;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
- кадровое обеспечение;
- координирование и контроль деятельности педагогических и медицинских работников
- обеспечение условий для повышения профессиональной компетентности педагогов.
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий
- создание эмоционально-комфортных условий для общения детей; работы педагогов.
- воспитание у детей желания быть здоровыми;
- формирование у детей потребности в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- планирование и организация с детьми индивидуальной работы по физическому воспитанию и развитию;
- планирование и организация закаливающих и профилактических мероприятий с детьми;
- использование элементов валеологического воспитания
- использование области «Музыка» (слушание, ритмические движения, пение) в оздоровлении детей
- организация совместной работы с родителями по здоровьесбережению.

Оздоровительно-профилактическое направление:

- создание условий для благоприятного прохождения адаптации ребенка к условиям ДОО;
- проведение оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний детей;
- ежемесячный анализ заболеваемости и посещаемости детей;
- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей
- организация питания
- предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний
- оказание необходимой и возможной помощи администрации и педагогическому коллективу ДОУ в решении задач по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию благоприятной валеосферы ребенка, рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья детей;
- осуществление контроля за выполнением режима дня, за организацией физического воспитания, закаливающих процедур, за организацией питания, санитарным состоянием помещений и участков ДОУ.
- предоставление рекомендаций по улучшению работы;
- профилактика травматизма

Лечебное (в ДОУ, дома):

- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
- дегельминтизация.
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.
- использование в ежедневном меню продуктов, содержащих микроэлементы: йодированная соль, бифидок, йогурт (бифидобактерии), витамины и растительную клетчатку (очистительные салаты).
- физиотерапия (по назначению врача) для аллергиков, ЧБД.
- массаж, ЛФК
- использование нетрадиционных методов оздоровления (изотерпия, сказкотерапия, драмотерапия, вокалотерапия, арттерапия и другие)
- использование методов нетрадиционной медицины (игровой и точечный массаж по Уманской, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, Су-Джок терапия, зарядка для глаз по Норбекову, психогимнастика и др.)

Психолого-педагогическое направление.

Просветительское направление:

- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду
- консультирование для родителей и воспитателей.
- помощь, поддержка в адаптации ребенка к условиям ДОУ;
- проведение тренингов, семинаров на психоэмоциональную разгрузку детей и сотрудников;
- подгрупповая, индивидуальная работа педагога-психолога направленная на коррекцию всех психических процессов;
- тестирование педагогов, родителей, детей.
- наглядная агитация в уголках и выносная в летний период: памятки, папки – передвижки, устные журналы, бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление:

- дни открытых дверей.
- совместные праздники и развлечения, вечера вопросов и ответов.
- физкультурные досуги, спортивные соревнования, развлечения с участием родителей
- открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с ЧБД.

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости:

1. Мониторинг здоровья:

- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение ЛОП
- мониторинг заболеваемости детей

2. Рациональная организация двигательной активности:

- проведение физкультурной ООД
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- подвижные игры на свежем воздухе
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток на свежем воздухе
- спортивные праздники, дни здоровья

3. Система закаливания:

- обширное умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в ЛОП,
- посещение бассейна

4. Лечебно-профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание
- фитотерапия
- кварцевание помещений
- витаминизация третьего блюда
- приём витаминов
- физиопроцедуры

5. Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»
- аромотерапия
- зарядка для глаз
- Су-Джок терапия
- точечный массаж

6. Психогигиенические мероприятия:

- психогимнастика
- релаксация
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

7. Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Здоровьесберегающие технологии

Цель здоровьесохраниющих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его,

валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

1. **Обеспечение здорового ритма жизни** (щадящий режим (адаптационный период), гибкий режим, организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы, индивидуальный режим пробуждения после дневного сна, оснащение (спортивный инвентарем, оборудовани ем, наличие спортивных уголков в группах)
2. **Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в ДООУ** (рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности, оптимальный двигательный режим, эффективное закаливание, обеспечение благоприятной гигиенической обстановки, преобладание положительных эмоций у детей, использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей).
3. **Разработка образовательных технологий** (занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни, приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур, занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов, формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости, приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента), приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения)
4. **Физические упражнения** (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные занятия, познавательные занятия, двигательная активность на прогулке, физкультура на улице, подвижные и динамические игры, корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение), гимнастика после сна, спортивные игры, занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой, йогой, пешие прогулки, физкультурные досу ги, забавы, игры)
5. **Гигиенические и водные процедуры** (умывание, мытье рук, игры с водой, обеспечение чистоты среды)
6. **Свето-воздушные ванны** (проветривание помещений (в том числе сквозное), сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха)
7. **Активный отдых** (развлечения и праздники, игры – забавы, дни здоровья)
8. **Организация рационального питания** (учет индивидуальных особенностей и вкусовых пристрастий детей (аллергия, хронические заболевания, ожирение) дома; введение овощей и фруктов в обед и полдник; С-витаминизация питания; питьевой режим)
9. **Свето- и цветотерапия** (обеспечение светового режима, цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса)
10. **Музтерапия** (музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений, др)
11. **Аутотренинг и психогимнастика** (игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, релаксация, элементы психогимнастики, коррекция поведения,

12. **Закаливающие мероприятия**
13. **Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности** (диагностика уровня физического развития, диспансеризация детей детской поликлиникой, диагностика физической подготовленности, диагностика развития ребенка)
14. **Пропаганда ЗОЖ** (эколого-валеологические занятия, игры, праздники, курс лекций и бесед, спецзанятия (ОБЖ))
15. **Взаимодействие детского сада с семьей** (коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, открытые занятия); индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания, «Почта доверия» - анонимные обращения и пожелания педагогов и родителей); наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ); активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, праздники, соревнования, походы, тренинги «воспитатель-родитель-ребенок»); посещение детьми занятий в школе, в спортивных секциях, соревнований)

Раздел IV

Обеспечение реализации программы:

МБДОУ «Детский сад № 79 «Вишенка» имеет Лицензию на медицинскую деятельность от 26.12.2016 № ЛО-16-01-005689 серия ЛО-01 № 0003406, приложение № 1 от 26.12.2016 № ЛО-16-01-005689 серия ЛО-01 № 0023311

База для реализации программы

- Помещения групп (для организации закаливания, питания и сна)
- Методический кабинет (для консультирования педагогов)
- Медицинский кабинет для оказания медпомощи
- Кабинет физиотерапии
- спортивный зал с зоной ЛФК,
- спортивная площадка, (для ООД, спортивных праздников, коррекционной работы)
- бассейн,
- массажный кабинет с логопедической зоной,
- музыкальный зал с театральной зоной и с зоной для проведения хореографии и тхэквандо,
- зимний сад с экологической зоной,
- кабинет психолога с компьютерной зоной,
- пищеблок,
- прогулочные площадки для организации прогулок, ООД, и других мероприятий с детьми и родителями

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На территории ДОУ имеется спортивная площадка: беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков, шведская стенка, гимнастическое бревно, площадка для игры в волейбол и баскетбол.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы физкультурные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, метании используются различные дорожки, косички, веревочки разной длины, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания, мешочки, мячи, шишки, кольцобросы. В зимнее время инструктор по ФИЗО проводит занятия с детьми на лыжах.

Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и

упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Физкультурно-оздоровительное направление в течение учебного года обеспечивается так же:

А) программами дополнительного образования и оздоровления

- Программа коррегирующей гимнастики с элементами плавания «Крепыш»

Б) кружками, несущими оздоровительный эффект - «Крепыш», «Хореография». Кружки направлены на формирование у детей гармоничного физического развития, здорового образа жизни, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, развивающие мышечный корсет ребенка, координацию и пространственные представления ребенка, учат малыша контролировать свои действия и др..

Медблок в ДООУ состоит из нескольких кабинетов: кабинет приема детей, процедурный кабинет, прививочный кабинет. В кабинете старших медсестер хранится медицинская документация на всех воспитанников и сотрудников; имеются папки с информацией по всем заболеваниям, по темам предложенным Минздравом РТ. В процедурном кабинете созданы все условия для оказания первой помощи, а в прививочном кабинете - для проведения профилактических прививок.

В помещениях медблока размещены ростомер, весы, холодильник для хранения бак. препаратов, медицинские столы, тонометр и другие приборы.

Физиокабинет тоже хорошо оснащен: бактерицидные лампы, аромалампы, ионизаторы воздуха, тубус-кварц, комплект аэрозольных масок, ионизатор-электроувлажнитель, лампа "Соллюкс", "Пальма Чижевского", магнитотерапевтический "Алмаг", компрессорный ингалятор "Бореол-F400", облучатель УГН-1, осветитель диагностический.

В кабинете массажа имеется массажная кушетка, стеллаж.

Наличие лицензии на оказание дополнительных медицинских услуг способствует уменьшению простудных заболеваний в целом по детскому саду и более быстрому привыканию детей к условиям ДООУ во время адаптационного периода.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДООУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Медсестрой, воспитателями групп, инструкторами ФК и плавания, и даже музыкантами и воспитателями татарского языка, используются методы нетрадиционной медицины и нетрадиционные методы оздоровления.

Сайт ДООУ ведёт просветительскую работу среди родителей с обучением элементам нетрадиционной медицины, для использования в домашних условиях. Снимались сюжеты занятий детей с медсестрой, использование оздоравливающих элементов во время проведения занятий другими специалистами ДООУ. Сотрудники слаженно работают в направлении оздоровления воспитанников детского сада.

С наступлением лета, мы, педагоги, медики и другие сотрудники ДООУ, стараемся сделать так, чтобы летний отдых доставил детям удовольствие; как оформить территорию детского сада, чтобы она не только радовала глаз, но и создавала простор детской фантазии, увлекала в сказочный мир.

Лето вносит ряд перемен в жизнь детей, в организацию работы по оздоровлению, а дети очень чувствительны ко всяким переменам, чтобы сделать незаметным для детей этот период, требуется исключительная четкость в работе педагога, продуманная организация всех режимных моментов, особое внимание к каждому ребенку.

Подготовка к лету начинается ещё в мае. Для реализации оздоровления в полном объеме воспитатели готовят участки (посадка деревьев и кустарников, разбивка цветников, покраска МАФов на площадках) и выносной материал по количеству детей. Проводится тематический

контроль по готовности ДОУ к ЛОП, а так же смотры-конкурсы «Лучший выносной материал», «Лучший летний участок».

Инструктор по ФК готовит спортивную площадку: покраска спортивного оборудования, выравнивание площадки, и т.д.

Медперсонал проверяет готовность медблока (процедурная, прививочный кабинет, кабинет старших медсестер), массажного и физиокабинета к началу летне-оздоровительного периода. Обновляет стенды с наглядной агитацией по оздоровлению детей и профилактической работе с родителями на ЛОП, уточняет списки ЧБД, детей страдающих аллергией, детей с пиелонефритом.

Воспитатели заменяют и обрабатывают песок в песочницах, готовят переносную предметно-развивающую среду.

Образовательное учреждение переходит на новый режим. Продумывается организация и проведение прогулок (к ним предъявляются особые требования: выносной материал, наблюдения, дидактические игры, художественное слово, спортивные праздники и развлечения и т.д.).

К началу летне-оздоровительного периода в ДОУ всегда подготовлены:

- прогулочные участки, оснащенные стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

- предметно-развивающая среда в групповых помещениях, соответствующая требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, возрастным особенностям, позволяющая детям свободно перемещаться во время закаливающих процедур, гимнастики после сна.

- оборудование и инвентарь для двигательной активности детей (в том числе выносной) и проведения закаливающих процедур в каждой возрастной группе.

- наглядно-демонстрационный материал, книги, дидактические игры, материалы по ОБЖ для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни в группах имеются и выносятся на улицу.

- спортивная площадка, а в случае ненастной погоды для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал.

- медицинское оборудование в физиокабинете

- материал для просвещения родителей (папки передвижки, буклеты, методическая литература, и др.), в уголках в группе и выносной на участках.

Кадровое обеспечение

В течение учебного года педагогический и оздоровительный процесс обеспечивают педагоги, узкие специалисты и медики в 100% составе

Итого на 13 групп:

Заведующий – 1,

Старший воспитатель – 1,

Педагог-психолог – 1

Музыкальный руководитель – 2

Инструктор по физической культуре – 1

Инструктор по физической культуре (по обучению детей плаванию) – 1

Воспитатель по обучению татарскому языку – 2

Воспитатели – 22

Медицинский персонал – 2

Кружководы («Крепыш», «Хореография») - 2

Успех всей оздоровительной работы с дошкольниками во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно готов к ней весь коллектив дошкольного учреждения.

С педагогами детского сада проводится целенаправленная работа по повышению профессиональной культуры, по организации физкультурно - оздоровительной работы, которые проводятся совместно с психологом, медицинским работником, педагоги знакомились с

современными педагогическими и медицинскими опытом по оздоровлению детей, с эффективными методиками и технологиями, принимали участие в деловых играх, тренингах. Открытые просмотры и взаимопосещения, проведение дня регулирования и коррекции, помогали педагогам освоить методы и формы оздоровительной работы с дошкольниками.

В программе «Радуга здоровья» продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию профессионального мастерства воспитателей посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры. Система направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий. Работа с педагогами распланирована как на подготовительный, так и на основной, итоговый этап реализации программы.

В помощь педагогам в методическом кабинете старший воспитатель готовит необходимую справочную и методическую литературу, конспекты проведения досуга и развлечений, календарь народных праздников и т. д.

Большую помощь воспитателям может оказать использование материала из опыта работы с детьми в предыдущие годы; специально составленная картотека подвижных, спортивных, строительно-конструктивных и дидактических игр с кратким описанием каждой из них; практические советы и методические рекомендации (например, «Рекомендации по предупреждению детского травматизма в летний период»).

На заключительном педагогическом совете в мае педагогов знакомят с основными задачами работы ДОУ в летний период (как правило, это создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма; реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников; осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период).

План летней работы детально обсуждается в коллективе детского сада, определяется роль каждого педагога в его выполнении. При этом учитываются пожелания и предложения воспитателей, специалистов, их творческие идеи, которые потом воплощаются в интересные мероприятия.

Режим. Санитарно-эпидемиологический режим

Режим дня детей в нашем детском саду предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления

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

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности, но время основных компонентов суточного режима остается неизменным.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в нашем детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство воспитанников.

В ДОУ № 79 «Вишенка» созданы все условия для жизнедеятельности детей и соблюдения требований СанПин, которые регламентируются целой серией нормативно-правовых и инструктивных документов, с ними ознакомлены не только заведующий ДОУ и медики, но

также и рядовые работники детского сада. Так же ведется работа по ознакомлению с извлечениями из этих документов родителей наших воспитанников.

Ответственность за выполнение санитарно-эпидемиологического режима в первую очередь несет заведующий ДОО, но сотрудники и родители несут профессиональную, человеческую и гражданскую ответственность. И в первую очередь это касается организации ухода за детьми. Дело в том, что ребенок до 7 лет запрограммирован на уход за ним со стороны взрослых, и плохой уход либо его отсутствие квалифицируется как жестокое обращение с ребенком. Уход за ребенком — это, прежде всего, обеспечение чистоты его тела, одежды, постели, на которой он спит. У ухоженного ребенка в порядке нос, есть носовой платок. Волосы его расчесаны, ногти пострижены и т.п.

Закаливание

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Ведется тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

При закаливании руководствуемся определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Система закаливания основана на воздействии на организм ребенка природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторные способности организма.

Основные факторы закаливания:

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

Закаливание воздухом является наиболее доступным средством для детей в любое время года, а особенно летом.

1.Проветривание помещений.

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - +20°C
- С 3 до 7 лет - +18°C, +20°C

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это

время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальнной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

2. Прогулки – способ закаливания

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Температура воздуха	-15°C без ветра	-15°C без ветра	-25°C без ветра	-30°C без ветра	-35°C без ветра

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание через валы, ходьба по валам и прыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

В режиме дня запланировано нахождение детей на улице не менее 4-4,5 часов, а летом не менее 7,5 часов.

Эффект закаливания воздухом тем больше, чем больше поверхность кожи подвергается его влиянию, поэтому нужно следить за одеждой ребёнка: чем выше температура воздуха, тем тоньше должна быть одежда у ребёнка. Воспитатель должен следить за температурой воздуха на улице: при температуре воздуха +10+17°C слоёв одежды не должно превышать 3-4: это могут быть хлопчатобумажное бельё, платье шерстяное или из плотных х/б тканей, трикотажная кофта, колготы, панамы. При температуре +18+22°C число слоёв одежды уменьшается до 2-3: это хлопчатобумажное бельё, платье из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы, лёгкие сандалики, панамы. И выше +23°C допустимое число слоёв одежды 1-2: это тонкое х/б бельё или без него, лёгкое летнее платье без рукавов, носки, босоножки, панамы.

3. Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 °C градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24°C градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 – 1,5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика

входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате никогда не бывает ниже +14 градусов Цельсия.

5. Пульсирующий микроклимат, при котором температура помещений в ДОО колеблется в определенных пределах, наиболее благоприятен для закаливания. Для детей дошкольного возраста оптимальной является амплитуда колебаний температуры воздуха от 3 до 5 градусов. Схема температурного режима помещений оптимальная для оздоровления:

- групповые помещения, музыкальный зал, студии — +20°C;
- спальные комнаты — +16—18°C;
- туалетные комнаты, приемные, коридоры — +22—24°C;
- физкультурный зал — +18°C.

6. Целевым прогулкам экологического содержания за пределы территории детского сада с детьми старшего дошкольного возраста в летний период уделяется большое внимание.

С помощью взрослого дети учатся устанавливать простейшие закономерности и понимать взаимосвязи природных явлений. На каждой прогулке педагог учит замечать, наблюдать интересные явления природы, воспринимая окружающий мир всеми чувствами, воспитывает у детей способность любоваться зеленью травы, голубым небом, белыми облаками, радоваться пению птиц, жужжанию насекомых. Ожидание предстоящей прогулки и сама прогулка создают у ребенка радостное настроение.

Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, удивительной, неповторимой, но и безопасной, воспитателю необходимо соблюдать следующие основные правила:

- заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами ДОО;
- определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;
- принять во внимание физические возможности всех детей, заранее подготовить к прогулке новичков и дошкольников, физически недостаточно подготовленных (при этом необходим совет врача);
- организовывать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25–30 мин в один конец (для подготовительной группы – 40–45 мин в один конец);
- осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;
- запастись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и др.

Закаливание солнцем. Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи, кроме видимых, содержат и невидимые лучи: инфракрасные и ультрафиолетовые. Эти последние лучи главным образом и оказывают биологическое влияние на организм. Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, слой эпидермиса утолщается, особенно за счёт увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество - меланин. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в подкожном и жировом слое из провитамина D вырабатывается активный витамин D. Изменяется и общее состояние организма, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжёлые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней. Даже при кратковременном действии солнца на кожу детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение, ожог первой степени, при более длительном его действии могут образоваться пузыри и даже омертвление кожи. Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учётом состояния здоровья детей, увеличивая каждый день пребывание на солнце на 1 минуту, так постепенно это время увеличить до 30-40 минут.

Солнечные ванны детям старше 2-х лет проводят в утренние часы с 9-11 ч. Головные уборы – панамки, кепки, косынки и т.д. обязательно должно быть у каждого ребёнка: это сохранит его от перегревания головы и попадания прямых солнечных лучей, которые при длительном воздействии на ребёнка очень вредны. Головные уборы должны быть светлых тонов или вовсе белые.

Некоторые приёмы закаливания водой

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Рижский метод закаливания

В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной т. Другая в чистой воде такой же т. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

3. Полоскание рта.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

4.Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Данный метод закаливания можно не проводить в дни занятий в бассейне.

5.Гигиенический душ

В летний период с целью закаливания мы используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании.

Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 секунд.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

6.Бассейн

Наличие бассейна расширяет возможности нашего детского сада в оздоровлении детей. В течение учебного года проводятся ООД в бассейне, занятия кружка «Крепыш».

Летом в целях экономии водных ресурсов удобно использовать бассейн в качестве водной игровой площадки. Неплохо, если детей обучают плаванию, но, на наш взгляд, важнее выработка привычки ребенка к воде, умение «общаться» с этим жизненно значимым объектом.

Когда бассейн работает в режиме водной игровой площадки, вода в нем немного спускается, и он становится плескательным. Каждая возрастная группа в определенные

расписанием часы может поиграть в нем от 20 до 30 минут. Летом дети просто резвятся в воде, им не нужны ни кроль, ни брасс. Им нравятся плавающие игрушки, возможность побрызгаться, пошуметь. От скольких негативных эмоций избавляются дети, повизгивая от удовольствия! Поэтому игры в воде — отличное средство и для тренировки терморегуляционного аппарата, и для профилактики психоэмоционального напряжения.

В летний период организация досуга детей совместно с закаливанием организма является одним из важных вопросов в работе детского сада. Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной. Хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе благоприятно влияют на укрепление здоровья детей, позволяют им окрепнуть, поправиться и закалиться.

Хождение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

<i>Группа</i>	<i>Виды ходьбы и дозировка</i>	<i>Время</i>
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5 - 30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве	5 – 45 мин
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 мин
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 мин
Подгот. группа	Ходьба и бег по различным видам почвы и покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно

Психическое здоровье дошкольника

Эмоциональное благополучие ребенка в нашем детском саду достигается посредством:

- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;
- создания благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использования лично ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;

- организация психологических уголков с дидактическими играми для коррекции настроения;
- использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Психогимнастические этюды и упражнения, которые используют воспитатели ДООУ, способствуют расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения, формируют и развивают различные психические функции (внимание, память, моторика).

Например, детям очень нравится упражнение “Танец пяти движений”, которое сопровождается разными по характеру мелодиями. Данное упражнение способствует развитию активного внимания, слухового восприятия, фантазии и творческого воображения. Дети импровизируют образные и танцевальные движения в соответствии с характером музыки. Так, например, дети превращаются в рыбок, бабочек, в сломанные игрушки, пробираются сквозь лесную чащу. Хочется отметить, что даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы.

Также, в большой мере способствует коррекции и регуляции агрессивности и других нарушений поведения у детей метод игротерапии. Живой интерес у детей всегда вызывают такие игры, как “Воробьиные драки”, “Минута шалости”, “Злые - добрые кошки”, или, например, игра “Высвобождение гнева”, где дети отдают всю свою отрицательную энергию подушке и становятся спокойными и умиротворенными. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы.

Для обеспечения благоприятного психологического климата в группах используются минуты релаксации, музыкотерапия. Чтобы дать ребенку почувствовать себя социально значимым с первой минуты пребывания в группах оформляется уголок «Я пришел!». Для учета индивидуальных особенностей каждого ребенка создается «Экран настроения», в котором дети вместе с родителями отмечают, с каким настроением ребенок пришел в детский сад, с каким настроением уходит домой. Это дает возможность продумать индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его настроения.

Детям очень нравится прием драматической психоэлевации, используемый в старших и подготовительных группах. Этот метод подразумевает участие детей в театральных этюдах и постановке лечебно-педагогических спектаклей-игр, не только успокаивающих, но и обучающих и развивающих. А также дети с удовольствием инсценируют стихотворения и маленькие поучительные рассказы.

Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками. Наши исследования убедительно показывают: благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы ее эффективность возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой. Постепенно можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространенных заболеваний (энурез, диатез, ОРЗ, отдельные нарушения сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта), в поддержании общего психофизического благополучия детей.

Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается» (не в статике, как в йоге, а в динамике, в движении). Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие «кошачьи» черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребенок чувствует себя комфортно и непринужденно - именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть и т.д., на какое-то время «сжимается в комочек», что способствует оптимальному «проходу» и распределению энергетических потоков внутри тела.

На сходные принципы мы предлагаем ориентироваться и при организации особых оздоровительных моментов и процедур, в частности - закаливающих (контрастный душ, контрастные температурные воздействия на воздухе, хождение босиком, циклические упражнения на воздухе, плавание и др.). Так, например, полоскание горла отварами трав или холодной водой более эффективно с точки зрения закаливания, когда в игре дети предварительно «энергетически обрабатывают», «заряжают» жидкость руками, желая себе здоровья. Принимая закаливающий душ, можно «порисовать» на теле струей воды - «изображая» не только простые фигурки, но и создавая целые «полотна» и т.д.

ЗОЖ

Создание здорового образа жизни для ребенка в нашем ДООУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении группы, выбора наиболее целесообразного режима детей, систематического закаливания. За всем этим ведется строгий контроль со стороны медицинского персонала.

Формирование предпосылок здорового образа жизни, по нашему мнению, складывается из:

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

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

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития, и помогут ребенку осознать себя, свои возможности, что поможет ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками

В процессе ознакомления воспитанников с человеческим организмом наши педагоги решают следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
- развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- способствовать осознанию воспитанниками самооценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

- развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Расширяем представления о ЗОЖ через:

1. С/ ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья»,
2. Чтение художественной литературы : «Сказка про ногти», Грязнуля Витя» И.Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад»
3. Разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.
4. Знакомство детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём.
5. Настольные и дидактические игры «Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.

В ДОУ разработана система мероприятий под названием «Забочусь о своём здоровье», работа в которых ведётся в 3-х направлениях:

1 направление «Я - человек. Что я знаю о себе?»

Цель: формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни. (н-р : д/и «Что есть во рту», « Какие у нас зубы». Сказка о зубной щётке и др. «Практические занятия, опыты на вкус, запах, звук».

2 направление « Образ жизни человека и здоровье»

Цель: формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни. (Н-р: «Беседа по книге», «Азбука здоровья», чтение И.Токмаковой «Где спит рыбка?», советы «Как готовиться ко сну».

3 направление « Здоровый образ жизни в условиях посёлка»

Цель: формировать у детей представления об особенностях жизни в родном посёлке; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ. (Н-р: «Поговорим о чистоте», Н/п игры: « Зимние виды спорта», «Твой режим дня».

Валеологическое образование

Задачи воспитания валеологической культуры - формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности и мотивации к здоровому образ жизни; накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье; становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания первой медицинской помощи.

Работа с детьми делится нами на основные циклы занятий:

- окружающий мир и здоровье;
- личная гигиена, привычки и здоровье;
- правила безопасности;
- я и моя семья.

В самостоятельной деятельности воспитанники с увлечением рассматривают энциклопедии «Человек» и «Азбука здоровья», разгадывают кроссворды («Назови предметы гигиены», «Внутренние органы»). С желанием и интересом дети играют в подвижные игры, самостоятельно контролируя правильность выполнения правил и придумывая свои.

Здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

- В физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;

- В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- В нравственном плане - честен, самокритичен, эмпатичен;
- В социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- В эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Питание

В ДОУ организовано 5 разовое питание воспитанников. учреждение работает по десятидневному меню, разработанному ООО”Школьное питание” и утвержденному заведующим сектором охраны здоровья детей УО. В питании детей используются пищевые продукты, обогащенные йодом, фтором, витаминами.

Обеспечение суточной потребности в пищевых веществах и энергии составляет - 95%.

Распределение суточной калорийности рациона: завтрак – 20%, второй завтрак - 5%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 20%.

Важным условием организации питания является строгое соблюдение санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических норм и правил, сервировка стола и конечно хороший эмоциональный настрой.

В ДОУ имеется картотека блюд с разработанными технологическими картами, позволяющими выдерживать все требования к приготовлению разнообразных детских блюд.

Выдача готовой пищи с пищеблока и прием пищи в группах осуществляется согласно режиму дня.

В ДОУ имеется кухня с раздаточной, заготовочный цех, кладовая сухих продуктов, кладовая овощей.

Рацион питания составляется грамотно, выдерживается достаточное обеспечение калорийности и содержания всех жизненноважных пищевых компонентов, обеспечивается максимальное разнообразие и сочетание продуктов.

В течение года постоянно проводится контроль за технологической и кулинарной обработкой продуктов и блюд. Пища, приготовленная на пищеблоке, всегда имеет хорошие вкусовые качества и привлекательный внешний вид. Также постоянно контролируется состояние пищеблока, поставляемые продукты, их транспортировка, хранение, личная гигиена работников пищеблока, организация приема пищи детьми на группах.

В каждой группе оформлены папки для родителей о детском питании в ДОУ, эта информация есть и на сайте ДОУ

Особенности питания детей в летний период. В летний период у большинства детей существенно меняется образ жизни. Большую часть времени они проводят на свежем воздухе, много бегают, играют, купаются. Всё это сопровождается значительной тратой энергии, более интенсивным течением обменных процессов. Отмечено также, что летом процессы роста усиливаются, а это требует большего поступления белка – основного пластического материала для построения клеток и тканей детского организма. Во время жары организм теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов группы С и В, что также требует увеличения пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей, особенно младшего возраста, нередко наблюдаются изменения в желудочно-кишечном тракте: уменьшается выделение пищеварительных соков, снижается аппетит. В условиях перегревания в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие. Всё это свидетельствует о необходимости внесения изменений в рацион ребёнка.

В первую очередь в летнее время калорийность питания ребёнка увеличивается на 10-15% за счёт увеличения продуктов содержащих белок. В меню дошкольного учреждения изменяется состав рациона. Чаще даются кисломолочные напитки и творог, содержащие легкоусвояемые полноценные белки. Для повышения обеспеченности витаминами и минеральными веществами в рацион ребёнка включают овощи, фрукты, соки, овощные и фруктовые пюре, различную огородную зелень. Зелень выращивают на подоконнике и в огороде ДОУ.

Определённого внимания требует и питьевой режим, так как во время жары потребность в жидкости существенно увеличивается. В группах всегда есть запас кипячёной воды или

кулеры с водой. В детском саду соблюдается питьевой режим, работает фитобар. Особенно полезен отвар шиповника, богатый витамином С.

В работе по организации питания используем следующие принципы:

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

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: здоровый образ жизни, правильное, полноценное питание, состояние костно-мышечного аппарата и т. д. Но главные «киты», на которых держаться жизнь и здоровье человека, это состояние сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания, должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Основным же средством этого развития являются движения, закаливающие процедуры: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком по траве и песку, принятие солнечных, воздушных ванн и водных процедур.

Разнообразные подвижные игры в течение всего дня, дыхательная гимнастика, профилактический массаж ног. Все вместе эти и ещё много других форм деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Воспитатель должен стараться создать условия для полноценного физического развития ребёнка и, исходя из принципа «здоровый ребёнок - успешный ребёнок», должен создавать системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию.

Оздоровление часто болеющих детей.

Часто болеющие дети

К группе часто болеющих относятся дети, болеющие острыми респираторными вирусными инфекциями до 4 и более раз в году. Выяснено, что к факторам, вызывающим повышенную заболеваемость, относятся загрязнение окружающей среды промышленными выбросами, выхлопными газами, а продуктов — пестицидами и другими пищевыми аллергенами, курение в помещении, где находится ребенок, поездки на городском транспорте. Чаще болеют дети, рожденные от больных матерей (пороки сердца, ревматизм, сахарный диабет), от матерей, чья беременность протекала с осложнениями, а также дети, которые с первых месяцев жизни находились на искусственном вскармливании, лишаясь самого ценного продукта — материнского молока. Причиной частых заболеваний ребенка может служить наличие в семье хронически больных взрослых (с хроническим тонзиллитом, хроническим бронхитом и др.), которые являются постоянными источниками заражения малыша.

Дети с хроническими заболеваниями, особенно такими, как хронический тонзиллит, аденоидит, гайморит, отит, нелеченый кариес зубов, рахит, гипотрофия, экзема и др., также часто болеют повторными острыми респираторными заболеваниями в результате измененной реактивности организма, сниженной сопротивляемости, нарушенного обмена веществ на фоне одного из перечисленных хронических заболеваний.

Успех оздоровления часто болеющих детей может быть достигнут при соблюдении некоторых требований:

- четкое выполнение всех рекомендаций врача относительно режима, питания, физического воспитания, оздоровления ребенка;
- систематичность проведения необходимых оздоровительных мероприятий в течение всего года;

— постепенность оздоровления организма ребенка с применением сначала средств профилактического характера, а затем специально оздоровительного и лечебного, в том числе с использованием медикаментозной терапии.

Каковы же особенности воспитания и оздоровления часто болеющих детей?

В первую очередь следует отметить, что часто болеющие дети не всегда справляются с возрастным режимом, и врач часто назначает им щадящий режим, т. е. укорочение периода бодрствования и более частый или более длительный сон. Так, многие дети в возрасте старше 1,5 лет могут продолжать спать днем 2 раза, а не 1, как это положено. Некоторым детям будет гораздо полезнее раньше укладываться на ночной сон и позднее подниматься утром.

Серьезного внимания требует питание часто болеющих детей. В пищевом рационе должно содержаться достаточное количество таких биологически ценных продуктов, как творог, мясо, яйца, сыр, содержащих полноценный белок животного происхождения, а также растительного масла как источника необходимых ребенку полиненасыщенных жирных кислот. Для обогащения рациона витаминами и минеральными веществами следует широко использовать разнообразные овощи и фрукты, а также свежую зелень. Часто болеющие дети нередко испытывают дефицит калия, поэтому им рекомендуются такие богатые калием продукты, как гречневая крупа, картофель, курага, чернослив, кабачки, зеленый горошек, бананы.

Очень полезны массаж и гимнастика, комплексы физических упражнений, но при этом надо обязательно ориентироваться на самочувствие малыша. Помимо обычных занятий, часто болеющим детям необходимы специальные упражнения, направленные на восстановление нарушенной дыхательной функции, улучшение крово- и лимфообращения, укрепление и развитие дыхательной мускулатуры. Детям очень нравятся такие упражнения, как надувание шариков, пускание мыльных пузырей, сдувание ватки или бумажки с ладони, дыхание через одну ноздрю (вторая прижата пальцем), массаж крыльев носа.

Для улучшения местного крово- и лимфообращения применяется массаж грудной клетки.

Закаливание, как система мероприятий, повышающая устойчивость организма к неблагоприятным факторам, особенно необходимо часто болеющим детям. Крайне важно систематически проветривать помещение, обеспечивать достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе. Специальные закаливающие мероприятия таким детям назначает врач.

Быстрая утомляемость характерна для часто болеющих, ослабленных детей. Взрослым (родителям и воспитателям) надо обратить особое внимание на правильную организацию их бодрствования, следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, был спокоен, не капризничал, находился в положительном эмоциональном состоянии, позаботиться, чтобы у него были игрушки и развлечения. Желательно больше общаться с ребенком, заниматься с ним, играть, читать книжки и т. п.

Для **лечения часто болеющих детей** широко используется фитотерапия: успокаивающие травы (валериана, пустырник, душица, пион), витаминный чай (шиповник, лимон, мята, рябина, черная смородина и др.). В период повышенной заболеваемости ОРЗ — противовоспалительные сборы (календула, зверобой, ромашка, тысячелистник, эвкалипт). Для повышения иммунитета используют листья и ягоды брусники, цветки бузины черной, землянику (полное растение), листья крапивы, льняное семя, траву череды, листья и ягоды смородины, корни аралии, левзеи, солодки заманихи и др.

В зависимости от исходного состояния ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, течения болезни, наличия сопутствующих заболеваний - в лечении часто болеющих детей по назначению врача используются физиотерапевтические процедуры: общее облучение кварцем (повышает иммунитет, улучшает защитные функции организма, восстанавливает окислительно-восстановительные процессы в области воспалительного очага); аэрозоль-терапия (способствует лечебному эффекту в области воздействия — на слизистых оболочках дыхательных путей), лечение.

Физиопроцедуры назначаются коротким курсом, с минимальной продолжительностью. Детям с хроническим тонзилитом, ринитом, фарингитом и часто болеющим назначается тубусный кварц по 5 процедур продолжительностью от 15 до 30 секунд. Общий кварц

назначается 15 дней (5 дней подряд, 10 дней через день с 7 секунд до 1 минуты). Для оздоровления детей с заболеваниями органов дыхания, реконвалесцентой ОРВИ, бронхита, пневмонии эффективны ингаляции, которые проводятся с помощью ингаляционных аппаратов, позволяющих создавать мелкодисперсные формы аэрозолей. Аэрозольные аппараты создают аэрозоли с дисперсностью 10-13 мкм; ультразвуковые аппараты создают дисперсность 5-0,5 мкм, что позволяет лекарственным средствам достигать бронхиол и альвеол и производить контакт лекарственного вещества с больной поверхностью лёгких.

Ингаляции при болезнях органов дыхания могут оказывать различное действие: антисептическое, противовоспалительное, бронхоспазмолитическое, способствуют разжижению и эвакуации мокроты, улучшают функцию мерцательного эпителия.

Для ингаляций могут использоваться химические препараты: 2% содовый раствор, эуфилин, порошок АСС, йодистый калий, препараты из лекарственных растений:

Масла: эвкалипта, мяты перечной;

Настойки: календулы, эвкалипта, мяты, зверобоя (разводить 15-20 капель в 10 мл воды)

Соки: подорожника, каланхоэ (1-2 мл сока на 1 процедуру);

Отвары: 5-10% растворы мяты, девясила, мелисы, эвкалипта, календулы, шалфея, чебреца.

Продолжительность первой ингаляции – 1-2 минуты, а при хорошей переносимости, впоследствии, 2 раза в день по 5-10 минут. Курс лечения 5-10 дней.

Применение небулайзеров (аппарат “Бореал”), с помощью которых создаётся высокая дисперсность лекарственных растворов (0,8-2,0 мкм).

В ДОУ режим дня соответствует требованиям СанПиН, но можно договориться о более позднем приходе ЧБД в детский сад - непосредственно к завтраку. Оздоровительные мероприятия проводятся по планам (соответствуют сезону, времени суток, возрасту детей), но для ЧБД их корректируют. В ДОУ имеется возможность проводить физиолечение, фитотерапию, массаж и ЛФК по назначению врача.

Каждый ребенок имеет определенные особенности высшей нервной деятельности. Индивидуальный подход к детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, часто болеющим, в период выздоровления после острых заболеваний крайне необходим.

Питание в ДОУ обеспечивает ЧБД всеми необходимыми микроэлементами, витаминами, белками, жирами и углеводами.

Дети с нарушениями ОДА

Направление «Оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата» включает в себя *создание условий для нормального общего физического развития ребенка*, его психомоторного и социально-эмоционального развития, улучшения его здоровья.

Сама по себе оздоровительно-коррекционная работа требует соблюдения определенного двигательного режима, получения ребенком *оптимальных физических нагрузок* на все системы организма, регулярных занятий общеразвивающими и специальными физическими упражнениями. Ведь все нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, как правило, связаны со слабостью мышечной системы ребенка, слабостью его нервно-мышечных процессов, снижением защитных механизмов организма.

Работа по формированию осанки у часто болеющих детей приобретает особое значение, т. к. у детей с нарушением осанки, как правило, снижается функция дыхания (за счет снижения жизненной емкости легких и вялости дыхательных мышц); учащаются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы; у этих детей чаще наблюдаются различные расстройства желудочно-кишечного тракта (из-за слабого тонуса диафрагмы и мышц брюшного пресса), и, как следствие, снижается общая сопротивляемость организма инфекциям и простудам. У таких детей формируется «порочный круг», когда сниженный иммунитет увеличивает возможность инфекционных и простудных заболеваний, а те, в свою очередь, еще больше ослабляют иммунитет.

Это, пожалуй, одна из самых сложных ситуаций - замкнутый круг, когда перенесенное заболевание влечет ослабление всех систем организма (в том числе, и опорно-двигательного аппарата), его защитных функций, для восстановления которых необходимы определенные

физические нагрузки, которые на данный период не всегда по силам ослабленному ребенку. У детей могут развиваться различные психологические проблемы. У них появляется «комплекс неполноценности», неуверенность в себе, появляется замкнутость, нежелание двигаться, снижается работоспособность.

Основные задачи организации оздоровительно-коррекционной работы во всех **трех областях развития** детей - телесно-двигательной (физической), социально-эмоциональной и когнитивной - могут быть сформулированы следующим образом.

В области ***телесно-двигательного (физического) развития***

- Развитие сенсомоторных координаций на всех уровнях (крупной, средней и мелкой моторики).

- Укрепление мышечного корсета, мышц рук и ног.
- Нормализация мышечного тонуса, развитие симметричной мышечной силы.
- Снятие эмоционального напряжения.
- Обучение диафрагмальному дыханию.
- Обучение приемам самомассажа.
- Коррекция имеющихся отклонений в осанке и физическом развитии ребенка с

применением индивидуальных программ.

- Улучшение работоспособности.

Это основные задачи, направленные на формирование правильной осанки и развитие двигательной и психомоторной сферы ребенка. Имея в группе часто болеющих детей, педагог обязан на каждом занятии отслеживать, в каком состоянии находятся ребята сегодня, сейчас. Дети, подверженные частым заболеваниям, как правило, в силу длительных пропусков занятий, последствий инфекции и простуды, теряют выносливость, работоспособность. У них, как уже говорилось ранее, нарастают негативные эмоции, появляется страх, неуверенность, они быстро утомляются, и перед педагогом появляются другие, ***дополнительные задачи:***

- Регулирование физической нагрузки на занятиях в соответствии с функциональным состоянием детей, с учетом тяжести и давности перенесенного заболевания.

- Регулирование необходимого ритма ведения занятия в соответствии с состоянием детей.
- Индивидуализация нагрузки для каждого ребенка.
- Увеличение доли заданий на дыхание и массажа для детей, недавно перенесших

заболевание.

- Включение в занятия подвижных игр малой и средней интенсивности и индивидуальных игровых заданий для ослабленных детей в целях улучшения их эмоционального состояния и повышения интереса к занятиям.

- Обязательно нужно отслеживать удачи детей, отмечать хорошую работу, не заостряя внимания на неудачах.

По назначению и рекомендациям врача дети с нарушением ОДА получают физиотерапевтические процедуры в комплексе с массажем. Медсестра проводит следующие виды массажа: общеукрепляющий, а также массаж спины, верхних и нижних конечностей, с учетом диагноза детей.

Методики организации оздоровительно-коррекционной работы с часто болеющими детьми, страдающими отклонениями в состоянии ОДА и физическом развитии, предложенные в данной работе, позволяют не только получить положительный результат в формировании осанки детей, но и способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка в период подготовки к школе.

Дети с аллергией

Большинство современных родителей, к сожалению, хорошо знакомо с теми или иными проявлениями аллергических реакций у детей — от обычной «крапивницы» до таких неприятных последствий, как диатез, детская экзема, нейродермит и т.д. Когда эти заболевания проявляются остро, применять физиотерапевтические процедуры не рекомендуется, а вот

после того как воспаление несколько уменьшится, применяют теплые лекарственные ванны (в том числе с лекарственными травами — например, с чередой) и переменное магнитное поле.

С аллергическими заболеваниями тесно связаны и такие болезни, как бронхиальная астма, астматический бронхит и ряд других нарушений нормальной работы дыхательной системы. При их лечении также применяется широкий спектр физиотерапевтических процедур: электрофорез лекарств на грудную клетку, электроаэрозольные ингаляции, ультразвук, процедуры с переменным магнитным полем и т.д.

Для профилактики и поддержки широко используются различные ванны, массаж, лечебно-физкультурные комплексы упражнений. Для курортотерапии больных бронхиальной астмой и астматическими бронхитами раньше использовались соляные шахты, сейчас в некоторых лечебницах можно встретить и «искусственные» соляные комнаты, дающие практически тот же самый эффект.

В нашем детском саду в летний период для ребенка с аллергией созданы следующие условия:

- на лето убираются все ковры, мягкие игрушки
- проводится тщательная уборка помещений
- педагоги следят, чтобы ребенок избегал чрезмерных физических нагрузок и переутомлений
- спокойная психологическая обстановка в группе
- занятия лечебной физкультурой, а также закаливающие процедуры.
- дополнительно предлагается физиопроцедура - общее ультрафиолетовое облучение, электроаэрозольные ингаляции.

Дети с высокой или низкой двигательной активностью

При организации самостоятельной деятельности старших дошкольников педагоги используют личностно-индивидуальный подход.

У детей с высоким уровнем ДА (гиперактивные дети) преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег наперегонки, друг за другом, бег на скорость, с ловлей и увертыванием, прыжки в длину с разбега, прыжки через короткую скакалку, игры с элементами спорта), которые составляют более 70% всего времени самостоятельной деятельности детей.

У детей с низким уровнем ДА (малоподвижные дети) преобладают игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, игры с песком и со снегом, с кольцебросом, городки, серсо и т.д.), которые составляют около 70% всего времени самостоятельной деятельности детей на прогулке. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. У них отмечается довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, при этом сюжеты и действия однообразны (качание куклы, кормление, укладывание спать, обычная ходьба и т.д.). Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.

Для детей со средним уровнем ДА (оптимальный уровень ДА) характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности. Такие дети широко используют в своей самостоятельной деятельности игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной двигательной деятельности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Школа мяча», забавы с санками, езда на велосипеде.

Физиотерапевтические процедуры при ОРЗ

Очень широко используется физиотерапия при лечении у детей острых респираторных заболеваний, которые в раннем возрасте зачастую протекают очень тяжело, с осложнениями и нарушением дыхания. Такие заболевания лучше всего начинать лечить сразу же, при первых симптомах. В этих случаях назначают ингаляции, «прогрев» ног при помощи озокеритовых аппликаций, ультрафиолетового облучения и теплых ванн, в том числе горчичных или лекарственных.

Детям старше 3—5 лет могут быть назначены ультрафиолетовое облучение носоглотки и УВЧ-воздействие на область околоносовых пазух (для предотвращения гайморита). При бронхитах и пневмониях назначают также УВЧ- и СВЧ-терапию, электрофорез различных лекарств, индуктотермию и озокеритовые аппликации. При устранении остаточных явлений применяют ингаляции различными аэрозолями, водо- и грязелечение, массаж, общие укрепляющие и закаливающие процедуры.

При неврозах

При детских церебральных параличах, черепно-мозговых травмах, нейромышечных дистрофиях и других заболеваниях нервной системы физиотерапия играет важнейшую роль в восстановительном лечении.

Это и УВЧ-терапия, и индуктотермия (прогревание токами высокой частоты), и электростимуляция, и электрофорез, и водолечение, и курортотерапия — практически полный спектр тех физиотерапевтических методов, которые воздействуют на нервную систему как стимулирующе, так и успокаивающе. Например, при неврозах и невротических реакциях широко применяется электросон, успокаивающие лечебные ванны, электрофорез и т. д.

Для профилактики

Не менее важной, чем лечение, областью применения физиотерапевтических методов является предупреждение с их помощью возникновения и развития болезней, устранение или уменьшение воздействия различных факторов риска — так называемая физиопрофилактика.

Детская физиопрофилактика — это прежде всего методы закаливания, лечебной и укрепляющей физкультуры, массаж, водо- и грязелечение, курортотерапия. При наличии различных заболеваний для предупреждения их рецидивов могут использоваться и другие методы — от ультрафиолетового облучения и электросна до УВЧ- и СВЧ-терапии. Однако, как и при лечении заболеваний, в ходе физиопрофилактики не следует «увлекаться» ни самыми современными, ни «народными» или «популярными» методиками — профилактика обязательно должна проводиться под наблюдением лечащего педиатра и строго в соответствии с его рекомендациями!

Лечебная физкультура для больных пиелонефритом

1 вариант

№ п/п	Исходное положение	Выполнение упражнений	Число повторений	Методические указания
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять руки вверх — вдох, опустить руки — выдох с произнесением «Ж-Ж-Ж»	3—4 раза	Вдох через нос
2	Лежа на спине, руки согнуты в локтях	Сжать и разжать пальцы рук	6—8 раз	Не задерживать дыхания
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сгибание и разгибание стоп	6—8 »	То же
4	Лежа на боку	Подтягивание ноги, согнутой в колене, к груди с обхватом голени руками — выдох, вернуться в исходное положение — вдох	2—4 раза на каждом боку	Не делать резких движений
5	Лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь	Повороты туловища в сторону с хлопком ладоней — выдох, вернуться в исходное положение — вдох	4 раза в каждую сторону	То же
6	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Ходьба лежа»	30—40 сек	Не отрывать пятки от постели
7	Лежа на животе, руки вдоль туловища	Разведение ног в стороны и возврат в исходное положение	4—5 раз для каждой ноги	Не задерживать дыхание
8	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поочередное отведение рук в сторону	4—5 раз для каждой руки	Не задерживать дыхание
9	Сидя	Бросание мяча инструктору и обратно	6—8 раз	Не задерживать дыхание
10	Лежа на спине, в руках — мяч	Поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох	4-5 »	Не задерживать дыхание

2 вариант

№ п/п	Исходное положение	Выполнение упражнений	Число повторений	Методические указания
1	Сидя, руки вдоль туловища	Поднять руки через стороны вверх — вдох, опустить с произнесением «ж-ж-ж» — выдох	4 раза	Вдох через нос
2	Сидя, руки на поясе	Повороты в стороны с отведением руки и ноги в стороны — вдох, вернуться в исходное положение — выдох	4—5 раз	Не делать резких движений

3	Стоя, руки опущены	Поднимая руки вверх и опуская вниз, сгибать и разгибать пальцы рук	4-5раз	Следить за дыханием и осанкой
4	Стоя, держась за гимнастическую стенку одной рукой	Поочередное подтягивание ноги, согнутой в колене, к груди с обхватом голени рукой — выдох, вернуться в исходное положение — вдох	3—4 раза	Следить за дыханием и осанкой
5	Лежа на боку	Поднять ногу вверх — вдох, опустить — выдох	2—3 раза на каждом боку	Не задерживать дыхания
6	Стоя на четвереньках	Сгибать руки в локтях и опускать плечевой пояс — выдох, вернуться в исходное положение — вдох	4—5 раз	В пояснице не прогибаться
7	Стоя	Поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох	4-5 раз	Следить за осанкой
8	Стоя	Ходьба по залу. Ходьба на носках, на пятках	2—3 раза	Следить за осанкой
9	Стоя	Перебрасывание мяча	1-2 раза	Следить за осанкой

3 вариант

№ п/п	Исходное положение	Выполнение упражнений	Число повторений	Методические указания
1	Руки опущены	Поднять руки вверх — вдох, опустить через стороны с произнесением звуков «а», «у», «о», «ж», «ш» — выдох	4—5 раз	Следить за осанкой
2	Руки вытянуты перед собой	Сжать пальцы в кулаки и разжать	8-10 раз	Не задерживать дыхания
3	Руки на поясе	Поочередное отведение ноги в сторону — вдох, приведение — выдох	3—4 раза	Не задерживать дыхания
4	Руки перед грудью согнуты в локтях	Повороты в сторону отведением прямой руки назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох	4—5 раз в каждую сторону	Не задерживать дыхания
5	Руки опущены	Круговые вращения прямых рук вперед, а затем назад	4—5 раз	Не задерживать дыхания
6	Руки на поясе	Слегка прогнуться назад — вдох, наклоны вперед с произнесением звуков — выдох	4-5 раз	Не задерживать дыхания
7	Руки на поясе	Поочередное поднятие ноги вперед	4—5 раз	Не задерживать дыхания
8	Руки опущены	Поднять руки вверх — вдох, опустить через стороны с произнесением звуков «а», «у», «о», «ж», «ш» — выдох	4—5 раз	Следить за осанкой

Примечание. Дети, находящиеся на щадящем режиме, выполняют упражнения сидя на стуле, на тренирующем и общем — стоя

Взаимодействие с семьей как направление оздоровительной кампании

1. Работа с вновь пришедшими (по вопросу адаптации)

Прием новых воспитанников (в нашем детском саду это дети 3х летнего возраста) в образовательное учреждение осуществляется обычно в летний период и является важной частью оздоровительного направления работы всего учреждения летом.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Адаптивные возможности детей раннего возраста ограничены. Резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный, чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Встреча с родителями в нашем учреждении начинается до того момента, как они приведут в сад своего малыша. Педагоги стараются установить с родителями тесный контакт, настраивают родителей на доброжелательное отношение к детскому саду, вселяют в них уверенность, что их ребенок будет окружен вниманием и заботой. Педагоги стараются как можно больше узнать о привычках, склонностях ребенка, так как малышу в силу своего возраста и ограниченных возможностей развития особенно тяжело. Беседуют с родителями, предлагают им «Анкету- знакомство», знакомятся с малышом.

В период адаптации воспитатели группы ведут индивидуальные листы прохождения этой «дистанции» каждым ребенком, что позволяет тщательно наблюдать за ребенком и делать соответствующие выводы. Педагог- психолог, врач- педиатр на основании этих наблюдений предлагают индивидуальные назначения, дают рекомендации как педагогам группы, так и родителям, облегчающие процесс адаптации. При составлении «Индивидуальной программы развития» учитывается степень адаптации ребенка к детскому саду.

В период прихода новых детей в группу педагоги выставляют в родительский уголок статьи об адаптации детей к детскому саду, рекомендации педагога- психолога, а стенд с фотографиями детей «Будни и праздники в детском саду» заинтересовывает не только взрослых, но и детей. Тематика родительских собраний помогает родителям познакомиться с условиями пребывания детей в детском саду (режимом дня, особенностями правильного питания); задачами воспитания и обучения детей раннего возраста, особенностями организации образовательного процесса.

Даются рекомендации родителям: если ваш ребенок начал ходить в детский сад, будьте внимательны к ребенку, поощряйте его любопытство, занимайтесь с ним творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте, разговаривайте с малышом.

Педагоги нашего детского сада считают, что основной причиной затруднений при адаптации детей к детскому саду является отсутствие у них опыта общения с взрослыми и детьми. Родителям советуется вовлекать ребенка в контакты с взрослыми и детьми не являющимися членами семьи, наблюдать с малышом за действиями взрослых и детей, подчеркивая одобрительное к ним отношение. Мимикой, жестами предлагается выражать свое дружественное расположение к тем людям, в общение с которыми хотите вовлечь малыша. Помогать малышу преодолеть боязнь, неуверенность. Приучать ребенка к совместным действиям со взрослыми и детьми, при этом не скупиться на похвалу.

Родители должны быть примером для своих детей. Важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

Наши педагоги отмечают, что если ребенок много двигается, он быстрее и легче привыкает к новой обстановке. Удачно получается переключить внимание таких малышей на активную деятельность интересной игрушкой, веселой потешкой. Все предметы в группе нашего ДОО находятся на уровне глаз ребенка и в практической плоскости его действий. Есть уголки для уединенных игр, а также место для двигательной активности детей, игр с физкультурным оборудованием, сюжетные игрушки для создания игровых ситуаций, для объединения детей; игры, материал для развития мелкой моторики пальцев рук; игры на

развитие сенсорных способностей. В первые дни пребывания в детском саду малыш может принести свою домашнюю игрушку, она как бы является частичкой чего то близкого родного и малышу с ней будет гораздо легче.

Все знают, как важно сформировать у детей навыки самообслуживания, личной гигиены. Очень часто взрослые сознательно ограничивают самостоятельность ребенка. Руки взрослого торопятся выполнить то, что малыш намеревался сделать сам: одевают его, достают с полки игрушку, отведя ребенку роль пассивного наблюдателя. У таких малышей адаптация проходит тяжело, им очень трудно «прожить» самостоятельно целый день. Родителям советуется пользоваться при формировании навыков самообслуживания игровыми приемами, они побуждают детей к самостоятельности.

Общими стараниями педагогов и родителей преодолеваются трудности адаптационного периода в новых воспитанников и они успешно начинают учебный год.

2. Работа с родителями

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Но дома дети в основном заняты просмотром телепередач и компьютерными играми. По данным анкетирования родителей воспитанников детского сада, всего 9% семей имеют спортивный уголок, а компьютеры – 70%. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье, пусть неосознанно, но подавляется. А начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

Работа с родителями проводится в течение всего учебного года. Мы знакомим их с приемами оздоровления детей в детском саду и дома. Обязательно привлекаем их к участию в походах, празднованию дня рождений, проведению различных физкультурных праздников, досугов, развлечений, олимпиад, недели здоровья и т.д., где родители выступают в роли не только участников, но и персонажей.

В качестве ответной реакции мы получили: родители приобрели опыт сотрудничества, как со своим ребёнком, так и с другими родителями и детьми. Установлены доверительные отношения между педагогами, детьми и родителями воспитанников, участие в открытых мероприятиях, активную помощь воспитателям.

Как показывает опыт работы в детском саду, многие родители охотно посещают музыкальные праздники и утренники, выкраивая из напряженного рабочего времени 2-3 часа. Между тем, когда встает вопрос о проведении физкультурного развлечения совместно с папами или мамами, особой активности не проявляют, сетуя на чрезмерную занятость на работе и дома.

Так почему же наши взрослые находят время для посещения одних мероприятий и стараются избегать других? В чем же здесь причина? А причина называется: «страх публичных выступлений», и, как уверяют психологи, по частоте проявлений занимает 1 место во взрослом человеческом сообществе среди остальных «страхов» - фобий.

Боязнь оказаться неуклюжим, смешным, не на высоте, быть не таким сильным, как «другой папа» или не такой ловкой как «другая мама», не позволяет взрослому снять свой защитный «панцирь».

Поэтому нашей важной задачей является: подготовить родителя к участию в физкультурном досуге.

Подготовительно – агитационные работы начинаются примерно за месяц до события:

1 шаг – вывешивание в группе яркого, красочного шутивного объявления о развлечении с приглашением родителей.

2 шаг и ежедневный – при случайных, как будто бы встречах делать «комплименты» родителям и детям, рассказывая об успехах и задатках детей, которые несомненно базируются на способностях родителей (в спорте, правильном воспитании, интересах, привычке к здоровому образу жизни и т.д.). Даже, если это не совсем так.

3 шаг – при ознакомлении родителей с примерной программой проведения развлечения разъяснить и показать выполнение отдельных упражнений.

4 шаг – обращаться к родителям с просьбой об оказании несложной помощи, например, надувание резиновых шариков для украшения спортивного зала.

Опыт прошлого года нам показал заинтересованность родителей к проведению утренней гимнастики на свежем воздухе таким не обычным способом, где многие родители по собственному желанию оставались поучаствовать или просто посмотреть за ее проведением. В это лето мы решили проработать над этой программой совместно с родителями, что позволит через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями всесторонне решать задачи воспитания детей дошкольного возраста, минуя муштру и принуждение.

Оценили наши родители и совместные физкультурные занятия с детьми. Мы продолжим эту работу и в летний период времени, где на совместных занятиях будут реализованы задачи пропаганды здорового образа, жизни, расширится кругозор родителей в области физического воспитания ребенка, и обогатятся детско-родительские взаимоотношения. В летний промежуток времени мы планируем проводить такие занятия 1 раз в неделю, их содержание интересно и увлекательно. Результатом таких занятий, как правило, являются взаимные открытия, радость общения родителей и детей, приобретение опыта двигательного взаимодействия.

С наступлением лета нам всегда искренне хочется, чтобы наши родители вместе со своими малышами отправились в путешествие, отдохнули и поправили свое здоровье, пусть и на местных пляжах. Ведь не только взрослые, но и дети трудились вместе с ними в течение года – вставали утром рано вместе с мамами, бежали в детский сад, где целый день расписан по режиму, а сколько сил забирает ожидание родителей в конце дня, или выступление на утренниках – известно только педагогам и самому ребенку. Но, к сожалению, не все родители это понимают и ценят. Очень часто приходится встречаться с такой картиной: мама находится в отпуске, а ребенка ежедневно приводит в детский сад, а еще лучше, когда мама приходит за ребенком поздно, объясняя это тем, что была на пляже и забыла про время.

Мы искренне надеемся, что предлагаемые нами мероприятия и совместные занятия помогут с помощью физкультуры и спорта гармонизовать межличностное общение ребенка и взрослого. Помогут родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и желание общаться с ребенком. Оздоровление детей невозможно без участия семьи.

Преимственность в работе по оздоровлению детей в ДОУ и СОШ № 22

В течение года ДОУ тесно сотрудничает с СОШ №22 по направлению оздоровления детей (старших дошкольников и учеников начальной школы).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия совместно со школой направлены на развитие у дошкольников и младших школьников элементарных представлений о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены.

В проводимых совместных спортивных мероприятиях «Веселые старты», «Встречаем Универсиаду», «Дни здоровья» и др. - инструктор физического воспитания и преподаватель физкультуры развивают такие качества физического развития детей как: координация, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Дошкольники посещают спортивный зал школы, где могут поиграть баскетбольными мячами и другим спортивным оборудованием.

Так же мы проводим совместные беседы по ЗОЖ, просмотр видео и мультфильмов. Добавим к этому экскурсии на территорию школы, совместные походы в парк Победы, использование школьниками 1х классов тренажеров ДОУ.

Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада и школы способствуют формированию у детей творческого самовыражения в двигательной активности.

Для учителей был проведен мастер-класс «Методы нетрадиционной медицины».

Все эти мероприятия позволят детям не только легко адаптироваться к школе, но и поможет учителям продолжить работу по оздоровлению детей.

Таким образом, созданная единая система "детский сад - дети - родители - школа" на данный момент достаточно успешно функционирует.

Здоровый педагог – здоровый дошкольник

Грамотная организация оздоровительной работы в дошкольном учреждении предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса.

В течение учебного года профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть рабочего дня протекает в эмоционально-напряжённой обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей.

Работа нервной системы в подобном режиме часто ведёт к повышенному напряжению, неумению расслабляться, выходить из напряжённого состояния, обретать психическое равновесие. Утрачивается навык произвольного расслабления мышц, отсюда неврозы, ишемия, гипертония, раздражительность, усталость.

Наблюдения и беседы показали, что большинство педагогов (81,8%) не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение и мудро тратить свою психическую энергию, и знать как её можно восполнять. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей. Педагоги подвержены постепенному эмоциональному утомлению и опустошению. Некоторые педагоги теряются в сложных ситуациях, им нелегко менять своё мнение.

Угрозу психологическому здоровью педагогов ДОО представляют:

Внешние источники:

- незнание способов саморегуляции;
- ненормированный рабочий день у педагогов (общественная работа, педсоветы, общие собрания коллектива, подмена заболевших коллег);
- повышенная нагрузка (вместо 20 детей в группе до 27 детей).
- нерациональный режим труда и отдыха.

Социальные источники:

- преобладание авторитарного стиля руководства ДОО;
- стрессогенная атмосфера в учреждении образования;
- высокая ответственность за жизнь и здоровье детей.
- низкая защищённость педагогов;
- низкий социальный статус педагога в обществе;

Внутренние источники:

- личностные особенности педагогов: неадекватная самооценка, неустойчивость эмоций, тревожность, агрессивность и т. д.
- интеллектуальные, психоэмоциональные и физические перегрузки;
- факторы, ослабляющие нервную систему: курение, алкоголь, перенесённые инфекции и длительные заболевания.

Наличие эмоциональной напряжённости особенно ярко проявляется у молодых воспитателей. Напряжённые ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватную оценку происходящего, импульсивные действия по отношению к детям, окрики, одергивания, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с

воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт.

В связи с вышесказанным, мы полагаем, что одной из приоритетных линий работы психолога с педагогами должно стать поддержание их благополучного психологического состояния.

В практическом плане – это снижение психоэмоционального напряжения, формирование навыков эффективного взаимодействия с коллегами и детьми, создание условий для развития самосознания и самосовершенствования.

В связи с этим встают следующие задачи:

- Научить педагогов контролировать своё сознание;
- Отработать навык самопознания;
- Моделировать поведение в некоторых ситуациях;
- Повысить уровень эмоциональной стабильности, уверенности;
- Снизить уровень психического напряжения;
- Уменьшить общую неудовлетворённость;
- Развивать способность противодействовать вредному воздействию стресса;
- Научить способам релаксации.

Основные направления формирования культуры здоровья у педагогов являются:

- мотивация педагогов и осознание ими потребности заниматься своим здоровьем;
- активное вовлечение педагогов в различные формы здоровьесбережения;
- мониторинг здоровья педагогов;
- создание необходимых условий (нормативно-правовых, учебно-методических, организационных, материально-технических) для сохранения здоровья педагогов.

Психологическое просвещение и психологическая профилактика среди педагогов в нашем ДОУ условно можно разделить на два блока:

1. **знания и навыки**, направленные на преодоление трудностей в работе с детьми
2. **знания и навыки**, способствующие поддержанию собственного психоэмоционального благополучия.

В нашем детском саду создана комната психологической разгрузки, где с ними занимается педагог-психолог.

Педагог-психолог использует в своей работе с воспитателями и узкими специалистами:

1. Деловые игры и упражнения, которые направлены на снятие психической напряженности, повешению чувства собственной значимости, развитию навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

2. Арт-терапевтические техники, которые создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения педагога.

3. Психогимнастические упражнения, которые способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

4. Релаксационные методики, которые способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению, снятию эмоционального напряжения и позитивному самовосприятию.

5. Индивидуальную работу с педагогами, консультации.

Кроме того, существует проблема с простудными и вирусными заболеваниями педагогов (чаще всего перенимаемыми от детей в ДОУ). Для оздоровления педагогов существует группа «Здоровье» под руководством инструкторов ФК, имеются тренажеры в физкультурном зале, проводится физиолечение.

Социальная значимость культуры здоровья воспитателя ДОУ заключается в том, что собственная жизнедеятельность педагога оказывает непосредственное влияние на социальное развитие ребенка.

Раздел V

«Радуга здоровья» - это единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада и родителей для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

1 этап «Подготовительный»

№	Мероприятие	Ответственные	Срок
Организационная работа			
1.	Поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы ребенка	Творческая группа педагогов, узкие специалисты	В течение учебного года
2.	Корректировка образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики	В течение учебного года
3.	Проектирование системы мониторинга здоровья детей на основе комплексных медико-психологических исследований. Мониторинг состояния здоровья сотрудников.	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
4.	Приобретение учебных пособий, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам.	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
5.	Нормативное обеспечение реализации оздоровительной программы ДОУ.	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
6.	Анализ работы по здоровьесбережению и поиск эффективных средств совершенствования форм работы	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
7.	Подготовка спортивной площадки и прогулочных площадок	Инструктор ФК	Август-сентябрь Апрель-май
8.	Создание на прогулочных участках «Троп здоровья».	Воспитатели	Апрель-май
9.	Проектирование оптимальной модели взаимодействия всех участников образовательного процесса в ДОУ в решении проблемы охраны и укрепления здоровья детей	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
10.	Совершенствование существующей системы сохранения и укрепления здоровья детей и сотрудников	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
11.	Разработка модели взаимодействия ДОУ, педагогов и семьи по вопросам физического воспитания.	Творческая группа педагогов, инструктор ФК	В течение учебного года

12.	Разработка критериев для проведения диагностики среды жизнедеятельности детей: -образовательной -психологической -семейной экологии, местообитания	Творческая группа педагогов, узкие специалисты	В течение учебного года
13.	Корректировка образовательного процесса с валеологическими и санитарно-гигиеническими требованиями для дошкольников	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
14.	Разработка документации, регламентирующей деятельность педагогов по здоровьесбережению детей.	Творческая группа педагогов, узкие специалисты	В течение учебного года
15.	Произвести ремонт и приобрести оборудование для комнаты психологической разгрузки сотрудников.	Заведующий ДОУ	В течение учебного года
16.	Сбор информации, видеоматериалов для родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей в группах	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
17.	Оформление уголков по санпросветработе.	Воспитатели	В течение учебного года
18.	Организация выставок методической литературы «Методическая, оздоровительная и познавательная литература для работы с детьми»	Старший воспитатель	Август-сентябрь Апрель-май
19.	Разработка перспективных планов физкультурно - оздоровительной работы в группах	Творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	Август-сентябрь Апрель-май
20.	Пополнение участков для прогулок, спортивного участка новым оборудованием, повышающим двигательную активность детей	Заведующий ДОУ, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	Постепенно
	Мастер-класс «Изготовление нестандартного оборудования с целью повышения двигательной активности дошкольников»	Старший воспитатель, творческая группа педагогов	В течение учебного года
21.	Выполнение сангигиенического режима в группах, помещениях ДОУ	Воспитатели, медперсонал.	Постоянно
22.	Проверка участков для игр.	Комиссия по ОТ	Постоянно
23.	Проверка сохранности и безопасности мебели, игрушек.	Комиссия по ОТ	Постоянно
24.	Проверка зеленых насаждений, ограждений.	Комиссия по ОТ	Постоянно
25.	Проверка безопасности МАФов	Комиссия по ОТ	Постоянно

Работа с педагогами			
26.	Семинары-практикумы для сотрудников по профилактике и укреплению здоровья.	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
27.	Разработка мероприятий по сохранению психофизического здоровья сотрудников.	Педагог-психолог	В течение учебного года
28.	Знакомство сотрудников с новыми социально-оздоровительными технологиями	Медперсонал.	В течение учебного года
29.	Выявление уровня знаний педагогов и коррекция по вопросам нормативно-правовой базы по здоровьесбережению	Старший воспитатель, медперсонал.	В течение учебного года
30.	Создание комнаты психологической разгрузки для сотрудников.	Педагог-психолог	В течение учебного года
31.	Предоставление рекомендаций по улучшению работы	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
Работа с детьми			
32.	Обеспечение благоприятного течения адаптации	Педагог-психолог, медперсонал, воспитатели	Июнь-август
33.	Отслеживание состояния здоровья детей	Медперсонал	В течение года
34.	Систематическое проведение закаливающих мероприятий: -гигиеническое мытьё ног, обливание контрастной водой, -сон при открытых фрамугах и окнах, -солнечные и воздушные ванны, -хождение по мокрым дорожкам, босиком по твёрдому грунту, -обтирание мокрой рукавичкой и т.п.	Медперсонал, воспитатели	Постоянно
35.	Витамиотерапия	Медперсонал, воспитатели	Постоянно
36.	Витаминизация 3х блюд.	Пищеблок, медики	Постоянно
37.	Тестирование вновь прибывших детей.	Педагог-психолог	Июнь-август
38.	Проведение инструктажа детей: -по предупреждению травматизма; -соблюдению правил поведения во время выхода за территорию д/с; -соблюдению правил поведения на природе и др.	Медперсонал, воспитатели	Периодически

39.	Организация питания детей	Пищеблок, медперсонал.	Постоянно
40.	Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей.	Пищеблок, медперсонал.	Постоянно
41.	Повышение двигательной активности детей за счёт организации различных видов детской деятельности	Воспитатели, узкие специалисты	Постоянно
42.	Проводить циклы бесед по темам : «Береги свое здоровье» «Если что у вас болит, вам поможет Айболит» «Беседа о здоровье, о чистоте» «Друзья Мойдодыра», «Ужалила пчела (оса, комар)» «Что такое лекарственные растения»; «Где и как используют лекарственные растения»; «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», и др.	Воспитатели	В течение года
Работа с родителями			
43.	Ознакомление родителей с планом летне-оздоровительной работы	Воспитатели	Май
44.	Разработка мероприятий по работе с родителями вновь прибывших детей.	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	Апрель-май
45.	Анкетирование по темам: - «Как воспитать здорового ребенка?»; - «Здоровье детей»; - «Физическая культура в семье» - «Валеологическое образование в семье»	Педагог-психолог, воспитатели	В течение года
46.	Семинары-практикумы для родителей по профилактике и укреплению здоровья.	Педагог-психолог, воспитатели, узкие специалисты, медперсонал.	В течение года
47.	Знакомство родителей с новыми социально-оздоровительными технологиями	Медперсонал, воспитатели	В течение года
48.	Повышение уровня знаний родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей, воспитание здорового образа жизни в информационных уголках.	Педагог-психолог, воспитатели, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
49.	Сайт детского сада	Секретарь.	В течение года

50.	Проведение консультаций: - «Закаливание в семье – ключевые ситуации»; - «Помните – здоровье начинается со стопы»; - «Поговорим о правильной осанке». - «Предупреждение бытовых травм у детей», - «Оказание первой помощи при ушибах, переломах, ожогах, кровотечениях» - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и микроспории» - «В отпуск с ребенком». - «Витамины на грядке». - «Забавы на воде» (о правилах поведения на воде) - «Отдыхаем вместе с детьми» - «Улицы города»(о профилактике детского травматизма в летний период)- - «Предупреждение бытовых травм у детей» - «Оказание первой помощи при ушибах, переломах, ожогах, кровотечениях» Консультации индивидуальные по запросам родителей	Педагог-психолог, воспитатели, узкие специалисты, медперсонал.	В течение года
51.	Анкетирование родителей вновь пришедших детей «Анкеты-Знакомства» «Адаптация к условиям ДОУ»	Воспитатели	Июнь-август
52.	Посильное участие родителей в озеленении участков и ремонта групп	Воспитатели	Апрель-май
53.	Педагогический патронаж - посещение неблагополучных семей	Педагог-психолог	В течение года
54.	Участие в досугах, спортивных соревнованиях	Воспитатели	В течение года
55.	Продуктивная деятельность (совместное рисование, выставки семейных творческих работ, конкурс семейных газет, изготовление атрибутов для игровой деятельности, оформление фотовыставок и другие мероприятия в зависимости от годового плана и плана на ЛОП	Воспитатели	В течение года
56.	Папки передвижки: «Выйду ль на улицу...» (дети и дорога) «Узоры на мокром песке» «Способы закаливания летом» и др.	Воспитатели	В течение года
57.	Выносной штендер с материалами об оздоровлении детей летом	Воспитатели	В течение года

2й этап «Основной»

№	Мероприятие	Ответственные	Срок
Организационная работа			
1.	Индивидуализация всех форм физического воспитания на основе уровня физической подготовленности детей и группы здоровья.	Инструктор ФК, медики	В течение года
2.	Повышение эффективности деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики	В течение года
3.	Использование физкультминуток и музыкальных пауз на занятиях. Оптимизация двигательной активности вне занятий.	Воспитатели	В течение года
4.	Организация правильного питания. Организация питания в летний период. Введение в рацион питания детей фитонцидов.	Пищеблок, медики	В течение года
5.	Составление картотеки подвижных игр.	Старший воспитатель, творческая группа педагогов	Май
6.	Утверждение плана на ЛОП	Заведующий ДОУ	Май
7.	Оперативный контроль: -выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей, противопожарной безопасности,, -соблюдение санитарно-эпид.режима, правил внутреннего трудового распорядка, -организация воспитательно-образовательного процесса в ЛОП	Старший воспитатель, медики	Ежемесячно
8.	Предупредительный контроль: -анализ планов педагогов; ведение документации, -соблюдение режима дня, -ведение и заполнение листов адаптации детей р/в, -выполнение натуральных норм питания детей, соблюдение питьевого режима.	Старший воспитатель, медики	Июнь-август
9.	Систематический контроль: -выполнение оздоровительно- закаливающих процедур, использование активных средств физ.воспитания.	Старший воспитатель, медики	Постоянно
10.	Оформление выставки дид. пособий, метод, литературы по ОБЖ.	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики	Периодически

11.	Создание творческой группы «Системный подход к здоровьесбережению детей в ДОУ»	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики	Август
Работа с педагогами			
12.	Лечение сотрудников, имеющих хронические заболевания (фитотерапия)	Медперсонал.	В течение года
13.	Оздоровление сотрудников с выездом в загородные зоны	Медперсонал.	Периодически
14.	Организация проведения консультаций для педагогов: -«Организация закаливающих процедур», -«Организация детского творчества летом», -«Особенности адаптационного периода (с воспитателями групп)» - «Организация работы по основам безопасности жизнедеятельности в летний период» - «Оздоровление детей средствами музыкально-ритмических движений в ДОУ»; - «Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна»; - «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке»; -«Адаптация детей к условиям ДОУ»; -«Формирование привычки к ЗОЖ – важная задача воспитания», -«Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе», -«Обеспечение эффективной системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ», -«Образовательное учреждение как носитель физического здоровья детей» -Консультации по использованию музыкальной терапии на занятиях и в режимные моменты -Индивидуальные консультации по проблемам развития детей	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение года
15.	Проведение инструктажа педагогов -по профилактике детского травматизма; -охране жизни и здоровья детей в ЛОП; -по оказанию первой медицинской помощи. -инструктаж по ТБ и ПБ.	Старший воспитатель, медперсонал, комиссия по ОТ	Периодически
16.	Педчас: - «Организация игрового часа для детей во вторую половину дня»; - «Физкультурно-оздоровительная работа в	Старший воспитатель	В течение учебного года

	режиме дня» - «Итоги оперативного контроля по проверке выполнения санэпидрежима»		
17.	Семинар-практикум «Активные формы работы с родителями по оздоровлению детей»	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение учебного года
18.	Заседание творческого совета педагогов «Создание единого образовательно-оздоровительного пространства «Детский сад-семья», «Внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий в ВОП»	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	Август
19.	Создание клуба «Здоровье» и организация занятий ритмической гимнастикой для педагогов	Инструктор по ФК	В течение года
20.	Комната отдыха с тренажерами	Заведующий ДОУ	Постоянно
21.	Организация выездов на природу	Профком	Периодически
22.	Участие педагогов в соревнованиях по волейболу лыжным гонкам, теннису и др. мероприятиях.	Профком	Периодически
23.	Консультирование и рекомендации по результатам диагностики	Педагог-психолог	В течение учебного года
24.	Организация выставок методической литературы «Методическая, оздоровительная и познавательная литература для работы с детьми»	Старший воспитатель	Август-сентябрь Апрель-май
25.	Провести учебу с воспитателями по поведению детей в экстремальных условиях.	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение года
26.	Предоставление рекомендаций по улучшению работы	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медперсонал.	В течение года
Работа с детьми			
27.	Физкультурно-оздоровительная газета для детей и родителей «Играй-ка» один раз в месяц	Воспитатели	Ежемесячно
28.	Работа по адаптации вновь пришедших детей.	Педагог-психолог, воспитатели, медики	Июнь-август
29.	Психокоррекционная работа	Педагог-психолог	В течение года
30.	Оказание помощи детям после перенесенных	Медсестра	В течение года

	заболеваний.	оздоровления, воспитатели	
31.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке, проведение коррекционно-развивающих игр на прогулке и в режимных моментах	Воспитатели, инструктор по ФК	В течение года
32.	Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии, коррекционно-развивающая работа с детьми по результатам диагностики	Педагог-психолог, воспитатели, медперсонал.	В течение года
33.	Фитотерапия, витаминотерапия, лекарственная терапия, воздушное закаливание, дыхательная гимнастика после сна.	Медперсонал, воспитатели	В течение года
34.	Профилактика плоскостопия	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
35.	Ежедневное включение в меню свежих овощей, фруктов, соков	Пищеблок, медперсонал.	В течение года
36.	Физиопроцедуры по показаниям врача (для аллергиков, ЧБД, для детей с пиелонефритом и др.)	Медперсонал, воспитатели	В течение года
37.	Организация приёма, утренней гимнастики, физ.занятий, мероприятий на свежем воздухе	Воспитатели	В течение года
38.	Внедрять активные методы оздоровления в регламентированные и нерегламентированные виды деятельности.	Воспитатели	В течение года
39.	Организация работы в группах по расписанию занятий в соответствии с сезоном	Воспитатели	В течение года
40.	Регулярное проведение развлечений, досуговых мероприятий с детьми	Инструктор по ФК, воспитатели, музруки	В течение года
41.	Акции: - «Подвижные игры с мамой и папой»; - «Мы любим спорт».	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
42.	Организация игровой деятельности детей: -с-р игры, д/и, развивающие, -театрализованные, драматизации, -подвижные, малой подвижности, эстафеты, спортивные игры, -народные, хороводные, музыкальные, -с песком, водой, ветром, -игровые ситуации по БДД, ОБЖ	Воспитатели	В течение года

43.	Беседы: ОБЖ на примере сказок А.С.Пушкина «Знакомство с правилами поведения на воде» «Опасные игрушки» «Если к тебе подошел незнакомец (незнакомка) – кто он друг или враг?» «Вредная еда» «Как правильно загорать», «Могут ли солнце, воздух и вода нанести вред здоровью» «Правила безопасности на спортивной и детской площадке», Правила безопасности во время спортивных игр» «Один дома» «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, ураган, и др. природные явления)» «Уроки безопасности», «Ядовитые растения и грибы» «Безопасность при общении с животными» «По профилактике желудочно-кишечных заболеваний и микроспории» Валеологический цикл бесед	Воспитатели	В течение года
44.	Викторина «Что? Где? Когда?» по основам ОБЖ	Воспитатели	Июнь-август
45.	Сюжетно-ролевая игра «Служба спасения».	Воспитатели	Июнь-август
46.	Дни здоровья.	Воспитатели	В течение года
47.	Организация вечеров вопросов и ответов.	Воспитатели	В течение года
48.	Спортивные соревнования, спортивные праздники и развлечения.	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
49.	Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми	Инструктор по ФК, воспитатели	Периодически
50.	Оздоровительные и лечебные мероприятия в соответствии с планами	Медперсонал, воспитатели	В течение года
51.	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	Педагог-психолог	В течение года
52.	Контроль за нагрузками для переболевших детей	Медперсонал, воспитатели	В течение года
53.	Кварцевание помещений	Воспитатели	В течение года
54.	Рациональное питание	Пищеблок, медики	В течение года
55.	Дегельминтизация	Медперсонал	Июнь-август
56.	Оказание скорой помощи при неотложных состояниях	Медперсонал	В течение года
57.	Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии	Педагог-психолог, инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
58.	Ежемесячный анализ заболеваемости и посещаемости детей	Медперсонал	Ежемесячно

59.	Использование музыкально-ритмических движений, благотворно влияющих на здоровье детей	Музруководитель	В течение года
60.	Валеологическое образование	Воспитатели	В течение года
61.	Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей.	Пищеблок, медперсонал.	В течение года
62.	Повышение двигательной активности детей за счёт организации различных видов детской деятельности	Воспитатели, узкие специалисты	В течение года
63.	Систематическое проведение ООД по физкультуре и музыке	Инструктор ФК, музруководитель	В течение года
64.	Просмотр видео и мультфильмов по ЗОЖ, ОБЖ, по методикам нетрадиционной медицины	Воспитатели.	В течение года
Работа с родителями			
65.	Физкультурно-оздоровительная газета для детей и родителей «Играй-ка» один раз в месяц	Воспитатели	Ежемесячно
66.	Организация смотров-конкурсов, выставок детских рисунков, поделок совместных с родителями согласно содовому плану и плану на ЛОП	Воспитатели	В течение года
67.	Участие родителей в благоустройстве, озеленении участка, ремонте групп.	Воспитатели	Август-сентябрь Апрель-май
68.	Организация и проведение консультаций на темы: -«Лето-пора закаляться» -«Как помочь ребёнку адаптироваться» (для групп р/в) "Досуг с ребенком на природе" "Игры с детьми на воздухе в летний период" "Отдых с ребенком летом" "Питание ребенка летом" «Ребенок поступает в детский сад»	Медсестра оздоровления, воспитатели, педагог-психолог	Июнь-август
69.	Памятка "Оказание помощи детям-аллергикам при укусах насекомых"	Медперсонал	Апрель-май
70.	Оформление наглядно-информационного материала в родительских уголках на тему ОБЖ.	Воспитатели	Периодически
71.	Анкетирование «Анкеты-Знакомства» «Адаптация к условиям ДОУ»	Педагог-психолог	Апрель-май
72.	Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей - «Подвижные игры с мамой и папой»; - «Мы любим спорт». и др. согласно годовому плану и плану на ЛОП	Инструктор по ФК, воспитатели, музруководитель	В течение года
73.	Просмотр видео и мультфильмов по ЗОЖ, ОБЖ, по методикам нетрадиционной медицины	Воспитатели.	В течение года

3й этап «Итоговый»

Проводится в течение последней недели августа

№	Мероприятие	Ответственные
Работа с педагогами		
74.	Координирование и контроль деятельности педагогических и медицинских работников	Заведующий ДОУ, старший воспитатель
Работа с детьми		
75.	Диагностика и мониторинг здоровья	Медперсонал
76.	Анализ результатов реализации оздоровительной программы в летне-оздоровительный период в условиях ДОУ и дома	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики
77.	Анализ адаптации вновь пришедших детей	Педагог-психолог, медики
78.	Анализ динамики развития детей	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики
Работа с родителями		
79.	Мониторинг изучения степени удовлетворенности родителей предоставляемыми им услугами в сфере оздоровления детей	Старший воспитатель, творческая группа педагогов, узкие специалисты, медики

Стратегический план улучшения здоровья детей

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
Оптимизация режима				
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Вновь набранные	ежедневно	Воспитатели, ст. м\сестра
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	ежедневно	Воспитатели, ст. м\сестра
Организация двигательного режима				
1.	Физкультурные занятия	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физ. Воспитанию
2.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели.
3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	ежедневно	Воспитатели

4.	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Муз. Руководитель, воспитатели
5.	Спортивный досуг	Со средней группы	Ежедневно	Инструктор по физ. Воспитанию
6.	Гимнастика глаз	Со средней группы	Во время занятий	Воспитатели, контроль медицинского работника
7.	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели
8.	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подгот. группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели
Охрана психического здоровья				
1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	воспитатели
Профилактика заболеваемости				
1.	Массаж «9 волшебных точек», по методике А.А. Уманской	Со средней группы	3-4 раза в день	Воспитатели, контроль медицинского работника
2.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Со средней группы	3-4 раза в день во время утренней зарядки	Воспитатели, контроль медицинского работника
Оздоровление фитонцидами				
1.	Чесочно-луковые закуски	Со средней группы	Перед прогулкой, перед обедом	Диетсестра
2.	Ароматизация помещений	Все группы	В течение дня ежедневно	Помещение воспитателя, контроль медработника
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
1.	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Все группы	ежедневно	Воспитатели
2.	Прогулки на воздухе	Все группы	ежедневно	Воспитатели
3.	Хожение босиком на траве	Со средней группы	ежедневно	Воспитатели
4.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Со средней группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели
5.	Обширное умывание	Все группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели

6.	Водный душ	Со средней группы	После прогулки	Воспитатели
7.	Контрастное обливание ног	Со средней группы	После сна	Воспитатели
8.	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели
9.	Полоскание зева кипяченой холодной водой	Со средней группы	После каждого приема пищи	Воспитатели
Лечебно-оздоровительная работа				
Лечебное полоскание горла				
1.	Фурацилином	ЧБД, дети, состоящие на учете у лора	После дневного сна, по 2 недели с 2-хнедельным перерывом	Медперсонал, воспитатель
2.	Противо воспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	ЧБД, дети, состоящие на учете у лора	После сна	Медперсонал, воспитатели
Витаминотерапия				
1.	«Ревит», поливит	Все группы	По 1 разу в течение 10 дней	Медицинский работник
2.	Настойка шиповника	Все группы	По 1 разу в день в 10.00, 3 раза в неделю	Медицинский работник
3.	Витаминизация третьего блюда	Все группы	ежедневно	Шеф-повар
Физиопроцедуры				
1.	Тепловые прогревания лампой «соллюкс»	ЧБД	По назначению врача 1 раз в день перед обедом	Медицинский работник
2.	Ингаляция «Ромашкой»	ЧБД	По назначению врача 1 раз в день перед обедом	Медицинский работник
Природные адаптогены				
1.	Элеутерококк	1-6	Ежедневно после завтрака	Медицинский работник
Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки				
1.	Корректирующая гимнастика	Старшая и подгот. группы	2 раза в неделю, по 30 минут после дневного сна	Инструктор по ФК, воспитатели
2.	«Оздоровительный сон», ароматизация спален травами (душица, пустырник)	1-6	Во время дневного сна	Воспитатели

Мониторинг.

Цель мониторинга:

Выявить и определить эффективность реализации программы «Радуга здоровья» на определенном этапе

Мероприятия:

- Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
 - исследований состояния здоровья детей (заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей в ЛОП; фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей)
 - диагностика физической подготовленности дошкольников;
 - оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
 - оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
 - тематическая проверка состояния физкультурно - оздоровительной работы,
 - исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".
 - анализ профессиональной компетенции воспитателей
 - заболеваемость по сотрудникам
- Анализ созданных условий в детском саду. Психологический климат в ДООУ
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДООУ по здоровьесбережению.
- Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.
- Выработка алгоритма деятельности.
- Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований, на основании которых дается оценка деятельности ДООУ.

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение ЛОП в сравнении с заболеваемостью за время прошлогоднего летнего периода.

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

I группа – ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа – ребенок перенес на два и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III – группа уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV – группа после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
- При снижении числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за ЛОП;
- Отсутствие осложненного течения острых заболеваний;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия);

Для всех групп риска рассчитывается показатель эффективности оздоровления (ПЭО):

(ПЭО) Показатель эффективности оздоровления =	Число ЧБД снятых с учета по выздоровлению	*100%
	Общее число ЧБД, получивших оздоровление	

Эффективным считается оздоровление при ПЭО не менее 23%

Оценка заболеваемости детей проводится ежемесячно, ежеквартально, по результатам учебного и календарного года, и конкретно за летний период. Способы оценки заболеваемости согласовываются с медицинскими работниками дошкольного учреждения и закрепленным врачом из поликлиники №2. Главное, что должно быть сделано в дошкольном учреждении, — это дифференциация заболеваний по видам: соматические, простудные, инфекционные и пр. Должны быть собраны данные о заболеваемости каждого конкретного ребенка, каждой возрастной группы и всего учреждения в целом. Это позволяет проследить динамику заболеваемости в течение года, а также соотнести ее уровень с качеством физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Такой подход к оценке заболеваемости позволит выделить группу здоровых детей (детей, которые практически не болеют) и соотнести состояние их здоровья с условиями и образом жизни семьи. Опыт этих семей в сохранении здоровья детей должен быть предметом обсуждения.

Довольно часто дети болеют по причине недостаточного внимания и небрежности родителей. Такая группа родителей должна быть предметом особой заботы дошкольного учреждения в плане их санитарно-педагогического и социального просвещения.

Но целью мониторинга заболеваемости является определение наиболее узких мест в обслуживании детей персоналом. Если, например, в дошкольном учреждении две параллельные группы, но заболеваемость детей в одной значительно выше, то этот факт вполне определенно указывает на недочеты в деятельности педагогов и обслуживающего персонала.

Данные заболеваемости должны быть известны не только коллективу, но и родителям. Это дисциплинирует не только персонал, но и родителей. Например, в родительском уголке вывешивается экран заболеваемости детей. В нем разноцветными значками отмечаются случаи заболеваний (красным — простудные и т.д.). По этому экрану легко судить о том, имело ли место распространение инфекции, сколько детей болело по причине недосмотра взрослых (травмы, больные зубы и пр.), были ли обострения хронических заболеваний. Если в целом картина нормальная, а вот Вася Иванов из болезней, что называется, «не вылезает», то вина родителей значительна. И они, глядя на такой экран, это понимают, начинают беспокоиться и прислушиваться к советам специалистов. Но это вовсе не означает, что, перекладывая вину за плохое здоровье ребенка на родителей (что в данном случае вполне справедливо), воспитатели не должны заботиться об этом ребенке. Напротив, для него должна быть разработана индивидуальная оздоровительная программа с привлечением к ее реализации самих родителей.

Наличие исходных данных физического развития в каждом возрасте еще не является мониторингом физического развития. Снятие показателей дважды в год, как это принято в дошкольных учреждениях, не что иное, как контроль результатов. Мониторинг предполагает прослеживание динамики физического развития и соотнесения его показателей с другими параметрами, например, физической подготовленностью или функциональным состоянием организма. Поэтому показатели физического развития следует снимать ежеквартально. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом и соответственно корректировать процесс физического развития детей.

При оценке физического развития детей учитываются:

- длина и масса тела, окружность грудной клетки, а у детей до 3 лет и окружность головы;
- функциональные показатели: жизненная емкость легких, коэффициент выносливости, мышечная сила кистей рук и др.;

— степень развития подкожно-жирового слоя, тургор тканей, развитие мускулатуры, мышечный тонус, состояние осанки и опорно-двигательного аппарата.

Данные физического развития позволяют определить количество гармонично развивающихся детей, а также детей, у которых есть проблемы: например, избыточная масса тела, низкие ростовые показатели, непропорциональность развития, значительно превышающая допустимые пределы, и т.д.

Эти данные позволяют разработать для подобных детей специальные оздоровительные программы. Например, для детей с низкими ростовыми показателями в комплекс физических упражнений должны быть включены плавание, прыжки, висы, а в их меню следует включать много молочных продуктов, моркови. Если ребенок имеет избыточную массу тела и при этом хронической патологии у него не обнаружено, то есть смысл организовать ему специальное диетическое питание с введением постепенно нарастающих физических нагрузок. Когда он несколько сбросит вес, то можно включать в комплекс и силовые упражнения, укрепляющие мышечную массу. Разумеется, все это должно проводиться в соответствии с рекомендациями и под контролем врача.

Пропорциональность физического развития измеряется с помощью индекса Пинье (ИП).

$$\text{ИП} = \frac{\text{Рост(см)}}{[\text{Масса(кг)} + \text{Окр. гр. кл.(см)}]}$$

Возраст детей	Мальчики	Девочки
3 года	25,7	27,1
4 года	31,1	31,0
5 лет	34,2	34,7
6 лет	36,5	37,0

Стандартные показатели индекса Пинье у детей дошкольного возраста

Примечание: Чем меньше показатели индекса Пинье у детей по сравнению со стандартными, тем крепче их телосложение.

Используя показатели индекса Пинье, мы сможем сделать определенные педагогические выводы о качестве физкультурно-оздоровительной работы и смело утверждать, что наши дети окрепли или, напротив, качество физического воспитания оставляет желать лучшего.

На эффективность физкультурно-оздоровительной работы будет указывать возрастание показателей жизненного индекса от 5 до 15 мл/кг.

№	Критерии	Показатели
1	Физическое развитие (темпы роста, гармоничность %)	Процент увеличения воспитанников со средним и высоким уровнем физической подготовленности
2	Биологический возраст (отставание, своевременность, опережение)	АД, PS, СБ, ЗВД, МТ, СОЗ.
3	Функциональное состояние (ОРТО, Апанасенко)	Процент увеличения воспитанников с гармоничным физическим развитием, правильной осанкой и снижением с плоскостопием
4	Заболееваемость (группы здоровья). Степень компенсации	Увеличение количества воспитанников с основной группой по физической культуре и 1 группой здоровья, снижение со 2,3 группой
5	Группы по физической культуре	Увеличение количества воспитанников с основной группой по физической культуре и снижение с подготовительной, специальной группой
6.	Антропометрия воспитанников	Снижение количества воспитанников (%) с избыточным весом, дефицитом веса, увеличение (%) с показателями нормы

Организация мониторинга здоровья и физического воспитания требует и определенных знаний, и оснащения аналитико-диагностическим инструментарием, и профессиональных навыков. Проводя мониторинг развития физических качеств, физического развития или физической подготовленности такой мониторинг, следует научиться делать правильные педагогические выводы, благодаря которым можно наметить соответствующую программу коррекции физкультурно-оздоровительной деятельности.

Подобным образом оценивается деятельность специалистов и всего дошкольного учреждения. Баллы дают представление о том, на каком уровне идет работа по физическому воспитанию, что следует изменить в ней, что интенсифицировать, чтобы к концу года подойти к отличным результатам.

При оценивании достижений воспитанника в освоении валеологии важны не формальные оценки знаний, умений и навыков, а выявление желания и готовности следовать валеологически целесообразным моделям.

Критерии диагностики по валеологическому образованию (старшая группа)

Высокий

1. Знания ребёнка содержательны. Свободно владеет терминологией.
2. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
3. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
4. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
5. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
6. Самостоятельно устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду..., чтобы быть...».
7. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

Средний

1. Знания ребёнка не совсем точные, иногда допускает ошибки в суждениях, логические связи выстраивает с помощью взрослого. Требуется помощь и подсказки педагога, чтобы справиться с поставленной задачей.
2. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
3. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
4. Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.

Низкий

1. Знания ребёнка слабые, нет стремления узнать что-то новое. Полученный материал плохо запоминает и воспроизводит.
2. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
3. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
4. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Мониторинг здоровья педагогов и его влияние на результаты деятельности. Аспекты отслеживания:

- 1) состояние здоровья педагогов;
- 2) применение новых технологий;
- 3) диагностика затруднений;
- 4) уровень невротизации

Таблица для качественного анализа состояния здоровья педагогов за 2 года по данным диспансерных осмотров и экспресс-опроса (Образец)

Число педагогов, имеющих патологию	Заболевания желудочно-кишечного тракта		Заболевания костно-мышечной системы		Заболевания центральной нервной системы		Заболевания эндокринной системы		Сердечно-сосудистые заболевания		Другие заболевания	
	год											
человек
%

Психологический климат в коллективе определяется анкетой по определенным критериям.

А так же при определении психологического климата в коллективе необходимо учитывать ряд значимых обстоятельств:

1. Частота заболеваний педагогов.
2. Число увольняющихся и количество желающих уволиться (если было бы куда)
3. Конфликтность в коллективе (вертикальная – между администрацией и педагогами, горизонтальная – между педагогами, детьми, родителями).
4. Ведущая тональность настроений.
5. Сплочённость коллектива
6. Отношение к критике
7. Доброжелательность во взаимоотношениях
8. Преобладающий стиль управления
9. Наличие атмосферы и условий для творчества
10. Положительный заряд островных культур (соответствие целей и деятельности малых групп целям и интересам ДОУ)
11. Признание важности дошкольной миссии при разных интересах участников педагогического процесса
12. Толерантность (новый характер отношений, в основе которого лежит уважительное отношение к человеку вообще, к его взглядам, вере, языку, особенностям, настроениям, переживаниям, болям, обидам...)
13. Умение администрации выстраивать ситуацию выбора и успеха (управление успехом).
14. Удовлетворённость от принадлежности к данному коллективу.
15. Уважение и признание ценностей и традиций.
16. Единство педагогического коллектива и администрации (единство администрации).
17. Устойчивость и позитивность жизненных установок.
18. Удовлетворённость своей деятельностью.

Уровень тревожности педагогов определяется с помощью методики измерения уровня тревожности Тейлора.

Существует несколько вариантов проведения исследования.

1. Испытуемому поочередно предлагаются карточки с утверждениями. Испытуемый формирует две стопки. В одну он складывает утверждения с которыми согласен, во вторую — те, с которыми не согласен.
2. Испытуемому предлагается бланк с утверждениями, в котором он отмечает свое согласие или не согласие с утверждениями.

3. Групповой. Испытуемым предоставляются бланки для ответов. Список утверждений зачитывается или записывается на отдельном бланке.

Определение уровня депрессии Т.И. Балашова.

Определить уровень депрессии — значит делать первый шаг на пути к выздоровлению

Многие современные тесты на выявление психологических отклонений выделяют следующие уровни депрессии:

- отсутствие депрессии либо её незначительность
- минимальная депрессия
- депрессия легкая
- депрессия умеренная
- депрессия выраженная
- глубокая депрессия.

Все состояния от легкого беспокойства и пониженного настроения до психомоторной заторможенности и депрессивного ступора.

Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Синдром профессионального выгорания возникает в процессе постоянных стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности. Причины его могут быть самыми разными, начиная от рабочей нагрузки до трудностей в отношениях с руководством, с воспитанниками, их родителями или в коллективе.

Среди травмирующих факторов время, которое люди затрачивают на работу: они работают не только в школе, а берут бумаги домой, думают о работе дома. Одна из причин подобного состояния это большое количество документации, которую надо вести. Сложности вызывают «тяжелые» воспитанники, с которыми не удастся найти взаимопонимания. Для педагога чрезвычайно важно, чтобы его работу замечало руководство, чтобы как-то отмечало ее. Немаловажной причиной стресса является и низкая заработная плата.

Среди физических проявлений может быть:

- нарушение сна.
- повышение или снижение аппетита и, естественно, повышение или снижение веса.
- развитие или обострение хронических заболеваний,
- злоупотребление психостимуляторами (алкоголь, курение, кофе, шоколад, походы по магазинам, встречи с друзьями, валерианка)
- избегание контакта с детьми, коллегами, родителями воспитанников, администрацией...

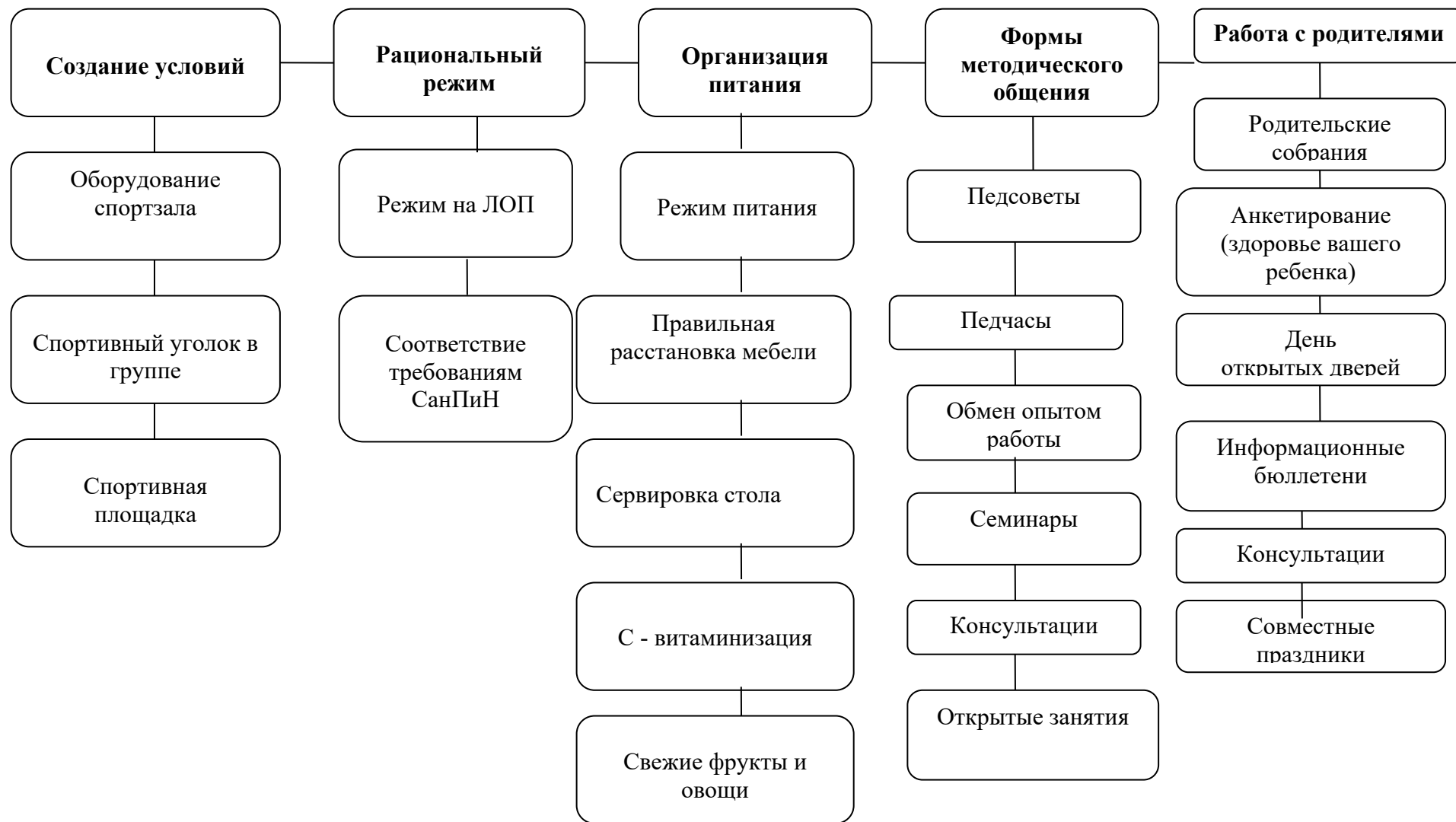
Но педагог не замечает проблемы и даже переносит такое избегание контактов в семью, дескать, «не трогайте меня, я так наговорился, что мне и слово сказать тяжело».

- появление желания сменить место работы или сферу деятельности.
- интеллектуальное опустошение, которое проявляется в том, что специалист плохо оперирует понятиями, ему тяжело запоминать информацию, возникают трудности с систематизацией и классификацией.

- избегание своих профессиональных обязанностей. Об этом говорят фразы: «Мне два года до пенсии, ни на какие курсы я не поеду, не трогайте меня» или «Мне уже мало осталось работать, открытых уроков я проводить не буду».

- появление чувства «загнанности в клетку», безвыходности ситуации.

Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей



Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни



ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные солнечные ванны (летом)

общее ультрафиолетовое облучение (холодный период года)

ВОЗДУХ

облегченная одежда, одежда по сезону

воздушные ванны во время утренней гимнастики

соблюдение режима проветривания

прогулки на свежем воздухе

дневной сон с открытой фрамугой

контрастные воздушные ванны после сна

утренняя гимнастика и физкультурные занятия на улице (летом)

дыхательная гимнастика

ВОДА

полоскание рта и горла после приема пищи

ходьба босиком по мокрой дорожке

обширное умывание

обливание ног водой комнатной температуры (лето)

гигиенический душ после прогулки (лето)

занятия в бассейне

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

босохождение в группе

контрастное босохождение (песок-трава- керамзит) в летний период

ходьба по «Дорожке Здоровья»

самомассаж «Волшебные точки»

массаж стоп

АНКЕТА
«Как воспитать здорового ребенка»

Для улучшения качества медицинского обслуживания детей в нашем детском саду ответьте, пожалуйста, на вопросы.

1. Как вы считаете, почему ваш ребенок болеет?
2. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
3. Какие виды закаливания вы используете дома?
4. Занимаетесь ли вы с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми?
 - Да
 - Время от времени
 - Нет
5. Какое оборудование для занятий спортом и мелкий спортивный инвентарь есть у вас дома?
 - шведская стенка
 - мяч
 - скакалка
 - обруч
 - массажный коврик
 - другое
6. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма вас интересуют? Какие формы мероприятий для родителей вы предлагаете по данным темам?
7. Посещает ли ваш ребенок какую-нибудь спортивную секцию? В чем, на ваш взгляд, ее польза?
8. Какие секции вы предлагаете организовать в детском саду?
9. Оцените оздоровительную работу в детском саду по пятибальной шкале.

АНКЕТА
«О здоровье детей»

1. Часто ли болеет ваш ребенок? _____
2. Причины болезни:
 - а) недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;
 - б) недостаточное физическое воспитание в семье;
 - в) наследственность, предрасположенность. _____

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка? (Да, нет, частично.) _____
4. На что на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:
 - а) соблюдение режима;
 - б) рациональное, калорийное питание;
 - в) полноценный сон;
 - г) достаточное пребывание на свежем воздухе;
 - д) здоровая гигиеническая среда;
 - е) благоприятная психологическая атмосфера;
 - ж) наличие спортивных и детских площадок;
 - з) физкультурные занятия;
 - и) закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для вашего ребенка:
 - а) облегченная форма одежды на прогулке;
 - б) облегченная одежда в группе;
 - в) обливание ног водой контрастной температуры;
 - г) хождение босиком;
 - д) систематическое проветривание помещений группы;
 - е) прогулка в любую погоду;
 - ж) полоскание горла водой комнатной температуры;
 - з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

7. Нужна ли Вам помощь детского сада? (Да, нет, частично.) _____

АНКЕТА

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

Уважаемые родители!

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье. Заранее благодарим Вас!

Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?: плохое, удовлетворительное, хорошее?
(нужное подчеркнуть.)

Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год?

Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если “Да”, то какие? _____

Укажите меры, которые Вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребёнка (отметьте любым значком).

Меры по укреплению здоровья	Регулярно	Не регулярно	Вообще нет
Посещение врачей			
Приём лекарств			
Соблюдение режима дня			
Соблюдение санитарно-гигиенических норм			
Занятия физическими упражнениями			
Правильное питание			
Прогулки на свежем воздухе			
Закаливание			
Немедикаментозные средства оздоровления			

5.Ваши пожелания: -----

Ф. И. О. Родителя _____ Ф.И.Ребёнка _____

**Оздоровительные мероприятия для детей,
часто болеющих острыми респираторными заболеваниями**

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий.
2. Щадящий индивидуальный режим.
3. Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.
4. Прием витаминов и фитонцидов.
5. Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.
6. Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.
7. Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.
8. Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-9.00	Воспитатели 1-ой смены
Осмотр детей	Ежедневно 7.00-9.00	Мед. сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор ФК
Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Воспитатели, инструктор ФК
Музыкальные занятия	По сетке	Муз. руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели, инструктор ФК
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор ФК
Физкультурный праздник	2 раза в ЛОП	Воспитатели, старший воспитатель, инструктор ФК
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, мед. сестра, старший воспитатель, инструктор ФК
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза	Мед.сестра, врачи

Обследование физического развития детей	2 раза	Инструктор ФК
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, старший воспитатель, инструктор ФК
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, старший воспитатель
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, мед.сестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, мед.сестра
Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По плану ЛОП	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, инструктор ФК
Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По плану ЛОП	Воспитатели, медики, педагог-психолог

Тематическое планирование работы по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри	Уроки Мойдодыра	Личная гигиена
Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам	О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!	Витамины и полезные продукты
О пользе движений (зарядка, спорт)	Что полезно и что вредно для организма	Поговорим о болезни
Если ты заболел	Секреты здоровья (закаливание)	Чего боится простуда?
Врачи – наши друзья		Ценности здорового образа жизни
		Полярная ночь и твое здоровье
		Рецепты здоровья
		Уроки учителей здоровья

Диагностические тесты для детей 5-7 лет

<i>Двигательные задания</i>	<i>Показатели</i>	<i>Оценка функциональных и двигательных возможностей</i>
Тесты для определения скоростных качеств		
Бег 10м с хода	3,0-2,0	Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал
Бег 30 м с высокого старта	6,2-8,5	Определяется с максимальной скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий
Тесты для определения скоростно-силовых качеств		
Прыжок в длину с места	90-145 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с места	30-50 см	Тест позволяет оценить скоростную реакцию ребенка
Прыжок в длину с разбега	120-200 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	150-350 см	Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности
Бросок теннисного мяча удобной рукой	4-15 м	Тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка
Тест для определения ловкости и координационных способностей		
Челночный бег 3 x 10 м	12,5 – 9,5 с	Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Сохранение статического равновесия	12,0-30,0 с	Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей
Подбрасывание и ловля мяча	15-20 (кол-во раз)	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей и их координационные особенности
Отбивание мяча от пола	10-25 (кол-во раз)	Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы
Задания на гибкость	3-12 см	Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, являющихся их функциональной основой
Тесты для определения выносливости		
Бег 90 м на выносливость	30,2 – 20.8 с	Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
Тесты для определения силовой выносливости		
Подъем туловища из положения лежа на спине 30 с	9-24 (кол-во раз)	Определяется уровень силовой выносливости

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится такая гимнастика приоткрытых фрамугах. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями. Приведу пример одного из вариантов гимнастики после сна.

Гимнастика после дневного сна

1. «Потянулись».

И. п. : лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

2. «Растушка».

И. п. : лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. (4 раза)

3. «Паучок».

И. п. : лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

4. «Колобок».

И. п. : лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками, на счет 4 - вернуться в и. п. (4 раза)

5. «Рыбка».

И. п. : лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и. п. (4 раза)

«Условия и образ жизни семей воспитанников ДООУ»

Уважаемые родители!

С целью создания единого образовательно-оздоровительного пространства, просим ответить на вопросы социально-гигиенического скрининга

Ваш ребенок в семье:

а) первый;

б) второй

г) третий?

2. Если бы была возможность, Вы завели бы еще ребенка: а) да; б) нет; в) не уверены?

3. О ком мечтает Ваш малыш?

а) о сестричке;

б) о братике;

в) не хочет других детей?

г) _____

4. Вы нуждаетесь в улучшении жилищных условий: а) да; б) нет; в) не помешало бы?

5. Вы проживаете в одной квартире с родственниками: а) да; б) нет?

6. Это родственники: а) мужа; б) жены.

7. У Вас есть загородный дом или садовый участок с домиком: а) да; б) нет.

8. Вы гуляете вечером с ребенком после того, как заберете его из детского сада: а) да; б) нет; в) иногда?

9. Кто преимущественно гуляет с Вашим ребенком: а) муж; б) жена; в) старший ребенок; г) другие члены семьи.

10. Вы считаете, что вечером гулять с ребенком необязательно, так как он достаточно бывает на свежем воздухе в детском саду: а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?

11. Вы ежегодно вывозите ребенка на море или в загородную зону: а) не вывозим; б) ежегодно; в) иногда?

12. Вы гостеприимны, к Вам часто ходят гости: а) да; б) нет; в) не совсем?

13. Ваш ребенок находится среди гостей: а) да; б) не всегда; в) нет?

14. Кто в Вашей семье курит: а) муж; б) жена; в) оба; г) другие члены семьи; д) все?

15. Член семьи курит: а) за пределами квартиры; б) в специально отведенном месте; в) где хочет?

16. Посещаете ли Вы тренажерные залы, спортивные комплексы, фитнес-центры и т.д.: а) да; б) нет; в) иногда?

17. Вы не посещаете спортклубы, фитнес-центры и т.п. по причине: а) недостатка времени; б) недостатка средств; в) не видите необходимости?

18. Вы любите плавать: а) да; б) нет; в) не умею?

19. Сколько раз Вы с семьей в среднем бываете летом на пляже: а) 1 раз в неделю; б) 2 раза в неделю; в) больше; г) не бываем вообще?

20. Вы ходите с семьей в бассейн: а) да; б) нет; в) редко?

21. Ваш ребенок смотрит телевизионные передачи: а) вместе со всеми; б) только детские?

22. У Вашего ребенка отдельная комната: а) да; б) нет?

23. Ваш ребенок находится в одной комнате: а) с Вами; б) с Вашими родителями; в) с другим ребенком?

24. Вы ужинаете вечером: а) всей семьей; б) ребенок ест отдельно; в) когда как?

25. Вы чистите зубы: а) утром; б) утром и вечером; в) когда как?

26. У Вашего ребенка своя зубная паста и полотенце: а) да; б) нет?

27. Какую зубную пасту любит Ваш ребенок? _____

28. Он ее ест: а) да; б) нет; в) не знаю?

29. У Вас есть в семье больные родственники, за которыми приходится ухаживать: а) да; б) нет?

30. Ваш ребенок принимает участие в уходе за больными: а) да; б) нет; в) иногда?
31. В Вашей семье есть родственники, имеющие вредные привычки: а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?
32. Эти привычки: а) очень сильные; б) умеренные?
33. Что Вы делаете утром: а) гимнастику, пробежку; б) принимаю холодный душ; в) завтракаю и иду на работу
34. Ребенок присоединяется к Вам: а) да; б) нет; в) иногда?
35. Ваш материальный достаток: а) ниже среднего; б) средний; в) выше среднего; г) высокий?
36. Образование жены: а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?
37. Образование мужа: а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?
38. Вы работаете по специальности: а) да; б) нет?
39. Вы считаете, что чистить зубы ребенку лучше: а) дома; б) в детском саду; в) лучше пользоваться жевательной резинкой?
40. Вы даете ребенку сладости: а) регулярно; б) каждый день; в) изредка?
41. Кто в Вашей семье большой лакомка: а) муж; б) жена; в) все любят сладкое?
42. Как часто члены Вашей семьи, исключая детей, болеют гриппом и ОРЗ: а) не более 1 раза в год; б) 1-2 раза в год; в) часто?
43. Вы ложитесь спать: а) после одиннадцати; б) до одиннадцати; в) раньше?
44. В Вашей семье все ложатся спать одновременно: а) чаще всего; б) не всегда; в) все ложатся в разное время?
45. Вы укладываете ребенка в одно и то же время: а) да; б) бывает по-разному?
46. Ваш ребенок засыпает: а) под звуки музыки; б) прослушав вечернюю сказку; в) в абсолютной тишине?
47. Ваш ребенок спит: а) не просыпаясь; б) беспокойно, но не просыпается; в) просыпается?
48. У Вас дома есть спортивный инвентарь (лыжи, коньки, мячи и т.п.): а) да; б) нет?
49. Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается спортом: а) да; б) нет?
50. Вы делаете генеральную уборку: а) по будням; б) в выходные; в) когда придется?
51. Вы считаете, что в детском саду следует приучать ребенка к хозяйственному труду: а) да, следует; б) нет, пусть это делают родители?
52. Вы довольны физическим развитием своего ребенка: а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?
53. Вы знаете возрастные стандарты развития детей: а) да; б) имею приблизительное представление; в) не знаю?
54. Ваш ребенок болеет чаще: а) простудными заболеваниями; б) соматическими в) инфекционными?
55. В своем питании Вы придерживаетесь преимущественно:
а) растительно-молочной пищи;
б) белковой пищи (мясо, рыба)
в) смешанной?
56. Сколько человек в Вашей семье: а) двое; б) трое; в) больше?
57. Вы используете для укрепления и профилактики здоровья народные средства:
а) систематически; б) в периоды межсезонья и во время эпидемии гриппа; в) когда болеем?

Спасибо Вам за сотрудничество!

Анализ результатов опроса проводится следующим образом.

Со знаком «плюс» оцениваются:

ответ а) в вопросах 7,8,15,16,18,19,20,22,25,26,27,34,44,45,47,49,50,51,53,57,58 оценивается в 3 балла. Максимально возможное число баллов – 66;

ответ б) в вопросах 1,4,5,11,13,21,24,25,31,35,42,43,57 оценивается в 2 балла. Максимально возможное число баллов – 26.

ответ в) в вопросах 1,35,36,37,39,40,43,46 оценивается в 1 балл. Максимально возможное число баллов – 8.

Со знаком «минус» оцениваются:

ответ а) в вопросах 1,4,5,10,11,13,14,17,21,23,31,32,35,57,59 оценивается в 1 балл.

Максимально возможное количество баллов – 15.

ответ б) в вопросах 2,8,12,14,15,16,17,18,20,22,23,26,32,34,40,41,44,45,47,48,49,50,51,53,55 оценивается в 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 25.

ответ в) в вопросах 15,17,18,23,25,28,31,39,41,42,44,47,50,54,57.

Примечание: некоторые вопросы не оцениваются.

Порядок работы с опросным листом:

- подсчитать общее число баллов с положительным значением;
- подсчитать общее число баллов с отрицательным значением;
- из суммы баллов с положительным значением вычесть сумму баллов с отрицательным значением;
- дать интерпретацию социально-гигиенических условий семьи, пользуясь ключами к опроснику;
- чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семьи воспитанников группы, следует суммировать баллы всех опросных листов и полученные результаты разделить на их число; получится «групповой» портрет семьи.

Ключи к опроснику:

101 – 80 баллов – ответы недостоверны;

79-40 баллов – семья ведет в целом здоровый образ жизни;

40-33 балла – семья тяготеет к здоровому образу жизни;

Ниже 32 – 19 баллов – здоровый образ жизни в семье не сложился;

Ниже 19 баллов – анкету игнорируют.

Анкета для родителей

**«Сотрудничество ДОО с семьей по сохранению и укреплению
здоровья детей»**

Анкета способствует выявлению эффективности взаимодействия педагогов с родителями по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Уважаемые родители, наше ДОО ведет работу по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

- Обсуждают ли педагоги с вами вопросы привития интереса к здоровому образу жизни у ваших детей?
- Удовлетворены ли вы работой детского сада по сохранению и укреплению здоровья Ваших детей?
- Какие мероприятия по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни вы посетили?
- Какие из них вам запомнились и почему?
- Владеете ли информацией по организации детского питания в ДОО?
- Информировуют ли вас педагоги о современных методиках сохранения и укрепления здоровья детей?
- Как вы получаете информацию о воспитании здорового ребенка?
- Ваши пожелания по совершенствованию оздоровительной работы в ДОО

Упражнений на релаксацию

Для удобства применения данных упражнений мы классифицировали их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу".

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

"Ленивая кошечка".

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

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки".

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

"Рот на замочке".

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

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4—5 с].

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась".

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

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара".

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

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

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

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

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

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон".

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

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

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

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба".

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

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки".

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

"Слон".

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

Упражнения на расслабление всего организма:

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

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

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

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

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно — расслабление приятно!

"Тишина".

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали — надо спать — ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

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

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

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

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

Занятие с использованием упражнений на расслабление

"Мое настроение" (подготовительная группа)

Цели: Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

Ход занятия:

(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу)

Воспитатель: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья. Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки, Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку успеть.

(Музыка выключается)

Дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое?

(Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется)

Упражнение "Волшебный мешочек"

Воспитатель: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек.

(Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение, все отрицательные эмоции, проговаривая при этом свои действия.)

Воспитатель: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение.

Воспитатель беседует с детьми о настроении. Вместе делают вывод, как улучшить свое настроение:

- рассмешить себя, глядя в зеркало;
- послушать приятную музыку;
- спеть веселую песенку;
- рассказать о своем настроении другу;
- попросить помощи;
- смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

Рисование на тему "Мое настроение"

Воспитатель: Давайте попробуем нарисовать свое настроение.

(После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Воспитатель: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему?

(Дети делятся впечатлениями)

Воспитатель: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер.

(Звучит спокойная музыка. Воспитатель произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления. Затем голос приобретает силу, эмоциональность)

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Весело мы попрощались, в группу отправлялись.

Закаливающее дыхание

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

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

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

в) «Носик гуляет»

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

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

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «Погреем носик»

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

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

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

Массаж рук

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

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

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

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. *Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

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

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

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

б) «Похлопаем ушками»

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

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

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

3. Заключительный момент

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

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Закаливающий массаж подошв

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

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

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

2. Основная часть

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

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

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно

Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалея

И по ножкам бей сильнее.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй догони!

Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз — сгибай, два — выпрямляй

Ну, активнее давай!

— Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

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

Проводится после сна.

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

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

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

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

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

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

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

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повторили.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай.

Признаки утомления ребенка во время физической нагрузки

I допустимая степень утомления

- Локальное покраснение в области щек
- Незначительное потоотделение
- Учащенное дыхание (до 22-26 вд./мин на равнине, до 36 вд./мин при подъеме в гору)
- Внимание не нарушено, четкое безошибочное выполнение указаний
- Координация действий не нарушена, четко выполняются упражнения
- Мимика спокойная
- Эмоциональный подъем, ощущение «мышечной радости», отсутствие жалоб на боль
- Пульс 110-150 д./мин

II степень утомления, требующая снижения нагрузки

- Диффузное покраснение лица и плечевого пояса, конечностей
- Увеличение потоотделения выше пояса
- Учащенное дыхание (до 36-46 вд./мин), поверхностное
- Внимание нарушено, снижен интерес к окружающему, возможно возбуждение или вялость, отвлечение от хода занятия
- Нарушена координация движений, неточность при выполнении упражнений, отказ от выполнения упражнений
- Мимика напряжена
- Жалобы на мышечные боли, усталость, одышка, учащенное сердцебиение
- Пульс 160-150 уд./мин

Дыхание по А.Н. Стрельниковой

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

При занятиях дыхательной гимнастикой по Стрельниковой необходимо соблюдать ряд правил:

- выполняя упражнения, сосредоточиваться только на вдохе и следить за его синхронностью с движениями;
- вдох должен быть коротким, шумным и активным - его выполняют, как будто принохаясь («Не пахнет ли гарью?»);
- вдох должен быть естественным по объему, то есть вдыхать нужно столько воздуха, сколько вдыхается само собой;
- внимание на выдохе не фиксируется — он должен быть самопроизвольным и пассивным.

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

Упражнение 1. «Ладшки»

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

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

Облегченный вариант «ладшек» (для ослабленных после болезни или выздоравливающих людей) выполняется из положения сидя и даже лежа. Количество циклов и частота пауз подбираются с учетом состояния человека. Если после выполнения упражнений самочувствие хорошее, можно немного увеличить нагрузку. Если гимнастика вызывает чувство утомления и разбитости — нагрузку снижают и увеличивают продолжительность пауз,

Упражнение 2. «Погончики»

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

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

Упражнение 3. «Насос»

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

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

Упражнение 4. «Кошка»

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

Облегченный вариант «Кошки» выполняется из положения сидя (корпус расположен прямо). В этом случае просто поворачивают туловище направо или налево (вдох), делая сбрасывающие движения руками, и выдыхают, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение 5. «Обними плечи»

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

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

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

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

Упражнение 6. «Большой маятник»

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

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

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

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

Упражнение 7. «Повороты головы»

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

Упражнение 8. «Ушки»

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

Упражнение 9. «Маятник головой»

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

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

Упражнение 10. «Перекаты»

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

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

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

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

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

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

Это упражнение можно делать только в положении стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

Передний шаг («рок-н-ролл»). ИП: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня пояса, одновременно слегка сгибая в колене левую ногу (вдох). Опустить правую ногу на пол, выпрямляя при этом левую ногу (выдох). Затем выполнить то же движение, но поменяв ноги: левая идет вверх, правая — сгибается. Руки можно

держат опущенными вдоль тела или делать ими легкое встречное движение на уровне пояса. Очень важно следить за осанкой! Спина во время движения ног должна оставаться прямой.

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

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

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

Контроль и руководство оздоровительной работой.

1	Соблюдение режима дня и организация работы групп с учетом специфики сезона.	Июнь - август	Медсестра оздоровления
2	Разнообразие форм работы по воспитанию экологической культуры дошкольников	Июнь - август	Старший воспитатель
3	Календарно-тематическое планирование	В течение ЛОП	Старший воспитатель
4	Организация двигательного режима в течении дня	Июнь	М/с оздоровления
5	Опытно-исследовательская деятельность с детьми	Июнь	Старший воспитатель
6	Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулка, беседы с родителями о настроении ребенка, состоянии здоровья)	Июль	Старшая медсестра
7	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Июль	Старший воспитатель
8	Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей	В течение ЛОП	Старший воспитатель, старшая медсестра
9	Подготовка, проведение и эффективность утренней гимнастики.	В течение ЛОП	М/с оздоровления
10	Двигательная активность детей на прогулке	В течение ЛОП	Инструктор по физкультуре
11	Организация наблюдений в природе	В течение ЛОП	Старший воспитатель
12	Закаливание	В течение ЛОП	М/с оздоровления
13	Эффективность коллективного труда на участках, цветниках	В течение ЛОП	Старший воспитатель
14	Контроль режимных моментов	ежедневно	Ст. медсестры
15	Закладка продуктов, технология приготовления пищи.	ежедневно	Ст. медсестры
16	Оценивать брокераж готовой продукции.	ежедневно	Ст. медсестры,
17	Проверять привозную продукцию, сроки хранения, товарный вид.	ежедневно	Ст. медсестры

Спортивно-развлекательные мероприятия на летне-оздоровительный период

№	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	Музыкально – спортивный праздник «Детство – это я и ты»	3 июня	Узкие специалисты, воспитатели
2	Развлечение «Сабантуй»	14 июня	Узкие специалисты, воспитатели
3	Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	21 июня	Узкие специалисты, воспитатели
4	«Встречаем Универсиаду»	28 июня	Узкие специалисты, воспитатели
5	Музыкальное развлечение «Лето красное»	5 июля	Узкие специалисты, воспитатели
6	Спортивный досуг «Папа, мама, я - дружная семья»	12 июля	Узкие специалисты, воспитатели
7	Развлечение "От заката до рассвета по лугам гуляет лето"	19 июля	Узкие специалисты, воспитатели
8	Спортивный праздник «День Нептуна»	26 июля	Узкие специалисты, воспитатели
9	Музыкальное развлечение «Путешествие в страну цветов»	2 августа	Узкие специалисты, воспитатели
10	Физкультурный досуг: - «Морское путешествие»	9 августа	Узкие специалисты, воспитатели
11	Спортивный досуг «Ищи клад»	16 августа	Узкие специалисты, воспитатели
12	Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето»	23 августа	Узкие специалисты, воспитатели

Проектная деятельность по ЗОЖ в ДОУ

Проект «Будем здоровы!»

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

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Проект «Познай себя»

Проект направлен на формирование у детей:

- умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать;
- осознания ребенком вклада каждой системы организма в выживание и здоровье;
- знаний, умений и навыков сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Дошкольник получает элементарные знания об инфекционных болезнях, их возбудителях, о лекарствах и витаминах, о той пользе, которую они приносят, а так же знакомятся с правилами первой помощи. В разделе представлен план лечебно-профилактических мероприятий осуществляемый в течение года.

Проект «Правила гигиены»

В проекте описаны направления воспитания у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: привитие культурно-гигиенических навыков, обучение детей уходу за своим телом, одеждой, помещением; формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам; организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии с временем года, закаливающие мероприятия); организация питания дошкольников, приведен перечень условий для поддержания оздоровительных режимов в ДОУ.

Проект «Азбука движений»

В проекте предложена система работы по приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни, к физической культуре; названы особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе «мышечной радости»; представлен перечень тем для ознакомления дошкольников с физической культурой и спортом; описаны основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры.

Проект «Экология и здоровье»

Проект посвящен формированию у дошкольников и их родителей сознательной установки на здоровый образ жизни, гармоничное развитие дошкольников и гуманное взаимодействие с окружающим миром.

Проект «Школа безопасности»

В проекте раскрывается содержание работы, направленной на формирование у дошкольников и их родителей основных понятий об опасностях, на выработку умения прогнозировать опасности и их последствия в процессе жизнедеятельности, правильно оценивать свои возможности и принимать обоснованные решения безопасного поведения в различных ситуациях.

Проект «Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников»

В проекте представлены диагностические карты фиксации динамики физического развития дошкольников, алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей.

Проект «Основные параметры физического развития дошкольников»

Проект посвящен определению показателей физического воспитания и развития воспитанников.

Формирование отношений ребенка к самому себе (самопознание)

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)</p> <p>Мое имя</p> <p>Строение собственного тела с выделением отдельных частей</p> <p>Части лица</p> <p>Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)</p> <p>Чем похожи и чем различаемся</p> <p>Я и моя семья</p>	<p>Изучаем свой организм</p> <p>Наши помощники</p> <p>Органы слуха и зрения, как их беречь</p> <p>Сравнение тела человека с телом животных</p> <p>Мое настроение</p> <p>Я и моя семья</p> <p>Я и мои друзья</p> <p>Что у людей общего и чем они различаются</p> <p>Врачи – наши помощники</p> <p>Ребята, давайте жить дружно</p> <p>Всегда ли добрым быть приятно</p> <p>Я не трус, но я боюсь</p>	<p>Как строено наше тело?</p> <p>Прислушиваемся к своему организму</p> <p>Что внутри нас? (внутреннее строение организма)</p> <p>Как мы дышим?</p> <p>Об удивительных превращениях пищи в организме человека</p> <p>Мои поступки</p> <p>Конфликты и ссоры</p> <p>Мои мысли</p> <p>Мои чувства</p> <p>Каким я хочу быть</p> <p>Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными</p> <p>Добро и зло</p>

ПЛАН-ПАМЯТКА
мероприятий по организации питьевого режима на ЛОП

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1.	Содержание в чистоте емкости для получения кипяченой воды	постоянно	мл. воспитатель, воспитатель
2.	Получение кипяченой воды	7.00, 10.00, 15.00	мл. воспитатель, воспитатель
3.	Прием кипяченой воды детьми	10.30 - 12.30 15.00 - 17.00	воспитатель
4.	Соблюдение правил выноса воды, бокалов (по количеству детей)	постоянно	воспитатель
5.	Доступность кипяченой воды за время нахождения детей на прогулке	постоянно	воспитатель
6.	Правильное хранение и пополнение емкости кипяченой водой	постоянно	воспитатель
7.	Содержание бокалов в чистоте во время нахождения детей на прогулке	постоянно	воспитатель, мл. воспитатель, старшие медсестры
8.	Обработка емкостей и бокалов после их использования	постоянно	мл. воспитатель, старшие медсестры

ГРАФИК

выдачи пищи на летний период

№ гр.	Воз-раст	завтрак		обед		полдник		ужин	
		Получение	Время завтрака	Получение	Время обеда	Получение	Время полдн.	Получение	Время ужина
4	3-4	8.00	8.00 – 8.20	11.30	11.30 – 11.50	15.00	15.00 – 15.15	16.15	16.15 – 16.35
9	3-4	8.03	8.03 – 8.23	11.35	11.35 – 11.55	15.02	15.02 – 15.15	16.17	16.17 – 16.40
10	3-4	8.06	8.06 – 8.25	11.40	11.40 – 12.00	15.04	15.04 -15.20	16.19	16.19 – 16.40
1	3-4	8.09	8.09 – 8.30	11.45	11.45 – 12.05	15.06	15.06 – 15.20	16.21	16.21 – 16.40
8	3-4	8.11	8.11 – 8.30	11.50	11.50 – 12.10	15.08	15.08 – 15.25	16.23	16.23 – 16.45
11	3-4	8.13	8.13 – 8.35	11.55	11.55 – 12.15	15.10	15.10 – 15.25	16.25	16.25 – 16.45
3	3-4	8.15	8.15 – 8.35	12.00	12.00 – 12.20	15.12	15.12 – 15.30	16.27	16.27 – 16.45
13	4-5	8.17	8.17 – 8.40	12.05	12.05 – 12.25	15.14	15.14 – 15.30	16.29	16.29 – 16.50
6	4-5	8.19	8.19 – 8.40	12.10	12.10 – 12.30	15.16	15.16 – 15.30	16.30	16.30 – 16.50
5	4-5	8.21	8.21-8.40	12.15	12.15 - 12.35	15.18	15.18-15.35	16.32	16.32-16.50
7	4-5	8.22	8.22 – 8.45	12.20	12.20 – 12.40	15.20	15.20 – 15.35	16.34	16.34 – 16.55
12	5-6	8.25	8.25 – 8.45	12.25	12.25 – 12.45	15.22	15.22 – 15.40	16.36	16.36 – 16.55
2	5-6	8.27	8.27 – 8.50	12.30	12.30 – 12.50	15.24	15.24 – 15.40	16.38	16.38 – 17.00

**График проведения утренней гимнастики
на летне-оздоровительный период**

На спортивной площадке

7.50 – группы № 5, 13

8.00 – группы № 6, 7

8.10 – группа № 12

8.20 – группа № 2

На своих участках

7.45 – группы № 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11

**График
проведения водных процедур в бассейне**

№ п/п	Время	№ группы	Дни недели
1.	10.45 - 11.00	3	понедельник
2.	10.45 - 11.00	11	вторник
3.	10.45 - 11.00	8	среда
4.	10.45 - 11.00	5	четверг
5.	11.05 - 11.20	7	Ежедневно
6.	11.35 - 11.50	6	Ежедневно
7.	11.55 - 12.10	2	Ежедневно
8.	12.15 – 12.30	12	Ежедневно

График закаливания на летне-оздоровительный период. Закаливание воздухом

<i>Наименования</i>	<i>4</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>8</i>	<i>11</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>13</i>	<i>2</i>	<i>12</i>
1. Прием на свежем воздухе	6.00-7.45			6.00-8.00									
2. Гимнастика	Постоянно												
3. Воздушные ванны с упражнениями	Постоянно												
4. Солнечные ванны	10-11												
5. Сон с доступом свежего воздуха	Во время сна с открыванием фрагуг и окон												
6. Корректирующая гимнастика после сна	С 15.00 часов до 15.30 на свежем воздухе												
7. Прогулка	Постоянно												
8. а). Оздоровительный бег, б). Ходьба по дорожке здоровья босиком	Перед заходом в группу												
9. Релаксотерапия	В течение дня												
10. Гимнастика глаз	Во время занятий на физкультминутках												
11. Пальчиковая гимнастика	В течение дня 3-4 раза в день												
12. Дыхательная гимнастика	В игровой форме 3 раза в день												
13. Игры с водой	Постоянно во время прогулки												
14. Точечный массаж по Уманской	Перед завтраком												
15. Су-джок терапия	После дневного сна												
16. Массаж кисти	После дневной прогулки												
17. Массаж стоп, ног и ушных раковин	В течение дня												
18. Хожение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику	После сна												

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

№	Виды занятий	Особенности организации	Ответственный
Физкультурно-оздоровительные занятия			
1.	Утренний прием в летний период	ежедневно на открытом воздухе	Воспитатели
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе на спортплощадке или на прогулочных участках. Длительность по возрасту детей	Воспитатели Муз.руководитель Инструктор ФК
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулки	Ежедневно во время прогулки (подгруппами и по желанию детей). Длительность 20-25 мин.	воспитатели
4.	Оздоровительный бег	Раз в неделю (подгруппами во время утренней прогулки. Длительность 5-7 мин.	Воспитатели Инструктор ФК
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе. Длительность 10-15 мин.	Воспитатели
6.	Прогулки-походы в ближайший парк и т.д.	Раз-два в месяц во время прогулки и отведенное для физ. занятий место. Длительность 60-120 мин.	Воспитатели Инструктор ФК
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно после пробуждения и подъема детей. Длительность 5-10 мин.	Воспитатели, Инструктор ФК, Медики
8.	Корректирующая гимнастика	После дневного сна в течение 10 дней подряд с последующим перерывом 2 недели. Длительность до 10 мин	Воспитатели, Инструктор ФК, Медики
НОД			
1.	По физической культуре	Два раза в неделю, проводится в первую половину дня, на открытом воздухе во время утренней прогулки.) Длительность 15-30 мин.	Воспитатели Инструктор ФК
Самостоятельные занятия			
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя, на открытом воздухе. Продолжительность от индивидуальных особенностей детей.	Воспитатели

№	Виды занятий	Особенности организации	Ответственный
Физкультурно-массовые занятия			
1.	Дни здоровья	Один раз в квартал (последняя неделя квартала).	Инструктор ФК
2.	Физкультурные досуги	Один раз в месяц (на воздухе с группой или совместно со сверстниками других групп). Длительность 30-50мин.	Воспитатели Муз.руководитель Инструктор ФК
3.	Физкультурно-спортивные праздники	Один раз в месяц на открытом воздухе. Внутри детского сада или совместно со сверстниками из других групп. Длительность 60-90 мин.	Воспитатели Муз.руководитель Инструктор ФК
4.	Игры-соревнования между подгруппами или возрастными группами	Один-два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 30-40 мин.	Воспитатели Инструктор ФК
5.	Спартакиада вне детского сада	Один раз в ЛОП на спортивной площадке детского сада. Учувствуют дети с высоким уровнем физ. готовности. Длительность 120мин.	Воспитатели Инструктор ФК Родители
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
1.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физ.досугов, праздников, дней здоровья, экскурсий, посещение открытых занятий.	Родители
2.	Школа для родителей	Консультации, выступление специалистов по физ. развитию детей.	Узкие специалисты, воспитатели

Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей в ДОУ и на детских площадках

1. В ДОУ, размещенных в 2-этажных зданиях, балконы и лестницы должны иметь высокие перила с прямыми вертикальными, часто расставленными планками.
Лестницы на чердаках, а также наружные пожарные лестницы в нижней части следует закрывать щитами.
2. Все открывающиеся окна должны открываться внутрь, закрепляться крючками.
Не следует употреблять в дверях пружин и блоков.
3. Технические осмотры здания ДОУ должны быть систематическими (осмотр штукатурки потолков, прочности балок, полов, лестниц, оконных рам, вентиляционных установок, электроарматуры, санитарно-технических установок в уборных). Необходимо осуществлять систематический контроль за исправностью водопровода, канализации, за устойчивостью и исправностью фрамуг, физкультурных приборов, мебели. Портреты, картины, огнетушители, шкафы для игрового строительного материала, вешалки для одежды и полотенце должны прочно прикрепляться к полу или стене.
Запрещается вбивать гвозди на уровне роста детей в помещении ДОУ, дачи навесов на участке. Колышки на вешалках должны быть деревянными.
Подставки для цветов в групповых комнатах должны быть устойчивые.
4. В ДОУ должны соблюдаться "Типовые правила пожарной безопасности" Каждый сотрудник ДОУ должен знать правила ПБ, уметь обращаться с огнетушителями и знать план эвакуации детей на случай пожара.
5. В каждом ДОУ должны быть вывешены на видном месте адреса и телефоны заведующего ДОУ, врача, пункта скорой помощи, пожарного депо.
6. Запрещается приносить в групповые комнаты кипятилок. Подавать пищу из кухни нужно в то время когда в коридорах и на лестницах нет детей. Запрещается мытье столовой и чайной посуды в присутствии детей.
7. Во избежание желудочных заболеваний и пищевых отравлений заведующая ДОУ обязана ежедневно контролировать доброкачественность выдаваемых на кухню продуктов. Во избежание попадания костей в суп нужно строго следить за тем, чтобы мясные и рыбные бульоны процеживались. Необходимо следить за тем, чтобы дети без разрешения воспитателя не ели ни каких растений (ягод, грибов, трав).
8. Каждый ребенок должен иметь индивидуальную грелку, полотенце, салфетку.
9. Лекарства, дезинфицирующие средства, спички нужно хранить в закрытом шкафу, в недоступном для детей месте. Электропроводка должна быть изолирована, электроприборы – недоступными для детей. Иглы, булавки следует держать в недоступном для детей месте. Ножницы для занятий с детьми должны быть с тупыми концами. Пользоваться ими дети могут только под руководством и наблюдением воспитателя.
10. Участок ДОУ Должен быть обнесен изгородью высотой не менее 2 метров.
11. Ямы на участке необходимо засыпать, колодцы, мусорные ящики нужно держать на запоре. На участке не должно быть опасных для детей предметов (не струганных досок, ящиков с торчащими гвоздями, обрывков электропроводов, битого стекла, посуды). Нужно систематически проверять, нет ли на участке сухостойных деревьев.
12. Физкультурные приборы на участке (вышки, деревянные горки, лесенки и т.д.), должны быть устойчивыми, иметь прочные рейки, перила.
13. Крыши всех построек на участках ДОУ должны своевременно очищаться от снега: нельзя допускать образования по краям крыш свисающих глыб снега и сосулек.

Необходимо очищать от снега и льда и посыпать песком дорожки, нагруженные лестницы и детские площадки на участке. Нельзя разрешать детям катание на ногах с ледяных горок.

14. Должно быть организовано тщательное наблюдение за тем, чтобы дети не уходили за пределы ДОУ. В случае самовольного ухода ребенка нужно немедленно отправить на его розыски работника ДОУ, а также сообщить об уходе ребенка в ближайшее отделение милиции и родителям.
15. Родители и другие лица, которые по их поручению приводят ребенка в ДОУ, должны передавать ребенка из рук в руки лично воспитателю, а воспитатель должен также лично передавать ребенка матери или другому лицу, пришедшему за ним. Необходимо заранее договориться с воспитателями, относительно тех лиц, которым они доверяют брать ребенка из ДОУ.
16. Отправляясь на экскурсию или прогулку по улице, воспитатель обязан точно знать количество детей, которых он берет с собой.
17. В случае дальней прогулки группы вместе с воспитателем следует направлять еще кого-либо из персонала. В этом случае один взрослый идет впереди колонны, другой – сзади.
18. При переходе с детьми через улицу необходимо соблюдать осторожность и строго выполнять правила уличного движения.
19. Экскурсия на водоем и пруд могут проводиться только после предварительного посещения места экскурсии воспитателем при условии небольшой группы детей на одного взрослого (12-15детей)
20. В жаркое время во избежание перегрева дети должны носить легкие головные уборы.
21. Следует постоянно следить за температурой, влажностью воздуха, естественным и искусственным освещением детских помещений.
22. Во избежание заноса инфекции запрещается передача из одного ДОУ в другой во временное пользование праздничных костюмов и других праздничных атрибутов.
23. Запрещается впускать на территорию ДОУ, особенно в здание, неизвестных лиц без предъявления ими документа, удостоверения личности посетителя и его право на посещение ДОУ.
24. В ДОУ необходимо строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Министерством здравоохранения РФ.

Анкета- знакомство.

Уважаемые родители, отвечая на следующие вопросы, Вы окажете помощь в адаптации Вашего ребенка к детскому саду и в правильной организации воспитательно-образовательного процесса детей раннего возраста.

1. Фамилия, имя, дата рождения ребенка _____
2. Знаете ли Вы, как проходит процесс привыкания детей раннего возраста к дошкольному учреждению _____
3. Готовили ли Вы ребенка к поступлению в детское учреждение _____
4. Кто в основном занимался воспитанием ребенка _____
5. Соблюдается ли режим дня ребенка в семье _____
6. Как ребенок относится к режимным моментам (хорошо, спокойно, отрицательно).
Уточните отдельные моменты:
-укладывание на сон__ кормление__ умывание__ одевание__ туалет__
7. Есть ли у ребенка привычки:
- сосать пальцы, соску__ пить из бутылочки__
8. Как засыпает Ваш ребенок _____
9. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул _____
10. Какова длительность дневного сна _____
11. Аппетит Вашего ребенка: хороший, избирательный, неустойчивый, плохой
12. Навыки самообслуживания (умеет ли сам одеваться и раздеваться; умеет ли сам кушать и пить из чашки; может ли пользоваться носовым платком, горшком самостоятельно) _____
13. Подвержен ли ребенок простудным заболеваниям _____
14. Проводите ли Вы какие-либо закаливающие процедуры с ребенком дома__
15. Умеет ли ребенок играть сам _____
16. Есть ли у Вашего ребенка любимая игрушка, игра (укажите какая) _____
17. Если Вашего ребенка мало интересуют игрушки, то с какими предметами он любит играть _____
18. Всегда ли доступны Вашему ребенку бумага, карандаши, пластилин, краски
19. Вы читаете книги своему ребенку каждый день _____
20. Есть ли у Вашего ребенка любимая сказка, которую он готов слушать много раз (какая) _____
21. Проявляет ли ребенок познавательные потребности в повседневной жизни (не проявляет) _____
22. Интересуется ли игрушками, игрушками – дома и в новой обстановке (да, нет, иногда)
23. Проявляет ли интерес к действиям взрослых (да, нет, иногда) _____
24. Любит ли заниматься с Вами: внимателен, активен, усидчив _____
25. Как идет на контакт со взрослыми: легко__ избирательно__ трудно__
26. С желанием ли играет с другими детьми? Делится ли своими игрушками__
27. С какими трудностями сталкиваетесь в воспитании _____
28. Что бы Вы хотели получить от пребывания ребенка в детском саду _____
- 29 Ваши предложения, пожелания по организации приема в ДОУ

Благодарим за сотрудничество.

Гимнастика после сна в летне-оздоровительный период

"Бабочка"

Спал цветок *И.п.*: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена. И вдруг проснулся *И. п.*: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать не захотел *И. п.*: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел *Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)*

«Пробуждение солнышка» первая часть.

1. «Солнышко просыпается» - *И. п.*: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - *и. п.*: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - *и. п.*: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - *и. п.*: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - *и. п.*: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - *и. п.*: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

«Пробуждение солнышка» вторая часть.

1. «Вот как солнышко встает» - *и. п.*: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - *и. п.*: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в *и. п.*

3. «К ночи солнышко зайдет» - *и. п.*: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - *и. п.*: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - *и. п.*: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - *и.п.*: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - *и. п.*: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

«Ветерок»

1. «Ветерок» - *и. п.*: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - *и. п.*: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - *и. п.*: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - *и. п.*: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

5. «Большие серые тучи» - *и. п.*: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - *обычная ходьба переходящая в легкий бег.*

Гимнастика пробуждения.

«Бабочкино утро»

Жила-была бабочка. Маленькая, красивая, она все лето порхала по цветам, собирая пыльцу. Веселилась со своими подругами-бабочками и не подозревала, что скоро наступят холода. Как-то утром бабочка спала на лепестках большого цветка:

Упр.№1 «Бабочка спит»

И.п. - в «позе эмбриона», лежа на боку – повороты с одного бока на другой.

Вдруг бабочка проснулась от того, что услышала какой-то еле слышимый шум. Оказалось, что это падали с деревьев листья.

Упр.№2 «Падающий лист»

И.п. - лежа на животе, руки и ноги в стороны – одновременное поднятие рук и ног вверх и раскачивание из стороны в сторону.

Поползла бабочка к краю.

Упр.№3 «Бабочка ползет»

И.п. - лежа на животе, ползание по-пластунски по горизонтальной поверхности.

Подползла бабочка к краю цветка, посмотрела вниз и увидела, что за ночь многие листья с деревьев упали.

Упр.№4 «Бабочка смотрит вниз»

И.п. - лежа на животе с опорой на предплечье согнутых в локтях рук – «выглядывание» головой.

Увидела бабочка, что трава, вечером еще зеленая и красивая, немного повяла.

Упр.№5 «Трава повяла»

И.п. - лежа на спине, руки и ноги сверху выпрямлены – одновременное сгибание ног в коленях, рук в локтевых суставах.

Бабочка продрогла и решила сделать зарядку для крылышек.

Упр.№6 «Зарядка для крылышек»

И.п. - на «низких четвереньках» – поочередные одновременные маховые движения руками.

Потом бабочка решила немного свои лапки-ножки.

Упр.№7 «Бабочка разминает свои лапки»

И.п. - на «низких четвереньках» – различные движения ногами.

Вдруг подул ветер и закачал бабочку вместе с цветком.

Упр.№8 «Цветок качается»

И.п. - «средние четвереньки» – раскачивание вперед-назад.

У бабочки закружилась голова.

Упр. №9 «Голова кружится»

И.п. - «средние четвереньки» – круговые движения головой.

Бабочка почувствовала, что у нее нет сил, чтобы взлететь, ведь ее крылышки намokли от росы. Она позвала на помощь. Тут она увидела большого жука-носорога. Он проползал мимо цветка.

Упр. № 10 «Жук-носорог»

И.п. – «высокие четвереньки» – ходьба.

Жук услышал голос, но он был старый и не мог понять, откуда его зовут, сел он и стал осматриваться.

Упр.№11 «Жук осматривается»

И.п. - сидя «задние четвереньки», упор руками сзади - различные движения головой, плечевым поясом, туловищем.

Так резко жук крутил головой, что она у него закружилась, он упал на спину и не может подняться.

Упр.№12 «Жук упал»

И.п. - поза «задние четвереньки» - раскачивание вперед-назад.

Кое-как жук-носорог стал на ноги. Увидел, что это бабочка его зовет и попытался взлететь к ней на цветок.

Упр.№13 «Жук взлетает»

И.п. - сидя «по-турецки» - маховые движения руками.

Жук был уже стар. Он не заметил на каком цветке сидела бабочка и пролетел мимо. Бабочка поняла, что только солнышко сможет ей помочь: согреет ее, просушит крылышки, и она сможет взлететь. Стала бабочка ходить по цветку и искать солнечный лучик.

Упр.№14 «Бабочка ищет солнечный лучик»

И.п. - передвижение на «высоких коленях».

Нашла бабочка лучик, расправила крылышки и стала их сушить.

Упр.№15 «Бабочка сушит крылышки»

И.п. - «высокие колени» – наклоны туловища вперед-назад с касанием ладонями пола.

Стала бабочка на край цветка, взмахнула крылышками и полетела навстречу солнышку и новому дню.

Упр.№16 «Бабочка полетела»

И.п. - стоя, руки в стороны – махи руками вверх-вниз.

Применение УФО, Тубус-кварца при лечении гриппа, ОРВи, ОРЗ и др. заболеваний

1. Грипп

Грипп- это острая вирусная инфекция, которая легко распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем.

ЛЕЧЕНИЕ: В период эпидемии гриппа с профилактической целью проводят облучение лица и через тубусы слизистой оболочки носа и задней стенки глотки. Продолжительность облучения 3 мин. на каждую область, общее время 15 минут.

В период разгара заболевания облучения не проводят.

В период обратного развития заболевания (или в период выздоровления) с целью предупреждения развития осложнений (присоединения вторичной инфекции) выполняют УФО слизистой носа и глотки. Доза по 1 мин. на каждую зону, через 3 дня облучение увеличивают на 1 мин до 3-х минут. Курс облучения 10 процедур.

2. Острые респираторные заболевания

Весьма распространенные заболевания с преимущественным поражением дыхательных путей. Поражение органов дыхания проявляется в виде ринита, ринофарингита, фарингита, ларингита, трахеоларингита, бронхита, пневмонии.

ЛЕЧЕНИЕ: В первые дни заболевания применяют ультрафиолетовые облучения грудной клетки задней (межлопаточной) поверхности и передней (область грудины, трахеи) через перфорированный локализатор.

Для изготовления перфорированного локализатора необходимо взять медицинскую клеенку размером 40х40 см и перфорировать ее дырками 1,0-1,5 см. Доза облучения с расстояния 10 см. 10 мин. На следующий день локализатор сдвигают и облучают новые участки кожных покровов той же дозой. Всего на курс лечения назначают 5-6 процедур. Одновременно можно облучать подошвенные поверхности стоп с расстояния 10 см. по 10-15 мин.

3. Острый ринит

Острый ринит — это обычный насморк, и он является одним из самых распространенных простудных заболеваний и не понаслышке знаком практически каждому человеку.

ЛЕЧЕНИЕ: В начальный период заболевания УФО проводят подошвенных поверхностей стоп. Доза с расстояния 10 см. по 10-15 мин. в течение 3-4 дней.

В стадии затухания экссудативных явлений в слизистой оболочке носа (окончание ринореи) для предупреждения присоединения вторичной инфекции и развития осложнений в виде гайморита, отита и др., назначают УФО слизистой оболочки носа и глотки с помощью тубуса. Доза 1 мин. с ежедневным постепенным ее повышением до 3 мин. Курс облучения 5-6 дней.

4. Острое воспаление верхнечелюстных пазух

Гайморит острый часто возникает во время острого насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний, а также вследствие заболевания корней четырех задних верхних зубов.

ЛЕЧЕНИЕ: После выполнения диагностических и лечебных пункций и промывания пазух назначают УФО слизистой оболочки носовых ходов через тубус диаметром 5 мм. Доза 2 мин. с ежедневным повышением продолжительности на 1 мин. до 4 мин., курс облучения 5-6 мин.

5. Острый тубоотит

Патология представляет собой острый воспалительный процесс среднего уха. Воспалительный процесс приводит к отеку слизистой оболочки слуховой трубы, что в конечном итоге нарушает вентиляцию среднего уха. Пациентов с острым тубоотитом беспокоит чувство дискомфорта и заложенности в ухе, шум и ощущение переливающейся жидкости при перемене положения головы. Часто наблюдается аутофония — усиленное восприятие собственного голоса пораженным ухом.

ЛЕЧЕНИЕ: Заболевание развивается как осложнение острого респираторного заболевания, острого ринита. Назначают УФО слизистой оболочки задней стенки глотки, носовых ходов через тубус 15 мм. в дозе 1 мин. с постепенным увеличением до 2-3 мин. Одновременно проводят облучение через тубус 5 мм. наружного слухового прохода в течение 5 мин., курс облучения 5-6 процедур.

УФО проводят передней поверхности грудной клетки в области трахеи, задней поверхности шеи. Доза с расстояния 10 см в течение 5-8 мин, а так же УФО задней стенки глотки с помощью тубуса. Доза 1 мин. Продолжительность облучения увеличивается через каждые 2 дня до 3-5 мин. Курс 5-6 процедур.

6. Острый трахеобронхит, острый бронхит

Острый трахеобронхит, или просто острый бронхит, представляет собой острое диффузное воспаление слизистой оболочки дыхательных путей. Острый бронхит относят к частым заболеваниям.

ЛЕЧЕНИЕ: УФО назначают с первого дня заболевания. Облучают переднюю поверхность грудной клетки в области трахеи, грудины и межлопаточную область через перфорированный локализатор, который ежедневно смещают на необлученные зоны кожных покровов. Продолжительность облучений с 10 см. 10 мин. Курс облучения 5-6 процедур.

7. Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов.

ЛЕЧЕНИЕ: УФО проводят по двум методикам. Грудную клетку делят на 10 участков, по линии ниже сосковой, каждый размером 12x5 см. Ежедневно облучают по 1 участку. Либо переднюю и заднюю поверхность грудной клетки облучают через перфорированный локализатор. Доза с 10 см 10-12 мин в течении одной процедуры. Курс лечения 10 облучений.

8. Хронический тонзиллит

Хронический тонзиллит - это хроническое воспаление небных миндалин.

Развитию хронического тонзиллита способствует стойкое нарушение носового дыхания (аденоиды у детей, искривление носовой перегородки, увеличение нижних носовых раковин, полипы носа и др.). Причинами местного характера нередко являются инфекционные очаги в близлежащих органах: кариозные зубы, гнойные гаймориты, хронические аденоидиты.

ЛЕЧЕНИЕ: УФО небных миндалин проводится через тубус с косым срезом. Эффективность лечения зависит от правильной методики выполнения процедуры УФ терапии. При широко открытом рте и прижатом языке к дну полости рта, при этом хорошо должны быть видны небные миндалины. Тубус облучателя срезом в сторону миндалины вводят в полость рта на расстояние 2-3 см. от поверхности зубов. Луч УФ излучения строго направляют на облучаемую миндалину. Медицинская сестра контролирует правильность выполнения облучения миндалины. Больной может самостоятельно проводить облучение, контролируя правильность выполнения процедуры с помощью зеркала. После облучения одной миндалины, по той же методике проводят облучение другой. Доза облучения. Начинают облучение каждой миндалины с 1 мин., через 1-2 дня продолжительность облучения увеличиваем на 1 мин., доведя ее до 3 мин. Курс лечения 10-12 процедур.

9. Хронический пародонтоз, острый пародонтит

Пародонтоз – это заболевание зубов первично-дистрофического характера. Это значит, что при пародонтозе происходит нарушение трофики (питания) костной ткани челюсти и тканей периодонта (нарушение обновления тканей, нарушение кровоснабжения десны, нарушение минерального обмена).

ЛЕЧЕНИЕ: УФО слизистой оболочки десен проводят через тубус диаметром 15 мм. В зоне облучения слизистой десны губа, щека отводятся в сторону шпателем (ложкой в домашних условиях) что бы луч УФ излучения падал на слизистую оболочку десны. Медленно перемещая тубус облучаем все слизистые оболочки десен верхней и нижней челюсти.

Продолжительность облучения в течение одной процедуры равняется 10-15 мин. Курс облучения 6-8 процедур.

10. Ушибы мягких тканей

Ушибаемся мы, в основном, в результате ударов или падений. В повседневной жизни ушибы подстерегают нас просто на каждом шагу. Уронил на ногу тяжелый предмет - получил ушиб мягких тканей ноги, под глазом "фингал" - произошел ушиб мягких тканей лица, прищемило дверью в метро - пострадали мягкие ткани туловища, поскользнулся и упал - тоже ушибся. Особенно много ушибов происходит во время ДТП (дорожно-транспортных происшествий).

ЛЕЧЕНИЕ: УФО области ушиба назначается с целью оказать бактерицидное действие на микрофлору кожных покровов, предупредить нагноение кровоизлияний в подкожную клетчатку и глуболежащие ткани, способствовать их рассасыванию. Облучение зоны ушиба и окружающих тканей проводят с расстояния 15-20 см. Продолжительность облучения начинается с 10 мин, ежедневно увеличивается на 1 мин до 15 ми. Курс облучения 12-15 процедур.

11. Переломы костей

Перелом кости — полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета. Переломы могут возникать как вследствие травмы, так и в результате различных заболеваний, сопровождающихся изменениями в прочностных характеристиках костной ткани.

Цель облучения в ранний период перелома кости (после оказания медицинской помощи в травмпункте) оказать бактериостатическое, обезболивающее, рассасывающее кровоизлияние действие.

Облучение проводят с расстояния 10-15 см от горелки. Доза облучения: с 10-15 мин, курс облучения 10 процедур.

В более поздний период перелома костей (через 2 недели) в случае замедленного образования костной мозоли УФО назначают для нормализации фосфорно-кальциевого обмена, стимуляции образования костной мозоли. Проводят облучение всей конечности с двух сторон с расстояний 30-50 см. Доза: продолжение облучения 10-15 мин. на каждую сторону. Курс 10-12 процедур.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Противопоказаний для кварцевания помещений нет.
- Противопоказания для местных и общих облучений:
- Высокая чувствительность к ультрафиолету
- Онкологические заболевания кожи и предрасположенность к ним
- Воспалительные гинекологические заболевания
- Системная красная волчанка и др.

Примерное планирование по физическому воспитанию на летний период

А) по дням недели:

- Понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;
- Вторник – задания на развитие двигательных физических качеств;
- Среда – игры с мячами «Школа мяча», элементы спортивных игр;
- Четверг – летние забавы («День обруча», «День скакалки», классики и т.д.)
- Пятница – развлечения.

Этот план можно совершенствовать, развивать, изменять. Учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу.

Б) еженедельные мероприятия

Средство	Время сеанса	Периодичность
Физкультурные занятия	Мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин. Ст.гр. – 25 мин. Подг.гр. – 30 мин.	2 раза на улице
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	1,5 – 2 часа	3-4 раза в неделю
Спорт	1-1,5 часа	2-3 раза в неделю

Консультация для воспитателей

Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетие приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России. В связи с этим разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Примерная схема оздоровительной гимнастики после дневного сна:

- гимнастика в постели;
- упражнения, направленные на предупреждение плоскостопия и нарушений осанки;
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
- водные процедуры.

Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна

1. Пока дети спят необходимо создать условия для контрастного закаливания детей: подготовить «холодную» комнату (игровая или раздевалка); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

2. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

3. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

4. Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок,

по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

5. Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

6. Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного- двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5 – 1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

7. Затем проводится индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна проводят в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное – все это доставляет детям огромное удовольствие.

Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст, 5-6 лет

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4раз)

- Самомассаж ладоней («*Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладошки до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

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

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал «Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с «пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8-раз)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

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

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Комплекс №3

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- *(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- *(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

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

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

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

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

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!(поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками*)

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Комплекс №4

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима !» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, поднимая соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз)

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

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют

движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №5

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле

эле-эле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!» - все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

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

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(поднять обруч вверх и опустить вниз)*

- Вот в окошко посмотрели,

И все друженько присели *(присесть, вытягивая руки с обручем вперед)*

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём *(наклоны вперед, вытягивая руки с обручем перед собой)*

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём *(повороты вправо, влево обручем)*

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *(продеть обруч сверху вниз)*

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём *(держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперед и назад, высоко поднимая ноги)*

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем *(прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)*

4. Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- *Встать друг за другом « паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше*

Бом! Бом! Бром!

Дома, дома, посидите- *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! *Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!*

Почитайте, поиграйте- *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! *А уйду - тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!*

Дождик бегаёт по крыше- *Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!*

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

Комплекс №6

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

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

«Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снежири.

« Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова!

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»)

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №7

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на неё). - Слева ёлка на нас глядит (Отвести руку влево и проследить за ней взглядом) - Снежинки в небе кружатся, (Дважды « фонарики» и посмотреть вверх) - На землю красиво ложатся. (Кружась, присесть). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). - Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! (Руки на поясе, наклоны в стороны) - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, пряться) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон) - Прилетают снегири, ух, красивые, они! (Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (Развести руки в стороны) - Вот только холодно зимой (Обхватить руками плечи)

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова): - Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удерживать на весу.

Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №8

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2. Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3 мин)

Громко цокают копытца (*Ходьба на месте*)

По мосту лошадка мчится (*Прямой галоп*)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

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

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

« Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

Ходьба боком по толстому шнуру.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Комплекс №9

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить.(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

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

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытый ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх*)

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (*Ходьба на пятках, спрятав руки за спину*)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена*)

Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (*Шаг марша*)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Сценарий летнего спортивного праздника для детей старших и подготовительных групп «Праздник Нептуна»

Цель: вызвать положительный эмоциональный настрой, формировать потребность в двигательной активности.

Задачи:

- укреплять здоровье детей, закаливать их при проведении мероприятий на воздухе;
- создавать веселое праздничное настроение у дошкольников;
- активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию;
- развивать ловкость, быстроту и координацию движений;
- воспитывать смелость, целеустремленность, взаимовыручку, доброту и коллективизм.

Место проведения: спортивная площадка.

Спортивный инвентарь: 4 надувных бассейна, монетки по количеству участников, 4 пластмассовых стакана, 4 прозрачных ведра на 5л., 4 ведра на 10л., 4 строительных набора (деревянные кирпичики), 4 тазика с мыльной водой, 1 скакалка, трубочки для коктейлей по количеству участников, костюмы для персонажей, таблички с названием морей: белое, желтое, красное, черное.

Действующие лица: кот Матроскин, собака Шарик, царь Нептун, Тюлень, Звезда морская, Краб, коралловый Полип.

Ход праздника

Утром детей встречают кот Матроскин и Шарик на спортивной площадке.

Матроскин: Доброе утро, ребята! А мы вам молочко привезли от моей коровы, из самого Простоквашина.

Шарик: И сегодня на завтрак вас ожидает вкусная молочная каша!

Матроскин: Мы всегда перед завтраком делаем зарядку. А вы, ребята?

Шарик: Давайте вместе сделаем, ведь так веселей.

Дети делают зарядку вместе с котом и Шариком.

Матроскин:

Мы сегодня рано встали
И зарядку делать стали.
Руки вверх, руки вниз,
Влево вправо повернись.
Дружно сели, дружно встали
И наклоны делать стали,
Стали прыгать и скакать,
А потом опять шагать.
Солнышк-ведрышко,
Выйди из-за горочки,
Твои детки на лугу

Гнут березоньку в дугу,
Зарю величают,
Тебя ожидают.

Теперь самое время молочка попить и каши покушать.

Шарик: Подожди, Матроскин, ты забыл, что я по утрам бегаю? Кто хочет составить мне компанию?

Дети с Шариком выполняют оздоровительный бег вокруг здания детского сада. Затем все вместе отправляются на завтрак по группам. После еды дошкольники вместе с Шариком выходят на спортивную площадку. Вдруг слышится грохот барабанов, на площадку выбегает взволнованный Матроскин.

Матроскин: К вам еще едут гости! По-моему, это владыка морей и океанов, Его Мокрейшество – Нептун.

На площадке появляется царь Нептун.

Дети: В порядке!

Нептун: Приветствую вас, мои юные друзья! Как здоровье?

Нептун: А настроение?

Дети: Хорошее!

Нептун: Ну что ж, в таком случае слушайте мой указ! Приказываю устроить большой водный праздник и пригласить гостей со всего света! Повелеваю отправить гонцов с приглашениями. Подпись – Владыка морей и океанов, мое морское величество, водяной царь Нептун! Кого же отправить гонцами? Ребята, вы согласны отвезти приглашения?

Дети: Да!

Нептун: Тогда выбирайте капитанов ваших кораблей, пусть они подойдут и получат морские карты. А кот Матроскин и Шарик будут помогать вам в путешествии.

Матроски и Шарик вместе с детьми берут штурвалы и под музыку начинают двигаться по периметру спортивной площадки, имитируя движение по морю. Путешественники встречают на своем пути Тюленя возле таблички Белое море.

Дети: Здравствуйте!

Тюлень: Здравствуйте. Ой, как много путешественников! У нас на Белом море это редкость. Ах, простите, я забыл представиться.

Меня зовут морской тюлень.
Плавать мне в воде не лень.
И холодная вода
Для тюленей не беда!

Белое море – студеное, северное, даже сейчас среди лета вода в нем холодная. Скажите, ребята, а вы играть любите?

Дети: Да.

Тюлень: И я люблю играть с водой, давайте поиграем вместе!

Эстафета «Достань монетку».

Дети делятся на 4 команды. Напротив каждой команды на расстоянии 5-8м находится надувной бассейн с водой, в нем лежат монетки по количеству участников. По сигналу

каждый участник должен добежать до бассейна, достать из воды монету и принести ее тюленю. Побеждает команда, собравшая монеты первой.

Тюлень: Здорово вы играете! Молодцы! Мы, тюлени, очень любим веселиться, но еще больше нам нравится рыбу ловить. А вы любите рыбу?

Дети: Да!

Тюлень: Тогда сейчас я вам буду загадывать загадки про рыб, а вы попробуйте отгадать.

Льдинки-загадки развешаны на дереве.
На дне, где тихо и темно,
Лежит усатое бревно. (Сом)

Мастер шубу сшил,
А иглу забыл. (Ёрш)

У нее во рту пила,
Под водой она жила,
Всех пугала, всех глотала,
А теперь в котел попала. (Щука)

Не хожу и не летаю,
А попробуй, догони!
Я бываю золотая.
Ну-ка, в сказку загляни! (Золотая рыбка)

Тюлень: Так весело я еще никогда не проводил время! А как вы, ребята, оказались в наших краях?

Дети рассказывают о празднике и отдают приглашение тюленю.

Тюлень: Спасибо за приглашение, обязательно буду. А вам счастливого пути.

Дети продолжают под музыку двигаться по периметру спортивной площадки. Они видят на площадке табличку с надписью «Желтое море», а рядом морскую Звезду, прихорашивающуюся перед зеркальцем.

Звезда: Ой, гости. Так рано! А я не успела как следует принарядиться. Что случилось?

Дети приветствуют Звезду, отдают приглашение и рассказывают про праздник.

О-о! Праздники я люблю, без нас не обходится ни один из них. Ведь мы звезды особенные.

Все знают, что краше нас нету на дне,
Такой красоты не найдете нигде!
Ну что же, сотрите, любуйтесь вы мной.
Недаром зовусь я не рыбой – звездой!

Кстати, ребята, вы не знаете, почему наше море зовется Желтым?

Дети отвечают, делают предположения.

Звезда: Желтое оно из-за песка, который несет с собой большая река, вода у берега становится мутной, желтой. Хорошо, что мы, звезды, не живем в этой грязи. Мы любим чистую, прозрачную воду, поэтому мы живем на большой глубине. Ребята, а давайте, мы наносим чистой воды.

Эстафета «Принеси воды»

Ребята выстраиваются в 4 команды. У линии старта находятся ведра с водой. Первому участнику дается в руки пластмассовый стакан. По сигналу первый участник зачерпывает воду в стакан и несет ее до отметки (4-5м), на которой находится ведро (5л), и выливает ее в ведро. Назад возвращается бегом и отдает стакан следующему участнику. Побеждает команда, первая наполнившая ведро до отметки.

Звезда: Ой, как здорово с вами играть. Ребята, вы знаете, как называется большой поток воды, который бежит в одном направлении?

Дети: Да. Это река.

Звезда: Молодцы! А какие вы еще знаете реки? А моря?

Дети называют реки и моря.

Молодцы, плывите дальше по морям и рекам, раздавайте приглашения. А мне пора!

Дети прощаются и продолжают «путешествие». Встречают на своем пути коралловый Полип рядом с табличкой «Красное море».

Полип: Приветствую вас, отважные путешественники.

Я – коралловый полип,
В море мой дворец стоит.
Корабли его бояться.
Как он может называться?

Дети: Коралловый риф.

Полип: Правильно отгадали. А какого цвета бывают мои дворцы – рифы тоже знаете?

Дети: Фиолетовые, коричневые, желтые, красные.

Полип: Мы, полипы, заядлые строители: ведь это так интересно строить коралловый дворец! Хотите попробовать?

Эстафета «Кто быстрее построит дворец?»

Дети делятся на 4 команды. Каждый участник бежит до отметки, на которой лежат строительные кирпичики, берет в руки один кирпич и бежит с ним до строительной площадке так, чтобы следующий участник смог продолжить строительство. Выигрывает команда, у которой получился самый высокий дворец.

Полип: Молодцы, строители. Красивые дворцы, просто глаз не отвести. А давайте еще поиграем. Вы мне так нравитесь.

Игра «Рыбак и рыбки».

Дети строятся в большой круг. Водящий становится в его центр, у него в руках скакалка. Держа ее за один конец, водящий начинает раскручивать ее по земле. Ребята должны подпрыгивать как можно выше. Тот, кого заденут скакалкой, выбывает из игры.

Полип: Ребята, а вы первый раз на море? Знаете, почему это море называется Красным?

Дети высказывают предположения.

Полип: Из-за того, что море здесь часто покрыто красно-бурыми водорослями. А вы ко мне приплыли по делу или просто так.

Дети объясняют цель визита, отдают приглашение и прощаются. Продолжают свое «путешествие».

На площадке возле таблички «Черное море» ребят встречает Краб.

Краб: Здравствуйте, ребята! Вы приплыли на Черное море. Кто из вас скажет, почему оно так называется?

Дети отвечают.

Когда люди впервые попали на это море, был сильный шторм. Под мрачным небом бушевали черные страшные волны. Люди и решили назвать это море Черным. Давайте мы тоже устроим шторм.

Игра-соревнование «Большие пузыри».

Ребята делятся на 4 команды и выстраиваются вокруг тазиков с мыльной водой. Каждому игроку дается трубочка для коктейля. По сигналу дети делают глубокий вдох через нос и выдох в трубочку в воду через рот, образуя на поверхности пузыри. Выигрывает команда, у которой за отведенное время будет больше пузырей.

Краб: Молодцы! Ребята, а вы знаете кто я такой?

Дети: Краб.

Краб: А как бегают крабы, знаете? Я хочу устроить соревнование.

Эстафета «Крабовые бега».

Ребята выстраиваются в 4 команды. Каждый игрок, опираясь на ладони и стопы, бежит боком до отметки, назад возвращается прямо бегом. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой, но при этом правильно выполнившая задание.

Краб: Ну, молодцы! Мне с вами очень интересно, но я думаю, что вы ко мне не только играть приплыли, да?

Дети сообщают цель визита и отдают приглашение.

Краб: Спасибо, ребята, за приглашение, я обязательно приплыву. А пока – до свидания!

Дети возвращаются домой. На середине спортивной площадки их встречает Нептун и морские обитатели.

Нептун: Равнение на середину! Ну раз все в сборе, оглашаю программу праздника.

Пункт 1. «Водное крещение».

Пункт 2. «Танцы на свежем воздухе» (солнечные ванны)

Пункт 3. «Самый красивый замок из песка» (после тихого часа)

Игрища, друзья, начнем,

Победителей качнем!

Все в воде перебивают,

Мою щедрость все узнают.

Брызги вверх взлетят дождем,

Мы с Матроскина и Шарика начнем!

Праздник объявляю открытым!

Массовое обливание из брызгалок, водяных пистолетов. Купание в бассейнах. Затем дети расходятся по группам.

Валеологический проект для детей младшего возраста «Что я знаю о себе?»

Аннотация.

Проект « Что я знаю о себе? » направлен на воспитание культурно – гигиенических навыков, развитие представлений о физическом « я » - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

В рамках проекта разработаны конспекты совместных мероприятий родителей с детьми, конспекты занятий для дошкольников , с учетом их возраста и уровень развития . Занятия предусматривают постепенное усложнение представлений «о себе» через игры и упражнения .

Данный материал поможет педагогам ДОО в развитии у дошкольников представлений о том, как нужно ухаживать за своим здоровьем и убеждений в необходимости бережного отношения к здоровью.

Актуальность проекта.

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большее значение. Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия -благоприятные или нет , зависит ,как сложится его здоровье.

От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний. Поэтому нужно создать условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Вид проекта. Познавательно-творческий , оздоровительный.

Участники проекта. Дети младшего дошкольного возраста, родители, педагоги.

Цель проекта.

Создание условий для развития культурно-гигиенических навыков заботы о своем здоровье у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

- развивать знания о человеке через игровую деятельность (дидактические игры ,сюжетно-ролевые игры),
- прививать элементарные умения следить за своим здоровьем, соблюдать правила гигиены,
- пробуждать интерес к оздоровлению собственного организма.

Гипотеза реализации проекта.

Реализация проекта «Что я знаю о себе?» позволит приобщить дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья ,а также поспособствует осведомленности родителей в вопросе воспитания культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни.

Реализация проекта в фотолетописи.

Этапы реализации проекта.

Этапы	Цели этапа:	Содержание
Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1.Сбор информации 2.Диагностика с целью изучения особенностей культуры здоровья 3.Изучение учебно-методической литературы по проблеме 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдения, индивидуальные беседы с детьми; -анкета для родителей «Здоровый образ жизни» 2.Диагностические игровые задания; - листок здоровья 3.Подготовка консультаций для родителей и педагогов «Индивидуальная работа по оздоровлению детей» «Формирование правильного дыхания у детей» 4.Сбор материала (книги, иллюстрации, открытки)
Основной	<ol style="list-style-type: none"> 1.Осуществить отбор тем расширяющих представления дошкольников 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Цикл занятий по теме: « Я - человек» 2. Цикл занятий по теме: «Какой я» 3. Цикл занятий по гигиене и безопасности 4. Занятие «Что нам надо кушать? »
Итоговый	<ol style="list-style-type: none"> 2. Организация и проведение консультаций для родителей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. « Организация ухода за детьми» (туалет носа, умывание, полоскание рта, чистка зубов) 2. «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»
	<ol style="list-style-type: none"> 3.Создание папки передвижки «Здоровье детей» 	<ol style="list-style-type: none"> 1.»Как нельзя поступать с ребенком» 2.« Памятка родителю» 3.« Семь заблуждений о морозной погоде»
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Работа с родителями 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Круглый стол «Охрана жизни и здоровья детей» 2 .Развлечение с папами «Ловкие, смелые, умелые» 3.Дискуссия по вопросам охраны жизни и здоровья «Преступники и жертвы» 4.Родительское собрание «Воспитание здорового ребенка» (ребенок и компьютер) 5. Консультации индивидуально и по подгруппам: « Техника проведения точечного массажа», « Дышим правильно».
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Основные лечебно-профилактические мероприятия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мажем носики оксалиновой мазью; 2. Витаминизация 3. Точечный массаж 4. Дыхательная гимнастика
	<ol style="list-style-type: none"> 6 .Оздоровления фитонцидами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чесочно - луковые закуски (в обед с супом) 2.Ароматизация помещений 3 .Чесочный киндер
	<ol style="list-style-type: none"> 7.Закаливающие процедуры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Босохождение; 2.Хожение по массажным дорожкам; 3.Обмывание шеи, рук до локтя ,после дневного сна , холодной водой.
	<ol style="list-style-type: none"> 8. Совместная деятельность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дидактические игры « Угадай, кто позвал»;

		« Кто нас лечит?» и др.
	9. Сюжетно-ролевые игры	1.»Больница»; 2.»Парикмахерская»; 3. « Детский сад» и др.
	10 Чтение художественной литературы	1.К.Чуковский « Айболит», « Мойдодыр»; 2.И. Токмакова «Мне грустно я лежу больной»; 3. С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки» и др.
	11. Презентация проекта, подведение итогов.	1.Фестиваль « Мама,папа, я – здоровая семья»; 2. Презентация фотоальбома «Здоровая семья»

Ожидаемые результаты проекта

У детей

- развитие представлений о своем теле; организме;
- умение детей жить в гармонии с собой и с окружающим миром;
- проявление интереса к оздоровлению собственного организма.

У родителей

- ответственность за выполнение рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей;
- активизация участия в воспитательно-образовательном процессе;
- выход на позиции партнеров.

У педагогов

- содействие: в развитии у детей навыков здорового образа жизни, опыта социального поведения;
- подбор и разработка комплекса современных мероприятий с родителями;
- разработка консультативно-практического материала для родителей и педагогов.

Реализация проекта.

Реализация проекта «Что я знаю о себе?» началась с анализа знаний родителей о здоровом образе жизни, и диагностирования детей на предмет изучения особенностей культуры здоровья, которые показали, что работа по теме здоровье сбережения детей очень важна и актуальна. Для повышения уровня педагогических знаний родителей проводился ряд мероприятий: Круглый стол «Охрана жизни и здоровья ребёнка»; Индивидуальные и групповые консультации для родителей; был оформлен консультативно-практический материал, направленный на коррекцию и профилактику здоровья детей дома и в детском саду.

Постановка проблемной ситуации для детей «Зачем человеку нужно здоровье?» подтолкнуло детей к размышлениям о себе и своем здоровье. Дети узнали много нового о своем теле, об организме в целом и о здоровье из игр – занятий, вследствие прочитанной художественной литературы, в ходе индивидуальных и групповых бесед.

Тематический план работы с детьми второй младшей группы.

№	Тема	Цели
1	« Я – Человек»	Дать представление о себе как о человеке (есть тело, оно нужно чтобы жить), о частях лица, о том, что люди повсюду обитают на земле. Учить пантомимике. Воспитывать культурно- гигиенические навыки и доброе отношение к кукле (умоем куклу Катю)
2	«Все люди разные»	Создать условия для совершенствования представлений детей о том, что люди разные (рост, вес, цвет кожи, волос, глаз и др.). Закрепить понятие «семья». Воспитывать доброе отношение к людям любой внешности.
3	«Кто я?»	Развивать умение различать свой пол, закреплять знания детей о том, чем отличаются девочки и мальчики (одеждой, прическами и т. д.). Учить называть свое имя и фамилию.
4	«Моя семья»	Пробудить интерес у детей к родословной своей семьи, о сходстве родственников, о различии полов. Воспитывать интерес к своей семье.
5	«Мои руки»	Знакомить детей с частями тела – руки. Дать представление о значении рук в жизни человека. Закрепить название пальцев. Познакомить с новой пальчиковой гимнастикой.
6	«Как ухаживать за руками?»	Познакомить детей с опасными для рук предметами. Закрепить знания детей о средствах первой медицинской помощи. Развивать мелкую моторику. Воспитывать культурно- гигиенические навыки. Познакомить с новой пальчиковой гимнастикой.
7	« Мои ноги»	Дать представление детям о строении и значении ног в нашей жизни. Развивать координацию движений, внимание сенсорику. Диагностика плоскостопия.
8	«Как беречь ноги?»	Расширять представления детей о том, как беречь ноги, о правилах гигиены ног и о том какую обувь надо носить. Рассказать о болезнях ног, развивать и укреплять мышцы стоп. Профилактика плоскостопия. Воспитывать доброе отношение к людям – инвалидам.
9	«Мои уши»	Совершенствовать представления детей об органе слуха – ушах, как беречь и ухаживать за своими ушами .Рассказать о строении ушей и их значении в нашей жизни . Развивать слуховое внимание, двигательную активность. Воспитывать бережное отношение к своему телу и к окружающим людям.
10	«Для чего мне нужен язычок?»	Закреплять представления детей о «языке» человека его функциях и значении. Стимулировать развитие мышц поднимающих язык. Развивать мелкую моторику.

		Воспитывать бережное отношение к своему телу
11	«Мои зубки»	Совершенствовать представления детей о зубах человека, об их значении в нашей жизни. Учить правильно за ними ухаживать. Развивать речевое дыхание. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
12	«Мой нос»	Дать детям представления о «носе» человека, о его функциях и значении в нашей жизни. Учить упражнениям, улучшающим кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышающих устойчивость организма к инфекциям
13	«Как беречь свой нос?»	Побуждать детей беречь свой нос и правильно за ним ухаживать. Познакомить с продуктами, помогающими победить насморк (чеснок, фруктовые соки). Упражнять в правильности дыхания. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, заботливое отношение о своей внешности.
14	«Мои глаза»	Расширять представление детей о своих глазах, об их строении и значении в жизни человека. Познакомить с упражнениями для глаз, тренировать зрительную память. Воспитывать гуманные чувства к людям – инвалидам.
15	«Как беречь глаза?»	Рассказать о болезнях глаз, учить бережному отношению к своим глазам. Воспитывать культурно– гигиенические навыки ,доброе отношение друг к другу.
16	«Что нам надо кушать?»	Рассказать детям о витаминах, об их пользе для организма человека. Закреплять знания о пользе овощей, фруктов и молока. Воспитывать культурно – гигиенические навыки в игре с куклой
17	«Изучаем свое тело»	Совершенствовать умение называть органы чувств (нос, глаза, рот, ухо). Вспомнить с детьми об их роли для организма ,как их беречь. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

Конспект развлечения для детей старшего возраста «День скакалки»

Цель:

1. Создать эмоциональный настрой, радостное настроение.
2. Приучать выполнять правила, установленные коллективом.
Воспитывать доброжелательное отношение к соперникам, чувство товарищества, упорство, выдержку.
3. Развивать физические качества - ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.

ОБОРУДОВАНИЕ: скакалки длинные, короткие, канат, стулья.

Входит в зал бабушка Арина в русском сарафане, со скакалкой в руке и читает стихи Агнии Барто:

Не помню я, в каком году, но много лет назад,

И я бежала с прыгалкой весной в зеленый сад.

Весной я прыгала в саду, как скачут все ребята...

Не помню я в каком году, давным-давно, когда-то...

"Теперь я уже старенькая, - говорит бабушка, - прыгать ловко не могу, а вы, ребята, мои внучата, вы же мастера скакалки. Покажите мне свое искусство!"

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.

1. "Мы большие".
2. Повороты в сагароны.
3. Наклоны вперед.
4. "Сели-встали".
5. Прыжки (скакалка сложена вчетверо).

Тут проходим не пройти.

Тут веревка на пути.

Хором девочки считают

Десять раз по десяти.

1. Эстафета с длинной скакалкой.

Скакалку вращай Быстрой пробегай. Две команды, перед каждой командой в 5-6 шагах два игрока с длинной скакалкой. По сигналу они начинают крутить скакалку в сторону своих команд. Первые номера бегут, прыгают десять прыжков, выбегают, возвращаются назад, касаются вторых номеров рукой и встают в конец своей колонны, /сбился, продолжать прыгать/. Побеждает команда, закончившая прыжки первой.

2. Атракционы: "Лебедка", "Неуловимая скакалка", "Подвижный ринг".

1. "Лебедка".

Двое игроков, стоя друг против друга, держат скакалку за концы на уровне пояса. Воспитатель держит ее посередине. По сигналу партнера, поворачиваясь кругом, наматывают скакалку на "себя". Выигрывает тот, кто первый достигнет середины веревки.

2. "Неуловимая скакалка"

Двое играющих сидят на стуле спиной друг к другу на расстоянии 2-3 метра. Под стульями скакалка. По сигналу вскочить, обежать оба стула, сделать вокруг них два полных круга, сесть на свой стул, наклониться и выдернуть скакалку.

3. Игра: "Подвижный ринг".

Толстую веревку или канат (3-5м) связывают, кладут на середине площадки. Четыре человека подходят с разных сторон, берутся руками за скакалку. За спиной игроков по одной булаве. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому удастся, побеждает.

4. Эстафета: "Пробегание под скакалкой."

Быстро пробегай Скакалку не задевай. Построение то же, что и в первой эстафете. По сигналу пробежать под скакалкой, не задев ее, вернуться назад, коснуться рукой вторых игроков и встать в конце своей колонны. Тот, кого' веревка задела, должен вернуться и повторить попытку. Побеждает команда, закончившая первой.

5. То же задание, но пробежать парой, взявшись за руки. Бабушка Арина загадывает загадки.

1. Красное коромысло над рекой повисло (радуга)
2. Идет в баню черным, а из бани - красный (рак)
3. Под соснами, под елками лежит мешок с иголками (еж)
4. Два конца, два кольца» посередине гвоздик (ножницы)
5. По грязи гуляют, а сухо - отдыхают (галoши)
6. Черный Ивашка, деревянная рубашка, где носом проведет, там заметку кладет (карандаш).

Пусть мальчишки и девчонки,
Вся озорная детвора
Сегодня скажут звонко-звонко:
"Добро пожаловать, игра!"

ПОДВИЖНАЯ ИГРА: "УДОЧКА". Бабушка Арина подводит итоги досуга, награждает победителей?

Если спортом заниматься.
Бегать, прыгать и скакать,
Можно сильным стать и ловким.
Никогда не унывать!

Ну что же, пора нам с вами прощаться со скакалкой, но думаю, что всем вам с ней жалко расставаться. Поэтому, ребята, о ней не забывайте! почаще в ваши игры Скакалку приглашайте.

Вариант перспективно-календарного плана

День недели	Специально-организованное мероприятие	Утро	Прогулка	II половина дня
понедельник	<p>«День здоровья» Беседа «Для чего человеку здоровье?» Цели: рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью. Материал: Энциклопедия для детей «Моё тело», иллюстрации спортсменов разных видов спорта, иллюстрации режима дня детей, иллюстрации правильного питания.</p>	<p>На утреннем сборе поприветствовать друг друга добрыми словами, поговорить о том, чем сегодня будем заниматься. Рассмотреть энциклопедию для детей «Моё тело». Пальчиковая гимнастика. «Давайте поздороваемся» Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»</p>	<p>Наблюдение «Куда плывут облака». Выслушать высказывания детей. Сделать совместные выводы. Организовать закаливание солнечными ваннами, ходьбу босиком по песку. (10 мин). Поиграть в подвижную игру «Затейники». Пригласить подгруппу детей для игры в бадминтон. Предложить для самостоятельной деятельности мячи, скакалки.</p>	<p>Выполнить гимнастику после сна «Котята». Организовать сюжетно-ролевую игру «Магазин игрушек». Привлечь к игре Илью Г., Диану П. напомнить диалог продавца и покупателя. Дать возможность самостоятельно выбрать занятие по душе: изобразительная деятельность, игры с обручем, мячом.</p>
вторник	<p>«День подвижной игры» Цели: развивать двигательную активность детей и такие качества как: ловкость, выдержку, волю. Развивать умение соблюдать правила игр. Познакомить с подвижными играми: «Караси и щука», «Синие, красные, жёлтые»,</p>	<p>На утреннем сборе поприветствовать друг друга ласковыми словами. (образование слов с суффиксом очк^) Провести пальчиковую гимнастику «Прятки», следить над чётким произношением потешки. Поиграть в подвижную игру «Мышеловка».</p>	<p>Отметить состояние погоды. Выслушать наблюдения детей. Поиграть в подвижные игры. Выучить новую считалку. Принять воздушные, солнечные ванны. Рассмотреть цветы . Назвать знакомые цветы. Полюбоваться их красотой. Упражнение на дыхание «Подышим ароматом цветов». Самостоятельная двигательная деятельность с обручами, кеглями, скакалками.</p>	<p>После сна «Массаж живота». Ходьба на пуговичных ковриках. Поиграть в подвижные игры «Удочка», «Ручеек». Повторить считалку. Подгруппе детей предложить шнуровку «Подсолнух». Игры на метание в цель.</p>

среда	<p>Конкурс рисунков «Здравствуй лето» Цели: развивать творческие способности детей, фантазию, умение рисовать на асфальте задуманный сюжет. Поддерживать положительные эмоции детей.</p>	<p>На утреннем сборе поприветствовать друг друга теплыми рукопожатиями. Выполнить комплекс утренней гимнастики. Упражнение на дыхание «Ветер, ветерок, ветрище». Ходьба по шнуру для профилактики плоскостопия «по-медвежьи». Организовать настольную игру «Краски» с Дашей, Колей П., Димой Ш.</p>	<p>Отметить летние признаки в живой и неживой природе. Выслушать высказывания детей. Отыскать взаимосвязь. Поиграть в словесную игру «Подскажи словечко». Принять солнечные ванны, походить босиком по песку. (10мин). Нарисовать узоры по песку. Поговорить о качествах песка (сыпучий, тёплый,..) Поиграть в подвижные игры «Весёлые ребята», «Угадай, чей голосок».</p>	<p>Почитать С. Веретенникова «Четыре времени года», побеседовать о прочитанном. Поиграть в пальчиковую игру «Алые цветы». Предложить конкурс «Кто дольше попрыгает на скакалке». Повесить баскетбольную переносную сетку на участке. Стимулировать желание отрабатывать элементы баскетбола.</p>
четверг	<p>«День природы» Экскурсия в уголок леса. Беседа «Человек как часть природы» Цели: закрепить и расширить полученные знания о живой и неживой природе. Развивать внимание, связанного с координацией слухового, двигательного анализаторов.</p>	<p>На утреннем сборе поговорить о том, что интересного дети видели по дороге в детский сад. Выслушать рассказы детей. Выполнить утреннюю гимнастику, гимнастику для зрения «Дождик». Пальчиковая гимнастика «Ладошки». Предложить потрудиться в уголке природы Диме О, Даше Н.</p>	<p>Экскурсия в уголок леса на территории детского сада. Рассмотреть с детьми полянку, назвать деревья, кустарники. Послушать пение птиц. Игра «Прогулка в лес». Беседа о том, что такое природа, что она живая как и мы с вами. Игра малой подвижности «Четыре стихии». Психомышечная тренировка «Солнышко и тучка». Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	<p>После сна гимнастика «Просыпай – ка», ходьба босиком по пуговичным коврикам. Театрализация знакомой сказки «Теремок». Предложить в свободную деятельность спортивный инвентарь. Организовать катание на велосипеде.</p>

пятница	<p>Дискотека Цели: поддерживать у детей бодрый эмоциональный настрой, положительные эмоции; развивать умение динамично двигаться под музыку, поощрять двигательную фантазию.</p>	<p>На утреннем сборе поприветствовать друг друга улыбкой. Выполнить утреннюю гимнастику. Массаж рук в игре «Солнечные зайчики». Спеть весёлую песню «Улыбка». После завтрака организовать закаливающие процедуры: воздушные ванны, ходьба босиком по песку. Предложить конструирование замка из песка.</p>	<p>Наблюдение за сорокой. Отметить её повадки. Найти глазами гнездо на берёзе. Пригласить детей на дискотеку. Под весёлую музыку организовать танцевальные движения, стимулировать детей на придумывание новых интересных движений. Потрудиться на огороде с подгруппой детей. Организовать игру «Городки». Познакомить с правилами игры.</p>	<p>Игры на спортивной площадке. Лазание по спортивным снарядам, подтягивание на перекладине, перешагивание через препятствия. Поиграть в подвижную игру «Мы весёлые ребята», «Сбей кеглю». Рассмотреть с детьми иллюстрации в книге волшебных сказок.</p>
---------	--	--	---	---

Примерные конспекты занятий с педагогами по сохранению психического здоровья

Тренинговое занятие №1

1. Упражнение «Мое настроение»

Психолог просит описать педагогов свое настроение на данный момент времени.

2. «Портреты»

Педагогам предлагается нарисовать себя в виде какого-нибудь животного, растения или предмета. После этого каждый из педагогов представляет свой рисунок.

3. Деловая игра «Атомы»

Педагоги становятся атомами. Атомы все время двигаются, и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Оно определяется тем, какую цифру назовет психолог. (2, 3, 4...)

4. Упражнение «Подарок»

Педагоги сидят в кругу, каждый придумывает подарок, который ему хотелось бы подарить окружающим людям. Затем по очереди, с помощью языка жестов педагоги делятся своими подарками с рядом сидящим.

5. Визуализация «Избавление от тревог»

Психолог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе ясный солнечный день, дует теплый ласковый воздух, и вы идете по чудесной зеленой лужайке. Чистейшее голубое небо озарено яркими лучами солнца. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему. Все ваше тело наполняется очищающим божественным светом, в котором растворяются ваши тревоги, печали и огорчения. Вы очищаетесь от негативных эмоций и отрицательных частиц, они покидают ваше тело и рассеиваются в теплом воздухе. Вы избавлены от тревог, теперь вы очищены! Вам светло, спокойно и радостно. Откройте глаза».

6. Упражнение «Гора с плеч»

Педагоги встают, опускают руки вдоль туловища и выпрямляют спину. Психолог предлагает им резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Именно такая осанка должна быть постоянно.

7. Рефлексия.

Каждый педагог по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедшего занятия.

Тренинговое занятие №2

1. Упражнение «Душевное состояние»

Психолог просит описать педагогов свое душевное состояние на данный момент времени в виде песни или мелодии.

2. Упражнение «Проективный рисунок»

(На доске располагается ватман и цветные карандаши). Психолог предлагает педагогам нарисовать коллективный портрет группы, при этом каждый имеет право нарисовать только один элемент.

4. Упражнение «Расскажи о себе»

Каждому педагогу предлагается возможность рассказать группе о себе, своих интересах, профессиональных планах и жизненных целях.

3. Психогимнастика «Зарождение любви»

Психолог: «Я предлагаю вам представить, что внутри вас образовался очаг любви. И с каждым вдохом он все больше и больше распространяется по его телу. Вдох – и любовью наполняется голова, вдох – и любовью наполняется шея, вдох - и любовью наполняются плечи и руки. Легкая, жизнерадостная, светлая энергия наполняет грудь, а затем ноги. Все ваше тело наполнено любовью, каждая клеточка излучает добро и свет и теплоту. Почувствуйте это состояние,

4. Игра «Доверие»

Психолог ставит в центре круга препятствия – стулья. Педагоги делятся на пары. Один из них будет слепым – он закрывает глаза. Второй – его помощником, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого между препятствиями.

5. Упражнение «Доброе животное»

Все педагоги становятся друг за другом и кладут руки на плечи, стоящему спереди. Педагоги становятся одним целым, большим и добрым животным. Психолог просит педагогов вместе попрыгать, походить, присесть и подышать, похлопать.

6. Релаксация

Психолог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь». (Звучит спокойная, расслабляющая музыка).

После того как музыка закончилась педагоги открывают глаза и переходят к обсуждению, отвечают на вопросы:

-Удалось ли расслабиться при прослушивании музыки?

-Если удалось, то, какие образы, мысли и чувства всплывали в этот момент?

7. Рефлексия.

Каждый педагог по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедшего занятия.

Тренинговое занятие №3

1. Упражнение «Эмоциональное состояние»

Психолог просит показать педагогам свое эмоциональное состояние на данный момент времени в виде какой-либо позы или жеста.

3. Упражнение «Глаза в глаза»

Педагоги делятся на пары и садятся лицом друг к другу. Психолог засекает 2 минуты, в течение которого участники должны внимательно не отрываясь, смотреть друг в глаза. После упражнения педагоги делятся своими ощущениями и испытываемыми трудностями.

4. Психогимнастика «Рубка дров»

Педагоги встают в круг. Психолог задает вопрос: «Знаете ли вы, как рубить дрова? Покажите, как держать топор, и в какой удобнее позе стоять. Педагоги имитируют рубку дров, при этом можно как можно выше заносить воображаемый топор на воображаемое бревно, издавая вместе с выдохом какие-нибудь звуки.

5. Игра «Чемодан»

По желанию один педагог выходит за дверь, остальные участники тренинга «собирают ему чемодан», то есть письменно составляют набор его наилучших, положительных качеств и особенностей личности и одна отрицательная характеристика человека, которая, по

мнению педагогов, мешает раскрытию его способностей, препятствует реализации в профессиональной деятельности и общении. После этого возвратившемуся в группу педагогу зачитывают полученные данные.

6. Арттерапия «Рисунок музыки»

Психолог включает расслабляющую музыку, а затем предлагает педагогам изобразить на листе бумаги, карандашами или красками те ассоциации, которые возникли в процессе прослушивания.

7. Упражнение «Избавление от усталости»

Педагогам предлагается вытянуть ноги, опустить расслабленные руки вниз.

Психолог: «Представьте, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: она струится от головы к плечам, перетекает от предплечья, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается в землю. Ощутите физическую теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите с этим ощущением некоторое время, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости.

8. Рефлексия.

Каждый педагог по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедшего занятия.

Тренинговое занятие №4

1. Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Участники тренинга сидят в кругу. Психолог предлагает каждому из педагогов осмыслить, понять свое эмоциональное состояние, и продолжить предложение «Я чувствую сейчас...».

2. Упражнение «Паутина»

Педагоги встают в круг и вытягивают руки вперед. Психолог предлагает в хаотичном порядке сцепиться руками с другими, создав, таким образом, паутину. Участникам тренинга нужно распутать паутину, не расцепляя рук.

3. Игра «Человек и тень»

Участники тренинга делятся на пары. Один из педагогов становится человеком, другой - его тенью. Человек совершает различные движения телом, тень внимательно следит и повторяет эти движения. После определенного времени педагоги меняются ролями. После игры педагоги делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: Какую роль выполнять понравилось больше: тени или человека? Почему? Какие сложности возникли при выполнении этого задания?

4. Игра «Какой я»

Педагогам выдается лист бумаги, его нужно подписать и разделить на три колонки. В первой колонке пишутся прилагательные, характеризующие себя собственным взглядом, во второй колонке - «Я - глазами друзей, родственников», а на третьей колонке листы перемешиваются между участниками группы и записывается характеристика «Я – глазами педагогов, коллег».

Далее листы возвращаются и анализируются педагогами. Участники отвечают на вопрос: Какие характеристики совпали во всех трех колонках? Правильно ли, с вашей точки зрения охарактеризовали вас педагоги? Что заинтересовало?

5. Психогимнастика «Напряжение»

Участники тренинга встают, опускают руки и выпрямляют спину. Им предлагается представить, что невиданная сила внесла в их тело напряжение. Сначала напрягается и расслабляется голова, затем напрягается и расслабляется шея, потом плечи, локти и руки.

Грудь, бедра и ноги. Затем на вдохе напряжение охватывает все тело. На выдохе - происходит расслабление.

6. Визуализация «Светлые воспоминания»

Педагогам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и почувствовать свое дыхание. Почувствовать, как расслабляется тело, как спокойней становится на душе, и уходят все мысли, проблемы и заботы.

В нашей жизни было много радостных и счастливых моментов. Нужно вспомнить свой самый радостный день. Вернуть к жизни то прошедшее время, когда вы испытывали ощущение неимоверного счастья и любви, веселья, радости, воодушевление от успеха и достигнутой цели. Почувствуйте, ощутите еще раз это состояние, переживите это счастливое прошлое. После окончания визуализации нужно медленно сосчитать до пяти и открыть глаза.

7. Рефлексия.

Каждый педагог по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедшего занятия.

Тренинговое занятие №5

1. Упражнение «Приветствие».

Участники тренинга сидят в кругу. Им по очереди предлагается поздороваться с группой. Приветствие может быть показано в любой форме. Главное, чтобы оно отражало эмоциональное и психологическое состояние педагога на данное время.

2. Арттерапия «Мое будущее».

В распоряжение участников тренинга предоставляются карандаши, краски, пластилин и бумага. Психолог предлагает им устроиться удобно, чтобы будут чувствовать себя максимально комфортно и свободно. Педагоги должны нарисовать, создать свою будущую жизнь и профессиональную деятельность так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. Можно создавать самые смелые мечты и замыслы. После этого каждый педагог представляет группе свое творение.

3. Игра «Круговорот»

Участники тренинга становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя при этом положительные характеристики личности и особенности характера того педагога, кому мяч был предназначен.

4. Упражнение «Коллективная скульптура»

Участники тренинга выходят за дверь, остается только один человек. Психолог предлагает ему принять такую позу, которая характеризует его личность. Затем приглашается следующий человек, который создает скульптуру педагога, которая, по его мнению, характеризует его личность. Затем вызывается следующий педагог, он создает общую скульптуру, характеризующую уже двух педагогов. Упражнение заканчивается, когда все педагоги будут представлять собой общую скульптуру.

5. Упражнение «Руки»

Половина участников тренинга становится лицом в круг, и закрывают глаза. Остальные педагогам предлагается гладить по очереди за руки стоящих впереди участников, отдавая все свое тепло и доброту.

6. Психогимнастика «Сила»

Психолог предлагает педагогам принять удобную позу, сидя или стоя.

Психолог: «Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно

наполняет лицо, шею, плечи, руки теплым, приятным ощущением силы. По мере движения сильной энергии исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренняя сила как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным! «У меня все получится!»».

7. Заключительная рефлексия

Каждый педагог по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедших занятий. Участники отвечают на вопросы психолога:

- Что в проведенных тренингах запомнилось больше всего?
- Какое упражнение было самым полезным для вас?
- Что в процессе работы было самым сложным?
- Что в проведенных занятиях не понравилось и что бы вам хотелось изменить?

Тренинговое занятие №6 «Ловец блага»

Задачи:

Продолжать отрабатывать навык самопознания, формировать позитивное принятие окружающего и себя, учить снижать эмоциональное и мышечное напряжение.

I часть.

1. Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель: создание доброжелательного настроения. 6 мин.

Инструкция: встаньте в круг. Сегодня мы будем приветствовать друг друга аплодисментами. Ведущий подходит к кому-нибудь из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба подходят к следующему участнику, который также получает свою порцию аплодисментов. Затем уже вся тройка подходит к следующему партнёру. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся громче и громче.

2. Психодиагностический тест «Сила воли»

Цель: развивать самопознание. 10 мин

3. Упражнение «Ловец блага»

Цель: формировать позитивное принятие окружающего и себя. 13 мин

Назовите положительные стороны дождя. Он прибивает пыль – воздух становится чище. Поливает всё живое – растительный мир предстаёт во всей красе. Дождь смывает грязь с улиц, наполняет канавки в саду – теперь её надолго хватит для полива. Благодаря дождю вы можете, наконец, заняться насущными домашними делами и т.д. Когда идёт дождь хорошо читается, спится. Дождь благотворно действует на качество подземных вод – значит не надо искать мастера, чтобы прорубить колодец. От дождя растут грибы, лучше клюёт рыба. И ещё кое-кто не будет придираться, что вы моете машину во дворе. Назовите какое-нибудь отрицательное явление. Попробуем поймать в нём блага.

II часть

1. Упражнение «Свободное дыхание».

Цель: Снять мышечное напряжение. 5 мин.

Инструкция: сядьте на стул, расслабьте руки, положите их на живот в области пупка и следите за тем, чтобы они опускались и поднимались плавно и медленно – в такт дыханию. Дышите спокойно и равномерно: спокойный – раз-два-три – вдох; небольшая пауза: раз-два-три – выдох, задержка. Необязательно дышать очень глубоко или очень медленно, главное – ритмично, а правильный ритм вы найдёте сами. Делая вдох, представьте, как приятная свежесть и покой наполняют вас, проникают в ваш организм вместе с воздухом.

2. Упражнение «Думайте нежно».

Цель: Снять мышечное напряжение. 3 мин

Инструкция: закройте глаза, направьте внимание на напряжённую мышцу. Вообразите, что она превращается в поролон или вату – становится мягкой, тёплой, расслабляется. А теперь представьте горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться. Чтобы расслабить мышцы лица, представьте его в виде роскошного цветка. Его лепестки, нежные и бархатистые излучают тепло. Цветок переливается нежными красками. При каждом вдохе вы видите, как он распускается. Вы чувствуете его благоухающий аромат. Наслаждайтесь запахом и красотой этого роскошного цветка. А теперь представьте, что образ цветка исчезает.

3. Релаксация «Театр».

Цель: снизить эмоциональное напряжение. 45 мин.

Инструкция: каждый человек в мечтах хотел бы оказаться в каком-нибудь месте, где раньше он не был. Лягте, закройте глаза...

III часть.

1. Рефлексия.

Цель: развивать способность реально оценивать своё состояние и состояние других. 10 мин

2. Прощание.

Цель: усилить позитивное эмоциональное состояние. 3 минуты

Возьмитесь за руки, повернитесь к своему соседу направо – улыбнитесь, теперь налево – улыбнитесь. Постарайтесь сохранить улыбки и доброе отношение.

Фитотерапия в ДОО

Лечение растениями выдержало длительную многовековую проверку в клинике. Несмотря на кажущуюся безобидность применения лекарственных растений, необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила фитотерапии:

1. Каждый человек имеет сродство с определённым растением.
2. В процессе лечения определяется эффективность препаратов. Лечение проводится с учётом основного и сопутствующих заболеваний.
3. В начале лечения целесообразно использовать отдельные лекарственные растения и сборы из двух-трёх растений, а в дальнейшем (особенно при хронических заболеваниях) использовать сборы сложного состава.
4. Лечение лекарственными растениями требует длительного периода их применения, особенно в случаях хронического течения заболевания (противорецидивное лечение в период сезонного обострения заболеваний), а также после интеркуррентных заболеваний, особенно ОРВИ и детских инфекций.
5. При назначении фитотерапии необходимо уточнить аллергоanamнез о возможной ранее непереносимости некоторых растений (особенно у детей с аллергическими заболеваниями).
6. При появлении клинических симптомов непереносимости лекарственного растения (тошнота, рвота, зуд, затруднённое дыхание, расстройство стула, сыпь) следует прекратить применение этого растения.
7. В ДОО нельзя использовать сильнодействующие и ядовитые растения.
8. Для применения в ДОО необходимо использовать сборы и растения, приобретённые через аптечную сеть, т.к. в аптечных учреждениях обеспечиваются правильные условия хранения, гарантируется качество, контроль на наличие тяжёлых металлов и радиационный контроль.

Лекарственные растения применяются внутрь и наружно в виде:

- a) соков;
- b) настоев и отваров;
- c) вытяжек из корней, коры, семян и плодов;
- d) порошка из высушенных частей растений.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТВАРОВ

Сырьё заливают кипятком в эмалированной посуде, кипятят 10-30 минут на медленном огне, затем остужают и процеживают.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕВ

Сухое измельчённое сырьё (за исключением плодов шиповника – шиповник не измельчать) засыпается в эмалированную посуду, заливается кипятком, нагревается на медленном огне до закипания, а затем настаивается от 2 до 10 часов.

Если заваривание производится вечером, утром настоек готов. Необходимая доза процеживается.

Принимать настои и отвары следует за 10-15 минут до обеда, в тёплом виде.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

Адаптогены (растения, повышающие иммунобиологическую защиту организма)	
элеутерококк золотой корень	лимонник леuzeя
Витаминные	
крапива (трава, лист) шиповник (плоды) смородина (чёрная) черника (плоды) одуванчик (весенний лист)	брусника (лист, плоды) калина (плоды) рябина (плоды) земляника (плоды) ежевика (плоды, лист)
Желчегонные (применяются при лечении хронических гепатохолециститов, гепатитов):	
кукурузные рыльца сок алоэ арбуз гранат одуванчик (корни, трава)	тысячелистник мята перечная виноград земляника лесная шиповник
Лекарственные растения, применяемые при дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу	
валериана (корень) ромашка (соцветие) душица (трава)	зверобой (трава) берёза (листья, почки) мята перечная (листья)
Лекарственные растения, применяемые при дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу	
мята перечная чабрец масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое)	душица петрушка (листья, семена) лимон (сок)

У детей с заболеванием мочевыводящей и сердечной систем, заболеванием крови фитотерапию рекомендуется проводить только по назначению специалистов! В других случаях – в тесном контакте с участковым педиатром.

МАССАЖ по А.А.Уманской

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных, простых и общедоступных методов в оздоровлении детей является общий массаж, а также массаж биологически активных зон (стоп, кистей, рук, ушей) и точек организма.

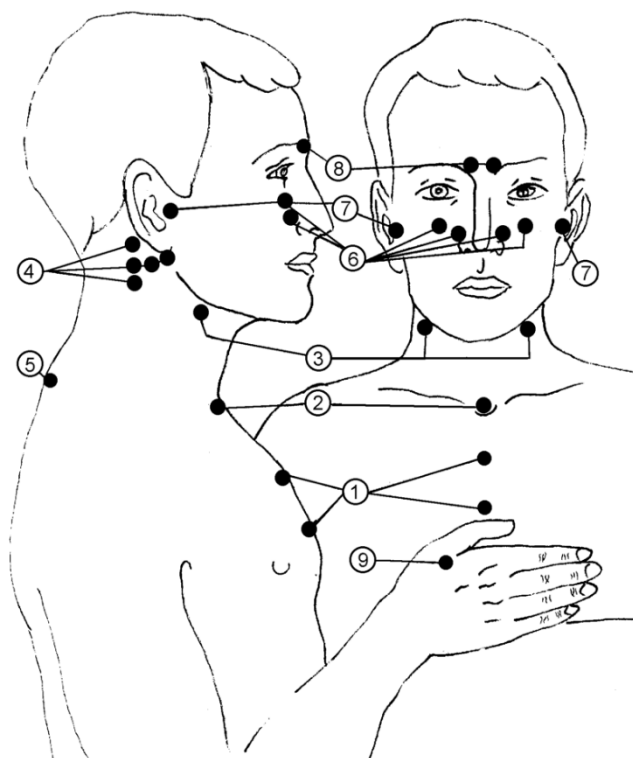
Точечный массаж для регуляции иммунитета был предложен к.м.н. А.А.Уманской и прочно вошёл в практику, благодаря его простоте массаж смогли освоить даже дошкольники. При систематическом и правильном применении точечный массаж даёт отличные результаты.

Техника массажа:

- Потрите свои руки ладонь о ладонь.
- Кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи соответствующей зоны до появления незначительной болезненности.
- Делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять против.
- Зоны 3 и 4 массировать растирающими движениями пальцев сверху вниз (это активизирует работу щитовидной железы).
- Симметричные зоны массировать одновременно двумя руками.
- Если обнаружены болезненные точки, их нужно дополнительно массировать каждые 40 минут до полной нормализации чувствительности кожи.
- Точечный массаж противопоказан при гнойничковых поражениях кожи, наличия родинок в зоне массажа.
- Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, комплемента, лизоцима и др.
- Рекомендуются массаж для реабилитации ослабленных и часто болеющих детей, а также для профилактики ОРВИ и гриппа.
- Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.
- Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, тимусом (вилочковой железой), регулирующими иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.
- Точка 3 контролирует химический состав крови, повышает защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.
- Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани, верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.
- Точка 5 расположена в области VII шейного позвонка и I грудного позвонка. Связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, лёгких.
- Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение гипофиза, слизистой оболочки носа, гайморовых полостей. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.
- Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, глазного яблока и лобных отделов головного мозга.
- Точка 8 положительно воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

- Точка 9 нормализует многие функции организма.

Таблица 3
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ПО А.А.УМАНСКОЙ



«Музыкальная терапия для всей семьи»

Музыка сопровождает нас на протяжении всей жизни. Но много ли мы знаем о ней? Популярная ритмичная - способствует эмоциональной разрядке, классическая воспитывает нравственно эстетические чувства, формирует духовные потребности, взгляды, убеждения. Из этого следует, что музыку нужно слушать различную, в определенных дозах и в определенное время. Для более глубокого рассмотрения этого вопроса я обратилась к психологии. Музыка выступает как средство отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения и даже лечения. Большое значение играет музыка как средство борьбы с переутомлением. Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва.

Использование музыки как средства повышения производительности труда основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержки устойчивого и высокого трудового ритма.

Известно, что музыкальные ритмы 3/4 - вальс действует успокаивающе, а ритмы 2/4, 4/4 оказывает бодрящее воздействие.

Среди музыкальных инструментов можно выделить лидеров по воздействию на состояние ребенка. Наибольшее влияние оказывает органная музыка. Деревянные духовые инструменты, фагот или гобой, благотворно действуют на печень, а вот сердечно - сосудистая система предпочитает струнные - скрипка, виолончель, гитара.

Музыкальная терапия существует едва ли не столько же, сколько и человек разумный. Русский психолог Рубинштейн объяснял возникновение музыки тем, что в природе все подчинено определенным внутренним ритмам, и только психика человека неритмична.

Человек придумал музыку, чтобы стоять и жить помогала, в самом прямом смысле, чтобы придать ритм и гармонию своей психической жизни. Самое древнее упоминание о волшебной силе музыки встречается в Ветхом Завете, в рассказе о том, как Давид излечил Саула от нервной депрессии, играя на гуслях.

Древние китайцы применяли; музыку наряду с другими средствами традиционной медицины. Европейцы в отличие от китайцев, полагавших, что музыкой можно воздействовать непосредственно на больное место, применяли музыку как дополнительное психотерапевтическое средство. Так, в одной мюнхенской клинике пациентам с заболеванием желудочно-кишечного тракта давали слушать Моцарта и Бетховена.

Представители классической, отечественной школы музыкотерапии, сходятся, во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления - классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные, этюды, действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д. Поэтому если надо пообщаться на, музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то я использую следующие мотивы:

Колыбельные:

«Спи, моя радость, усни» (Моцарт)

«Сон, приходит на порог» (Дунаевский)

«За печкою поет сверчок» (Островский)

«Колыбельная Светланы»

«Спи, дитя мое».

Родителям совсем необязательно иметь хороший музыкальный слух и певческий голос, главное - петь песни с нежностью. Необходимо чтобы ребенок слышал материнский голос, привыкал к нему. После рождения малыша следует продолжать слушать музыку

после кормления и перед сном. Напевайте ребенку колыбельные - он будет намного спокойнее, радостнее и эмоциональнее. Даже самые активные шалунишки, слушая музыку, успокаиваются и расслабляются, потому что слышат давно знакомое и привычное. Включайте музыку, когда ваш малыш уже лег в кровать.

Мамы тоже должны научиться слушать музыку. Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше расслабиться.

В классическую релаксационную программу входят следующие произведения: Бах И.С. «Ария из сюиты №3» или медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии, Беллини В. «Каватина Нормы», Вивальди А. «Зима». Бетховен Л. вторые части фортепианных сонат (8, 14, 23), Чайковский П.И. анданте кантабиле из 5-й симфонии «Июнь» и «Октябрь» из цикла «Времена года».

Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку, активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию. К активизирующим музыкальным произведениям относятся творения В.Моцарта - первые и третьи части из фортепианных сонат и концертов. «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта».

П.И.Чайковского - вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии, а также отрывок С.Прокофьева из 1-й части 1-й симфонии, М. Глинки «Романсы». А. Вивальди «Весна» и т. д. Самое главное - помнить, что музыку надо пропустить через себя. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют нервную систему. Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Лечебное воздействие музыки люди заметили еще в глубокой древности. Шаманы и жрецы изгоняли болезни при помощи специальных песен-заклинаний, ритмических композиций, исполняемых на бубнах и других инструментах. Благотворное влияние мелодичной музыки на больного отмечали и древние греки, и египтяне. Современная наука использует музыку для профилактики и лечения самых разных заболеваний.

Пример дыхательной гимнастики

Упражнения для детей с нарушением носового дыхания под музыку:

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Весёлые упражнения для малышей

Бегемотик

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Жук

«Жу-у-у - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу».

Паровозик.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?".

- Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
- Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
- У меня редко бывают запоры.
- У меня редко бывают головные боли.
- Я редко устаю.
- Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
- Я уверен в себе.
- Практически я никогда не краснею.
- По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
- Я краснею не чаще, чем другие.
- У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
- Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
- Я застенчив не более, чем другие.
- Мне не хватает уверенности в себе.
- Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
- У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
- Мой желудок сильно беспокоит меня.
- У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
- Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
- Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
- Мне нередко снятся кошмарные сны.
- Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
- У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
- Меня весьма тревожат возможные неудачи.
- Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
- Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
- Я работаю с большим напряжением.
- Я легко прихожу в замешательство.
- Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
- Я склонен принимать все слишком всерьез.
- Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
- Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
- Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
- Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
- Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
- Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
- Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

- У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
- Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
- Даже в холодные дни я легко потею.
- Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
- Я - человек легко возбудимый.
- Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
- Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
- Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
- Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
- Я почти все время испытываю чувство голода.
- Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
- Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
- Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла.

Показатели ранжируются следующим образом:

от 0 до 6 баллов - низкая тревожность,

от 6 до 20 баллов - средняя,

выше 20 баллов - высокая.

Ключ:

вопросы 1-12 ответ нет; 13-50 - ответ да.

Определение уровня депрессии Т.И. Балашова

Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Ответы:

- 1 – никогда или изредка;
- 2 – иногда;
- 3 – часто;
- 4 – почти всегда или постоянно.

Тест

- Я ощущаю подавленность.
- Утром я чувствую себя лучше всего.
- У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
- У меня плохой ночной сон.
- Аппетит у меня не хуже обычного.
- Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.
- Я замечаю, что теряю вес.
- Меня беспокоят запоры.
- Сердце бьется быстрее, чем обычно.
- Я устаю без всяких причин.
- Я мыслю так же ясно, как всегда.
- Мне легко делать то, что я умею.
- Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
- У меня есть надежды на будущее.
- Я более раздражителен, чем обычно.
- Мне легко принимать решения.
- Я чувствую, что полезен и необходим.
- Я живу достаточно полной жизнью.
- Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
- Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Обработка и интерпретация результатов теста

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле: $УД = Епр. + Еобр.$, где
Епр. – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;
Еобр. – сумма цифр, «обратных» к зачеркнутым высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3, мы ставим в сумму 2 балла и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.

Если УД более 50 баллов, но менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

Изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ обработки и интерпретация

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» - 0 баллов;
- «очень редко» - 1 балл;
- «иногда» - 3 балла;
- «часто» - 4 балла;
- «очень часто» - 5 баллов;
- «каждый день» - 6 баллов.

Ключ к опроснику

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» - ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов - 54).

«Деперсонализация» - ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов - 30).

«Редукция личных достижений» - ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов - 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)

Назначение теста

Изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция к тесту

Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в вопроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

Тест

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Опросник имеет три шкалы:

- «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
- «деперсонализация» (5 утверждений);
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;

- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

- «Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
- «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
- «Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Занятия ОБЖ для детей среднего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1	Ребенок и другие люди	1. Кто нас окружает	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними
		2. Как себя вести с незнакомыми людьми	Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка «Колобок»)
		3. Когда ты дома один	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения
		4. Если тебя обидели	Объяснить детям, как важно доверять своим родным, и при необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. Формировать у детей чувство уверенности в их защищенности со стороны близких
2	Ребенок и природа	5. Опасные растения	Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми
		6. Маленький, да удаленький	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков. Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в общении с ними. Научить детей оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы
		7. Собака бывает кусачей	Учить детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними
		8. Рядом вода	Приучать детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде (летом и зимой)

3	Ребенок дома	9. Наши друзья и враги	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах, лекарственных веществах и химикатах). Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными вещами
		10. Другие опасности дома	Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон). Убедить в необходимости быть осторожными
		11. Пожар — это страшное бедствие	Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на его последствия. Довести до сведения детей правила поведения при угрозе пожара
4	Здоровье ребенка	12. Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)
		13. Чтобы быть здоровым	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности
		14. Если ты заболел	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью
		15. Врачи — наши помощники	Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять
		16. О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сознания необходимость лечения
5	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Ребята, давайте жить дружно	Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни
		18. Всегда ли добрым быть приятно	Уточнить знания детей о доброте. Обратить их внимание на негативное явление в нашей жизни — попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости
		19. Я не трус, но я боюсь	Обратить внимание детей на причины возникновения страхов (сказка «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными

		20. И хорошее настроение не покинет больше нас	Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его
6	Ребенок на улице	21. Вот эта улица, вот этот дом	Дать детям представление об улице. Познакомить их с различными видами домов (жилые дома, учреждения). Учить детей ориентироваться на своей улице, знать свой дом и при необходимости использовать свои знания
		22. Мчатся по улице автомобили	Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые), их назначением. Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека
		23. Помнить обязан любой пешеход	Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни
		24. Проезжая часть	Познакомить детей с проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть для людей
		25. Проходите, путь открыт	Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода
		26. Если ты — пассажир	Рассказать детям о назначении автобусной остановки, ее расположении. Довести до их сведения правила безопасного поведения в автобусе
		27. Где должны играть дети	В доступной форме объяснить детям, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиться осознанности понимания опасности игр на проезжей части

Занятия ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1	Ребенок и другие люди	1. Опасные люди и кто защищает нас от них	Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, насильников, убийц, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции
		2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях

		3. Чем опасны малознакомые ребята	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей
		4. Если тебе угрожает опасность	Вырабатывать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома
2	Ребенок и природа	5. Сигналы опасности природы	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и другие атрибуты). Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности
		6. Когда съедобное ядовитое	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению. Рассказать об оказании первой помощи
		7. Контакты с животными могут быть опасными	Познакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей о том, как животные лечатся сами
		8. О пользе и вреде воды	Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде
3	Ребенок дома	9. Наши помощники и враги дома	Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользование ими
		10. Пожарная безопасность	Расширить сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить их с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара. Рассказать о работе пожарной службы
		11. Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения	Довести до сведения детей, чем опасны для жизни утечка газа и прорыв воды в квартире. Научить их правильным действиям в таких ситуациях. Познакомить с работой службы 04
4	Здоровье ребенка	12. Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
		13. Поговорим о болезни	Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний

		14. Изучаем свой организм	Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем
		15. Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым
		16. Правила первой помощи. Уход за больными	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным
5	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Конфликты и ссоры	Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие
		18. Добро и зло	Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих
		19. Страхи	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать
		20. Помоги себе сам	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с приемами АТ
6	Ребенок на улицах городах	21. Город и улицы	Расширить представления детей о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся знания о правилах передвижения по улицам. Познакомить с «островом безопасности»
		22. Виды транспорта и спецмашины	Дать детям представление о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта (водный, воздушный, наземный, подземный) и преимуществах при движении спецмашин. Довести до сведения детей понятие «тормозной путь автомобиля» и способствовать осознанию его при перебежке перед едущим транспортом
		23. Перекресток и движение	Дать детям представление о перспективе. Убедить их в необходимости соблюдать указания светофора. Познакомить с милиционером-регулирующим и ролью его на улице

		24. Дорожные знаки	Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающие, предупреждающие и т.п.), их назначением. Расширять представление о том, к чему приводит незнание или несоответствие действию дорожным знакам
		25. Сигнализация машин	Дать знания детям о световых и звуковых сигналах машин, их назначении. Убедить в необходимости реагирования на них. Рассказать о роли знака «Подача звукового сигнала запрещена»
		26. Правила поведения в транспорте	Учить детей правилам поведения в общественном и личном транспорте. Способствовать их осознанию
		27. Сотрудники ГАИ	Способствовать осознанному восприятию последствий дорожных происшествий. Рассказать детям о работе сотрудников ГАИ. Познакомить их с дорожным знаком «Пост ГАИ»

Роль родителей в формировании валеологических знаний дошкольников

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и ДООУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Дом - это очаг, в котором надо постоянно поддерживать огонь, чтобы тепло его не остывало, а сохранилось в памяти и сердце ребенка на всю жизнь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения и здоровьесоздания детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что такое хорошо и что такое плохо".

Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети-родители-педагоги".

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны: собрания, круглые столы, дискуссии и т.д.

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесоздания и здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В газетах отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Газеты помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. В газете могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесоздания и здоровьесбережения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной: «Дневной сон: нужен ли и когда него отказываться», «Отравление на даче», «Если у ребенка ОРВИ», «Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка», «Домашняя ароматерапия. Рецепт ароматерапии в оздоровлении детей», «Предупреждение нарушений утомления зрения», «Игры с острова здоровья», «Витамиотерапия в оздоровлении детей», «Учитесь болеть "без лекарств"», «Тайны здоровой пищи».

Объём валеологических знаний детей 5-6 лет

Познавательная сфера:

- Иметь первичные представления о некоторых внутренних органах (коже, желудке, крови, кишечнике, лёгких, мозге); их местонахождение и основные функции;
- Знать условия, в которых человек может быть здоровым;
- Гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;
- Уметь отличать здорового человека от больного, молодого от старого по внешним признакам и проявлениям поведения;
- Иметь элементарные представления о своем рождении;
- Сознать роль матери, отца, семьи у здорового ребёнка.
- Понимать важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими умениями закалывания, умения правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья;
- Пользоваться правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги и т.п.;
- Использовать знания о некоторых признаках детских болезней, с целью предупреждения заболеваний;
- Знать об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Значение тренировки мышц для здоровья человека;
- Роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;
- Необходимость обращаться ко взрослому в случае недомогания, болезни.

Социальная сфера:

- Понимать взаимосвязь человека и природы, использовать знания на практике;
- Регулировать свой образ жизни и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий; выполнять правила поведения на природе и в общественных местах;
- Уважительно относиться к своим родителям и родственникам;

Нравственная сфера:

- Проявлять чуткость к старым больным людям, желание им в чём-то помочь;
- Не волновать родителей, воспитателей и других людей своим отрицательным поведением;
- Соблюдать правила этического поведения при общении со взрослыми, детьми разного пола, уважать их;
- Уважительно относиться к людям, имеющим необычный внешний вид или физические недостатки, стремиться им помочь.

Диагностические игры

Дидактические игры по валеологии

"Что такое хорошо и что такое плохо".

Цель:

1. Выявить умения детей отличать хорошее поведение от плохого;
2. Обратит внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое поведение может привести к несчастью, болезни.

Игровая задача:

Ребенку предлагается определить, "что хорошо, а что плохо", объяснить свое решение.

Правила игры:

выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса "Ребята, это хорошо или плохо?"

Демонстрационный материал: Отрывки из художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей, группы.

Ход игры:

Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на вопросы воспитателя.

Примерный тест.

Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.

Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.

"Опасно - не опасно".

Цель:

1. Выявить умения детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных;
2. Уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации;
3. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях;
4. Развивать охранительное самосознание.
5. Воспитывать чувство взаимопомощи;

Игровая задача:

- Определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья.
- Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.
- Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.
- Правильно разложить дидактические картинки.

Правила игры: дети не должны мешать друг другу слушать, и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

Демонстрационный материал: набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов в зависимости от вариантов игры.

Ход игры:

1. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.
2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.
3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками; под красную карточку надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.
Ребята объясняют выбор.

"Самый дорогой на свете"

Цель: выявить ценностные ориентации детей в отношении себя и своего здоровья.

Взрослый: У меня в руках, коробочка. В ней находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите в нее. Подумайте, что же самое дорогое на свете вы там увидели.

"Мое тело"

Цель: выявить знания детей о строении своего тела, его названиях

Взрослый: Подойдите к зеркалу и посмотрите внимательно. Каждый из вас видит себя. Это самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите внимательно. Из чего состоит тело человека?

Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить:

- головушка - соловушка (гладят голову);
- лобик - бобик (выставляют перед собой лобик, как бычки);
- носик - абрикосик (закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа);
- щечки - комочки (мнут пальчиками щечки, трут их тихонько ладошками);
- губки - голубки (вытягивает губки в трубочку);
- зубочки - дубочки (стучат тихонько крепкими зубками);
- бородушка - молодушка (гладят подбородок);
- глазки - краски (раскрывают пошире глазки, смотрят, сколько красок вокруг);
- реснички - сестрички (моргают ресничками);
- ушки - непослушки (трут тихонько пальчиками свои ушки);
- шейка - индейка (вытягивают свою шейку);
- плечики - кузнечики (дергают плечиками вверх-вниз);
- ручки - хватучки (хватают вокруг себя);
- пальчики - мальчики (шевелият пальчиками рук);
- грудочка - уточка (выпячивают вперед свою грудку);
- пузик - арбузик (выставляют животик вперед);
- спинка - тростинка (вытягивают спинку);
- коленки - поленки (сгибают ножки в коленях);
- ножки - сапожки (топают ножками).

Вот мы и выяснили, из чего состоит наше тело.

"Полезное - вредное"

Цель: выявление знаний о полезной и вредной пище.

Оборудование: муляжи овощей, фруктов, сладости, молочные продукты и т.д. Форма проведения: в виде соревнований.

Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Почему так?"

Программные задачи:

1. Уточнить представления детей о назначении отдельных органов.
2. Воспитать интерес к собственной личности.
3. Развивать слуховое внимание, тактильные ощущения.
4. Развивать логическое мышление.
5. Дать детям представление о способах и выразительных средствах общения (мимика, жесты).
6. Воспитывать умение терпеливо ожидать и правильно общаться в игровой ситуации.
7. Упражнять детей в умении отвечать полно, используя в речи речь-доказательство.
8. Активизировать словарь детей: орган слуха, пища, дыхательное горло.

Ход занятия

Сидит Антон (кукла), смотрит на себя в зеркало и говорит: «У меня 2 глаза, 2 уха, 2 руки, 2 ноги, а язык 1 и нос тоже 1».

Давайте, дети, и мы посмотрим на себя в зеркало. А у вас тоже так? (Дети рассматривают себя в зеркало, смотрят друг на друга, рассуждают).

Да, у каждого человека есть 2 руки, 2 ноги, 2 глаза, 2 уха, 1 нос и 1 язык. Но Антон не знает, зачем нам нужны руки, ноги, глаза, уши, нос, язык. Он пришёл к вам, чтобы вы ему объяснили для чего всё это нужно. И принёс с собой книжку и загадки. (Книжка – раскладушка, на каждой странице нарисована отгадка)

Вот послушайте.

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут (ноги)

Правильно, это ноги. Ребята, а как вы думаете, для чего человеку нужны ноги? (Ходить, бегать, прыгать,...) Да. У человека очень сильные ноги. Ведь именно ноги должны выдерживать всю тяжесть нашего тела.

А вот следующая загадка:

У двух матерей по пяти сыновей,
Одно имя всем (руки, пальцы)

Молодцы, а для чего нам нужны руки? (Что-то брать, держать, делать,...) Правильно, я предлагаю вам поиграть в «Чудесный мешочек», а руки нам будут помогать. Что вам помогло узнать какие игрушки были в мешочке? (Руки) Руки – наши верные помощники. С их помощью мы можем выполнять самые разные действия.

Слушайте следующую загадку. Двое глядят, двое слушают (глаза и уши). Ребята, скажите Антону для чего нужны уши. (Слушать) Давайте «Послушаем звуки». Закройте глаза. Сейчас я хлопну в ладоши 1 раз, и вы будете слушать только те звуки, которые раздаются только в группе. (Разрез. Бумаги, переливание воды,...) Что вы слышали? (отв. детей) Какой орган помогает человеку слышать? (Мы слышим ушами)

Антон: Как интересно!

Да, благодаря ушам мы слышим речь, музыку, пение птиц, шелест листьев,... А зачем нам нужны глаза? (Смотреть) Но ведь мы смогли узнать что лежит в мешочке и без помощи глаз. Значит можно обойтись и без них? (Нет). Мы сейчас попробуем с закрытыми глазами нарисовать цветок. Теперь нарисуйте цветок с открытыми глазами. Как вам удобней было рисовать? (С открытыми глазами). Получается что без глаз не обойтись.

Ещё глаза нужны для красоты. Посмотрите друг на друга, какие у вас красивые глаза. Что можно делать глазами? Игра «Глазария» (смотреть, моргать, подмигивать).

С помощью глаз даже можно разговаривать. Вот например: Показать удивление. Мама принесла из магазина 10 яиц, одно оказалось золотое, вот это да. Покажите как вы удивились. (И без слов понятно, что вы удивлены).

Когда мы ходим, пишем, читаем, играем – во всём этом нам помогают глаза.

А теперь прочитаем следующую загадку:

В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит (нос)

Всё- то вы знаете. А знаете, для чего нужен нос? (Чтобы дышать, чувствовать запахи,...)

И. «Угадай-ка». Угадать по запаху фрукты.

Оказывается, нос тоже нам очень нужен. Он нам помогает чувствовать запахи и через нос воздух попадает в наш организм.

А вот следующая загадка:

Всегда во рту, а не проглотишь (язык).
Кто знает, для чего людям нужен язык? (разговаривать, есть)

И. «Угадай на вкус». Дети угадывают на вкус фрукты, хлеб, конфеты,...

Благодаря языку мы можем разговаривать и произносить самые сложные и самые длинные слова. Без языка вы не почувствовали бы вкус самых любимых лакомств.

А знаете ли вы, что во рту у каждого человека, оказывается, не 1, а 2 языка. У вашего языка есть брат – маленький язычок. Его легко увидеть, если широко открыть рот и посмотреть в зеркало. Нужен он нам для того, чтобы во время глотания пища не попадала в дыхательное горло. Маленький язычок стоит на страже.

Вот, Антон, сколько интересного ты сегодня узнал. А сейчас давайте немного отдохнём.

Дети садятся на ковёр, можно лечь.

И. «Волшебный сон»

Реснички опускаются,
глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Включается спокойная, тихая музыка.
Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись, потянулись.
Улыбнулись.

Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Сохрани свое здоровье"

Программное содержание:

- Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.
- Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж.
- Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Оборудование: мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м\ф «Мойдодыр».

Ход занятия:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда, Я здоровье берегу,
Чем болезни и нужда. Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.
Эй, братец Федя, разбуди соседей!
Вставай, большой! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай, сиротка!
И крошка Митрошка! Привет, ладошка!
Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.
(Расческа)

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет.
(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.
(Полотенце)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.
(Щетка)

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим.
(Просмотр м\ф «Мойдодыр»).

Беседа по содержанию м\ф.

Вопросы: Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

Солнце глянуло в кроватку.
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку.
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Дружно делаем зарядку

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (*Дети перечисляют продукты из меню детского сада*).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (*Дети пробуют хлеб*).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать?

Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.
Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно.

Послушайте пословицы: «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно». «Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?
Ушки мыли? Ручки мыли?
Все помыли? Чистые теперь!
Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

Конспект НОД по валеологии для детей среднего дошкольного возраста "Путешествие в страну Неболейку"

Программное содержание: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки (коктельные).

Ход занятия:

- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (*Ответы детей*). Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.
- А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (*Ответы детей*). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.
- А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (*Ответы детей*). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, Татьяна Владимировна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

Точечный массаж.

Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

Ди «Полезно или нет»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют

наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (*Ответы детей*). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.
- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (*Ответы детей*). Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

- Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (*Ответы детей*). Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (*Ответы детей*). Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

Физкультминутка

Рано утром на зарядку
Друг за другом мы идем.
И все дружно по порядку
Упражнения начнем.
Раз – подняться, подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – на место тихо сесть.

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (*показ*). Но прежде

чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать?
(*Ответы детей*). Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших невымытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (*Дети и воспитатель идут мыть руки*).

Приготовление фруктового шашлычка.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Если сладко спиться, сон хороший снится"

Программное содержание:

1. Дать детям понятие о сне;
2. Показать значение сна в жизни человека;
3. Объяснить детям физиологию сна;
4. Ознакомить с основными гигиеническими правилами сна.
5. Развивать гигиенические навыки и умения детей.
6. Воспитывать в себе чувство ответственности, чтоб не нарушать режим дня.
7. Активизация словаря: Дремушка, прищепки, кувшин.

Предварительная работа:

1. Знакомство с постельными принадлежностями.
2. Посещение прачечной в детском саду.
3. Выставка детских рисунков "Волшебные сны".
4. Игры детей с куклами.
5. Подбор народных колыбельных песен: "Спят усталые игрушки" (сл. З.Петровой, муз. А.Островского)

Оборудования:

1. Опорные схемы "Гигиена сна",
2. иллюстрированные картинки с туалетными принадлежностями,
3. детские кровати,
4. куклы,
5. постельные принадлежности,
6. аудиокассеты,
7. художественные книжки.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент;
2. Выставка гигиенических принадлежностей;
3. Стихи; (С. Маршак "Вот тебе под спинку", "Колыбельная", В. Нестерёнок "Хитрая подушка", Ф. Пестряков "За окном шумят метели"
4. Проблемная ситуация "Гигиена сна"
5. Физминутка;
6. Игры;
7. Отгадывания загадок;
8. Итог.

Ход занятия

В комнате стоят кукольные кровати, на которых лежат постельные принадлежности, сшитые руками родителей. Звучит спокойная мелодия, дети с игрушками заходят в зал.

Ведущий: Он на цыпочках приходит и на цыпочках уходит.
У кого закрыты глазки, тем рассказывает сказки.
Ребята, как вы думаете, о ком эта загадка? (Сон)
Правильно, это загадка о сне.

В комнату заходит Дремушка. (идет на цепочках, осторожно)

Ведущий: Тихо – тихо, в наши двери входит - Дрёмушка,
Не аукать, не кричать, а баюкать и качать.
Тихон песенку поет, сны ребятам раздает:

Дремушка: “В этом сне – воздушный шарик, в этом сне – собака Шарик.
В этом – голуби летят, в этом – дети спать хотят”.

Дремушка: Здравствуйте, мои милые друзья! Я каждый вечер прихожу в ваши дома, неслышно, не видно. Но в некоторых домах мне не хочется долго задерживаться. Как вы думаете, почему? (*громко играет музыка, члены семьи по телевизору смотрят страшные фильмы, капризничают и громко разговаривают дети и т.д.*)

Дремушка: Как вы думаете, в каких квартирах по вечерам перед сном мне комфортно и уютно?

Ребенок: Я умею на кровати простыню расправить гладко.
И у скомканной подушки кулачком задвинуть ушки.

(Подходит к кровати и согласно тексту выполняет движения, кладет в кровать “спать” свою игрушку)

Ребенок: *(с игрушечной кошкой, читает строчки стихотворения и выполняет действия, согласно тексту)*

Вот тебе под спинку, мягкую перинку...
Сверху на перинку – чистую простынку.
Вот тебе под ушки – белые подушки,
Одеяло на пуху и платочек наверху..... С. Маршак

Звучит песня “Спят усталые игрушки”, дети подпевают, покачивая свои игрушки.

Ребенок: Так привыкли мы к порядку: ровно девять!
Все в кровать. На бочок и молчок.

(Дети укладывают спать в кровати свои игрушки)

Ребенок: Наши детки, наши детки, крепко спят.
Наши детки, наши детки, потихонечку сопят.

Дремушка: Ребята, расскажите и покажите, что вы делаете каждый вечер перед сном.

Дети по очереди показывают имитирующие движения, остальные повторяют: чистят зубы; полощут рот; моют ноги; одевают пижаму.

Дремушка: Ребята, перед сном обязательно нужно проветрить комнату, где вы будите спать, нужно, чтобы к вам в комнату залетел свежий ветерок.

Дремушка проводит с детьми физминутку:

С бугорка на бугорок ловко прыгал ветерок – прыжки на мете то на правой ноге, то на левой
По дорожке он бежал - бег по кругу (на месте).
В лужу весело упал - лечь на спину, упражнение “жуки”
Только вовсе не намок этот ловкий ветерок. – хлопки в ладоши.

Игры

1. “Кто быстрее наденет на подушку наволочку”

2. “Готовимся ко сну” - с одного столика на другой переносим только те предметы, которые нам нужны перед сном (зубная паста, карандаши, пижама, банты, расческа, кувшин с водой, мыло, полотенце, прищепки, ложка и т.д.)
3. Стихи и ситуации.

Темы

- 1 часть стихотворения
- 1 половина задания
- 2 часть стихотворения
- 2 половина задания

Гигиена сна

Всем пора ложиться спать, ждет уютная кровать.
Мама с папою зевают, рот ладошкой прикрывают.
Выключают верхний свет, мне причин бояться нет!
Прочитать строчки стихотворения.
Как дети готовятся ко сну?
Бывает ли им страшно оставаться одним в сальной комнате?
Посажу в дверях щенка, вход пусть стережет пока.
Мишка, зайка на ночь спать
улеглись в мою кровать.
Спят уже все, лишь я не сплю, темноту я стерегу.
Что можно посоветовать детям, которые боятся темноты?

Дети читают стихи:

"Колыбельная"

Стали звездочки ясней – засыпай-ка поскорей!
Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы,
Или аленький цветочек, иль конечек-горбунок.
В темном небе месяц светит, словно цветик-семицветик,
Звездный хор поет: “Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!”

"Хитрая подушка"

Просит вечером подушка: - Положи меня под ушко.
Очень хочется, Антон, посмотреть твой первый сон. В. Нестеренок
"За окном шумят метели"
За окном шумят метели...
За окном шумят метели, горы снега намело.
А в кроватке, на постели, так уютно, так тепло. Ф. Пестряков

*Звучит спокойная музыка, детям предлагают закрыть глаза и послушать музыку.
Через некоторое время дети открывают глаза.*

Ведущий: к сожалению, наша встреча подошла к концу.

Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Где прячется здоровье?"

Программное содержание:

1. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.
2. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.
3. Учим понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.
4. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
5. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Активизация словаря: почемучки, ёмкость, легенда, Геракл, хот дог.

Предварительная работа:

1. Прочитать детям Н. Кун «Легенды и Мифы Древней Греции»
2. Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован «Геракл»
3. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

Оборудование:

1. Модель солнца,
2. Модель рисунка "Поговорки",
3. Набор иллюстраций - "Продукты питания",
4. Макет дерева,
5. Рекламный мячик,
6. Грамзапись для физкультурной минутки "Чунга-чанга".
7. Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент, приход гостей.
2. Рассказ воспитателя «Старая легенда»
3. Проблемная ситуация «Лучики солнца»
4. Физкультминутка.
5. Игры с детьми.
6. Отгадывание загадок.
7. Опыты с участием детей.
8. Итог.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: "Здравствуйте!" Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, я, Людмила Викторовна, и мои ребята из группы "Почемучки" рады видеть вас у нас в д/с, мы всегда рады гостям.

Вопрос: Ребята, почему я вас назвала "почемучками?" А ты, "почемучка?"

Воспитатель: А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?

Вопрос: А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”! Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос. Расскажу я вам старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель: Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.

Вопрос: Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

Воспитатель: Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг) “Кто зарядкой занимается тот здоровья набирается!”

Зарядка.

Воспитатель: Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

Вопрос: Добавилось?

Воспитатель: Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

Вопрос: Какие мышцы стали у тебя?

Воспитатель: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровья человека!

“Крепится человек – крепче камня

Ослабнет - слабее воды!”

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

Вопрос: Что там лежит? А у тебя что-то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! “Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.

Вопрос: Что за невидимка сидел в бутылочке?

Воспитатель: Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы
Дышим он, и я, и ты.
Давайте проверим, так ли это.

Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Вопрос: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?
А откуда в воздухе появляется кислород?

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

Вопрос: Как же зовут второй лучик здоровья?

Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).
Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...

Вопрос: Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра. Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей:

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
В мире лучшая награда – это плитка Шоколада
В мире лучшая награда – это ветка Винограда.
Знайτε, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.
Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.
Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы
Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.
Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.
Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.
В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.
Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.
Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.
Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.
Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево)*. Полюбуйтесь своей работой.

Вопрос: Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Почему (...) вырастила орех? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Воспитатель: Вот так чудо-дерево получилось
Полезными плодами оно расцветилось
Мы запомним навсегда
Для здоровья нам нужна витаминная еда
(открываю третий лучик)
Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Отгадаете загадку, узнаете отгадку: “На горе горой, а в избе водой.”

Воспитатель: Внести ёмкость с комочками снега .

Воспитатель: Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит? “Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки” *(игры со снегом)*

Воспитатель: “Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

Вопросы: Почему вы закаляйтесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляйтесь? *(Водой)* Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой? “Закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.”

Вопрос: Так что надо делать, чтобы стать здоровым? *(Открываю лучик)*.

Воспитатель: Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза. Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости? Подойдём, спросим.

(Беседа детей и гостей).

Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Здоровое питание – здоровая жизнь"

Программное содержание:

1. Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека;
2. Закрепить знание детей о рациональном питании;
3. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умении;
4. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.
5. Активизация словаря: "Пирамида питания", авитаминоз, язва желудка и т. д.

Предварительная работа:

1. Провести с детьми беседу о режиме питания;
2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада;
3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

Оборудования:

1. Опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания",
2. Медицинский халат,
3. Таблицы: "Строение пищеварительной системы", "Суточные нормы витаминов".

Методические приёмы:

1. Беседа воспитателя с детьми;
2. Рассматривание иллюстрации;
3. Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы";
4. Физминутка;
5. Работа по опорной схеме "Пирамида питания", "Гигиена питания";
6. Игры;
7. Итог.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне такой вопрос: для чего мы питаемся?

Дети: Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Воспитатель: Все вещества, необходимые для выполнения физической и умственной работы, поддержания температуры тела, а также для роста и восстановления разрушающихся тканей - мы принимаем в виде пищи и жидкости. Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки. такая обработка носит название "пищеварение". Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему. Про некоторых из них мы уже говорили. Это - язык, зубы, слюнные железы. Они находятся в ротовой полости. Там пища смачивается слюной, измельчается. Что же с ней происходит дальше?

(Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы").

Пережеванная и увлажненная пища языком проталкивается в глотку, а за тем - в пищевод. Из пищевода она попадает прямо в желудок.

В желудке происходит пищеварение. Пища пропитывается желудочным соком, но объем желудочного сока, находящегося в желудке перед едой, не велик. Особенно активно желудочный сок вырабатывается во время еды.

Лишь через 20 мин. становится столько, сколько необходимо для того, чтобы пропитать всю поступившую пищу. Именно поэтому мы ощущаем чувство сытости лишь через 2 мин. с начала приема пищи.

Кстати, слово "желудок" произошло от слова желудь (в старину маленькие желуды называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь.

Следующий отдел пищеварительного канала - тонкая кишка. Длина тонкой кишки у взрослого человека - около 5-6м.

Возле самого желудка выделяют короткую кишку, она примерно в 12 раз превышает толщину большого пальца руки. А пальцы в старину называли "перстом". Отсюда и название органа - двенадцатиперстная кишка.

В двенадцатиперстную кишку открываются протоки желчного пузыря, находящегося в печени, и поджелудочной железы. Выделяемые ими желчь и поджелудочный сок способствуют лучшему перевариванию пищи.

В тонкой кишке происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь.

Тонкая кишка переходит в толстую. Длина толстой кишки составляет в среднем 1,5м. Здесь происходит дальнейшее всасывание питательных веществ в кровь и образование каловой массы.

Конечный отрезок толстого кишечника - прямая кишка, заканчивающаяся задним проходом.

Итак, мы познакомились с органами пищеварения, узнали, как они работают и перерабатывают пищу.

Воспитатель: А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

Дети: Нет.

Воспитатель: Какими должны быть продукты питания?

Дети: Свежими, чистыми.

Воспитатель: Верно. А как можно сохранить продукты свежими?

Дети: Их нужно хранить в холодильнике.

Воспитатель: Правильно. Все ли продукты можно есть в сыром виде?

Дети: Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.

Воспитатель: Верно. Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде?

Дети: Их нужно почистить, вымыть.

Воспитатель: Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть.

Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?

Дети: Нет. Нужно, чтобы и руки были чистыми.

Воспитатель: Верно. То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

Воспитатель: Но важно ли, как мы принимаем пищу?

Дети: Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.

Воспитатель: Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?

Дети: Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.

Воспитатель: Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь? Что мы должны соблюдать?

Дети: Режим питания.

Воспитатель: Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время.

Если разделить весь объем пищи на сто частей, то 40 из них приходится на обед, 5 - на завтрак, 15 - на второй завтрак и 25 - на ужин. Ужин должен быть не позднее 19.00 час.

А теперь ответьте мне наследующий вопрос: полезно ли все время есть только одни и те же продукты?

Дети: Нет. Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.

Воспитатель: Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма. Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего. Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, выделяют углеводы и жиры. Однако не расходуемая энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека. Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д. Я расскажу лишь о некоторых и: ВИТАМИН А- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемо! "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается. ВИТАМИН В - регулирует обмен веществ. ВИТАМИН С - является общеукрепляющим. Без ВИТАМИНА Д - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста укрепления костей.

(Наглядно показать по таблице "Суточные нормы витаминов")

Воспитатель: В каком продукте, какой витамин содержится? Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (мясе, молоке

много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овоща) - много витаминов и мало белков и жиров.

Физминутка. Раз - подняться, подтянуться,
Два - согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши 3 хлопка,
Головою - три кивка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

Воспитатель: А сейчас посмотрим, сможете ли вы прочитать рецепт, предложенный доктором Айболитом, и объяснить правила, которые написаны в нем. Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить" Как вы понимаете это правило?

Дети: Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма.

Воспитатель: Правило второе: "Не экономьте на питании – это худшая экономия на свете"

Дети: Это правило говорит о том, что нужно питаться разнообразными и качественными продуктами, чтобы получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.

Воспитатель: Правило третье! "Не садиться за стол, если на нем нет овощей. Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?

Дети: В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче усваивается организмом.

Воспитатель: Правило четвертое: "Не увлекаться углеводами: хлеб, картофель, сладости. Соль, сахар - белые враги здоровья". Углеводы, если они не усваиваются организмом, откладываются в виде жира, что приводит к ожирению и избыточному весу. Сахар - это чистый углевод. Также избыток сахара в организме приводит к сахарному диабету. Соль в больших количествах употреблять нельзя. Это приводит к отложению солей в организме. Пятое правило: "Чем меньше кулинарная обработка, тем больше вам достанется витаминов". Под действием высокой температуры многие витамины разрушаются, т.е. мы их получаем в меньшем количестве. И последнее правило: "Не ужинать после 19.00 часов". Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма. Поэтому нужно кушать за два часа перед сном. А спать вы ложитесь в 21.00 - 22.00 ч. Кроме того, необходимо соблюдать режим питания. Я вижу, вы справились с этой задачей, прочитали и расшифровали рецепт доктора Айболита. Что вы можете добавить к его рецептам? Чего нужно избегать, чтобы сохранить свое здоровье, органы пищеварения?

Дети: Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Алкоголь и курение отрицательно сказываются на пищеварении. Алкоголь вредно влияет на органы нашего тела - повреждая слизистую оболочку пищевода и желудка. Никотин приводит к нарушению пищеварения и обмена веществ. Особенно вредно курить подросткам на пустой желудок. Никотин вместе с выделяемой слюной попадает в органы пищеварения и может вызвать гастрит, язву желудка и другие болезни. Спиртные напитки способны вызвать отравление. Отравление вызывает не только алкоголь, но и некачественные пищевые продукты. При отравлении необходимо вызвать рвотный рефлекс, чтобы

освободить желудок от пищи. Для этого необходимо выпить литр кипяченой охлажденной воды, затем двумя пальцами разжать корень языка и вызвать рвотный рефлекс. Для того, чтобы оставшиеся вредные вещества не нанесли вред здоровью, пострадавшему необходимо проглотить 2-3 таблетки активированного угля, который впитывает в себя все вредные вещества.

Воспитатель: А сейчас настало время снять волшебный халат (снимаю халат), Увы, ребята, я ничего не помню и не знаю. Но доктор Айболит подарил мне волшебный листок, по которому, как он мне сказал, можно все вспомнить

(опорная схема "Гигиена питания")

Закрепление. Работа по опорной схеме "Гигиена питания". Подведение итогов.

Консультация для педагогов «Вокалотерапия»

Ученые полагают, что внутренние органы человека настроены на собственные частоты вибраций. Поэтому вокал является уникальным средством самомассажа каждого из них, что способствует оздоровлению и нормальному функционированию. Если какой-то орган заболевает, то его частота изменяется. Вследствие этого разлад возникает в работе всего организма.

Каждый звук при звучании голоса сопровождают колебания обертонов – более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани, в которой происходят эти колебания, и головного мозга.

Когда человек поет, то тем самым воздействует на больной орган, возвращая ему здоровую вибрацию. Этот эффект объясняется тем, что при пении лишь 20% звуков направляются во внешнее пространство, а значительная часть – 80% – обращены вовнутрь, побуждая наши органы работать интенсивно. Звуковые волны, совпадая с соответствующими тому или иному органу резонансными частотами, вызывают в нем максимальную вибрацию и оказывают прямое воздействие.

Резонируя с костями черепа и с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека, обертоны укрепляют защитные силы организма. Что особенно важно для ребенка. Поэтому дети, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям, чем их лишенные этого занятия сверстники.

Детский голос, когда он тренирован, способен охватить диапазон частот приблизительно 70-3000 колебаний в секунду. Кроме того что эти вибрации в целом благотворно влияют на здоровье, они как бы пронизывают организм поющего ребенка, способствуя очищению клеток и их регенерации. Столь широкий диапазон колебаний человеческого голоса также улучшает кровообращение: высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах.

Во время пения активизируется работа диафрагмы. Тем самым массируется печень и предотвращается застой желчи. Одновременно улучшается работа органов желудочно-кишечного тракта.

Некоторые гласные, когда мы их воспроизводим, заставляют вибрировать железы и гланды внутренней секреции, что помогает бороться с зашлакованностью организма.

Многие звуки и вовсе способны полностью восстанавливать кровообращение и устранять застойные явления.

Как помогают гласные?

Так, звук «А» способствует купированию различных болей, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающе действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Помогает он и при параличах.

«И» поможет вам в лечении глаз, ушей и недугов тонкого кишечника. Он «прочищает» носовую полость и стимулирует работу сердечной мышцы.

«О» лечит заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхит, воспаление легких, трахеит, а также кашель. Снимает в этих органах спазмы и боли. Облегчает состояние при туберкулезе легких.

«У» тренирует дыхание, лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.

«Ы» способствует излечению ЛОР-патологий (в частности, заболеваний ушей), улучшает дыхание.

«Э» благоприятствует работе головного мозга.

Оздоровительная сила согласных

Некоторые согласные звуки тоже наделены целебной силой, что доказано научно.

Так, «В», «М» и «Н» положительно воздействуют на деятельность мозга.

«К» и «Щ» помогают при заболеваниях ушей.

«Х» очищает организм от шлаков и негативной энергии, способствует улучшению дыхания.

«С» помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.

Благотворное влияние звуко сочетаний

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков.

«ОМ» помогает при гипертонической болезни (снижает артериальное давление), устраняя саму причину гипертонии. Это звуко сочетание восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум. Оно словно распахивает сердце, которое получает способность принимать мир с любовью, не сжимаясь от негодования или страха.

«АХ», «ОХ» и «УХ» способствуют очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергетики.

Эти звуко сочетания нужно не произносить, а пропевать. При этом непременно обращая внимание на то, с какой интенсивностью это делается. Например, при заболеваниях сердца и сосудов (особенно в стадии обострения) не следует слишком интенсивно упражняться. Но если терапия необходима органам брюшной полости, то здесь, наоборот, удвоенные усилия только приветствуются.

Пение и здоровье органов дыхания

«Искусство пения – это искусство правильно дышать», - так говорили еще во времена старой итальянской школы вокала. И это действительно так. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких.

При бронхитах, бронхиальной астме и пневмонии происходит перевозбуждение симпатической нервной системы, которая отвечает за работу внутренних органов. Когда человек вдыхает, а потом задерживает дыхание – что, собственно, и наблюдается при пении – то этот отдел нервной системы активизируется и начинает лучше работать.

Известна методика лечения бронхиальной астмы при помощи обучения пению. В практике многих преподавателей, специализирующихся на хоровом искусстве, отмечались случаи полного исчезновения приступов у больных детей. И уже никого не удивляет, когда ребенка с таким диагнозом врачи направляют петь в хоре. Пение не только избавляет от приступов этого недуга, но и излечивает его.

Занятия вокалом – действенная профилактическая мера в предупреждении, прежде всего, простудных заболеваний. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. Так, у людей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. От этого запас прочности нашего организма становится значительно больше.

Пение способно предупреждать респираторные инфекции и благодаря возникающему при вокале «газовому дисбалансу» в организме. Когда человек поет, он воздух вдыхает быстро. Выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается. Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который при заболеваниях начинает работать активнее.

«Ударим» песней по депрессии

С давних времен известно положительная роль пения – и сольного, и хорового – при лечении нервных и психических недугов. Например, депрессии, которая распространена и в наши дни.

Еще в Древней Греции практиковали хоровое пение как средство от бессонницы, а Аристотель и Пифагор утверждали, что оно весьма полезно при душевных расстройствах.

Знания об этом были известны и в Древнем Тибете: тамошние монахи до сих пор рекомендуют пение для излечения от нервных болезней. Правда, эти познания в большинстве своем были на уровне интуиции. Люди в древности лишь угадывали в пении такой оздоровительный потенциал, однако не имели возможности обосновать это научно.

Петь полезно в любом случае. Даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом. Умение выражать свой внутренний мир в музыке, в песне является эффективным средством снятия внутреннего напряжения, стрессов.

Факт, который не нуждается в доказательствах: когда человек поет, он настроен позитивно и доброжелательно. Даже если ему грустно или произошло горе, то пение несет в себе ощутимое облегчение.

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения и то, хорошо ли вы ее помните. И уж тем более не играет никакой роли ваша начальная вокальная подготовка. Главное, делайте это от всей души! Но лучше не в одиночестве, а в кругу семьи, вместе со своими детьми, когда они вернутся с занятий в музыкальной школе и непременно захотят поделиться с родителями новыми знаниями в искусстве вокала.

Организация психолого-педагогических условий с ЧБД (памятка для педагогов)

Необходимо учитывать некоторые особенности часто болеющих детей с целью создания благоприятных условий для их развития:

- Относиться к часто болеющему ребенку с уважением. Принимать его таким, какой он есть.
- Создавать ситуацию успеха, исходя из того уровня сформированности умений и навыков, какой имеется у него на данном этапе.
- Использовать поощрения применительно к данной конкретной ситуации. Воспитатель должен отмечать у часто болеющего ребенка даже небольшие, на первый взгляд, незначительные достижения.
- Предоставлять часто болеющему ребенку возможность отдыха при каждой возникающей у него потребности в этом, так как нежелание ребенка участвовать в общей деятельности, утомляемость могут свидетельствовать о приближающемся заболевании или о незаконченном периоде восстановления и адаптации после болезни.
- Предоставлять часто болеющему ребенку возможность брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора. Часто болеющему ребенку необходимо научиться управлять своей собственной жизнью.
- Часто болеющему ребенку необходима эмоциональная поддержка взрослых в любых видах деятельности на протяжении адаптационных периодов после болезни. Таких периодов в год может быть несколько.
- Необходимо особое внимание уделять эмоциональному и физическому состоянию часто болеющего ребенка. Ухудшение результатов освоения часто болеющим ребенком разных видов деятельности может свидетельствовать как о высоком напряжении в эмоциональной сфере, так и об ухудшении состояния здоровья.
- При решении задач, связанных с освоениями коммуникативных умений, важно обеспечить взаимодействие часто болеющего ребенка с доброжелательным, активным, социально адаптированным ребенком.
- Часто болеющие дети отличаются несформированностью компонентов организации деятельности. Воспитатель должен индивидуально подходить к таким детям, повторяя инструкцию, разбив ее на части.
- Необходимо создавать на занятиях ситуации, в которых часто болеющий ребенок может продемонстрировать свои достижения перед другими детьми.
- Избегать негативных высказываний и порицаний, так как часто болеющие дети особенно чувствительны к оценке взрослого.
- Важно создание условий для обогащения репертуара предметно-практических достижений продуктивной деятельности часто болеющего ребенка с целью овладения им различными стратегиями поведения.

Консультация для педагогов «Приобщение часто болеющих детей (ЧБД) к физической культуре»

Приобщение часто болеющих детей (ЧБД) к физической культуре имеет большое значение для укрепления их здоровья, профилактики имеющихся заболеваний средствами физического воспитания, нормального психофизического развития, развития двигательной сферы для повышения у данной группы детей уверенности в собственных силах.

Приобщение часто болеющих детей к физической культуре рассматривается в настоящее время как одно из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки. В процессе выполнения физических упражнений закладывается фундамент здоровья детей, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У часто болеющих детей развиваются адаптационные к развитию возможности позитивных взаимоотношений со сверстниками, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируется рефлекс правильной осанки и походки.

Важным является и тот момент, что при выполнении двигательных заданий часто болеющие дети приобретают необходимые физические качества, у них формируются уверенные черты характера, привычки и представления о мире движений.

Если мы говорим об укреплении здоровья, то необходимо помнить о том, что систематическое выполнение упражнений: содействует всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, двигательного аппарата; снимает повышенное напряжение мышц, развивает темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость.

Адекватная постоянная физическая нагрузка часто болеющих, и как следствие - неуверенных в собственных силах детей, способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кровотока, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение часто болеющие дети познают окружающий их мир, у них развивается способность ориентироваться в пространстве, формируется способность проявлять волевые усилия, противостоять инфекционным заболеваниям, повышается иммунитет. Ребенок возвращается в мир здоровых детей, способный к ярким эмоциональным переживаниям при выполнении физических упражнений.

Педагогам и родителям часто болеющих детей необходимо позаботиться о создании определенных позитивных условий детской двигательной деятельности. Важно, чтобы полученные двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по приобщению к физической культуре широко использовались ими в повседневной жизни и способствовали сохранению и укреплению здоровья.

Создание условий для полноценной, позитивной двигательной деятельности часто болеющих детей в образовательном учреждении и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний, развитию уверенности в своих силах, повышению самооценки, формированию основных двигательных умений и навыков.

Кроме этого повышаются функциональные возможности детского организма, развиваются физические качества и способности к разным занятиям физическими упражнениями. Известно, что движения доставляют детям радость, и часто болеющие дети не исключение. Поэтому важно отметить, что двигательная активность может служить для них хорошим средством повышения их умственной и физической работоспособности. Кроме

этого педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального щадящего режима для часто болеющих детей в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по приобщению к физической культуре.

Воспитывая часто болеющего ребенка, занимаясь его развитием, педагоги и родители должны помнить следующее:

- Работоспособность данной группы детей имеет свои особенности - она низкая и неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной деятельности.
- Признаки утомления у данной группы детей наступают быстрее, чем у здоровых детей, поэтому педагог обязан не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической перегрузки.
- Никогда нельзя сравнивать достижения выполнения двигательных действий часто болеющим ребенком с другими детьми.
- Необходимо быть гибкими в своих решениях, действиях, постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.
- Нельзя требовать от часто болеющих детей того, что они не смогут выполнить; нужно рассчитывать их силы.
- Необходимо обеспечить выполнение часто болеющими детьми закаливающих процедур (выполнение утренней гимнастики, гигиенических процедур, закаливающих компонентов, коррекционной гимнастики и др.).

Часто болеющие дети в области приобщения к физической культуре характеризуются следующими специфическими особенностями:

На вербальном уровне

- В связи с большим пропуском занятий и развитием неуверенности в своих силах такие дети часто тихо и невнятно отвечают на вопросы педагога о выполнении какого-либо двигательного действия или упражнения.
- Дети хотят быть замеченными, поднимают руки для того, чтобы дать ответ на вопрос педагога, но отвечают не попадая.
- В отдельных случаях избегают ответов на поставленные вопросы по выполнению двигательных действий.
- Стесняются спросить педагога о правильном выполнении какого-либо упражнения, движения; стараются избегать лишних диалогов с воспитателем и детьми.
- Отказываются озвучивать правила подвижной игры или рассказывают их очень неуверенно.
- В некоторых случаях бывают чрезмерно говорливы, чем мешают себе и другим детям при освоении новых двигательных действий.
- Если педагог просит детей рассказать считалочку, то часто болеющие дети или проявляют желание рассказать свою считалку, перебивая при этом других детей, или же рассказывают, путаясь и ошибаясь.

На невербальном уровне

- Моторная активность часто болеющих детей может быть как снижена, так и повышена. Одни не любят принимать участие в эстафетах, где присутствует момент соревнования. Другие же обожают соревноваться, даже не смотря на более слабое физическое развитие.

- Часто с удовольствием принимают участие в подвижных играх, но в силу болезни имеют слабое развитие физических качеств и умений, в связи с чем плохо справляются с выполнением определенного задания.
- Некоторые часто болеющие дети отказываются быть водящими в подвижных играх, испытывая неуверенность в собственных силах.
- Часто болеющие дети в случаях неудачного выполнения упражнения, двигательного задания, поражения в эстафете и т.д. часто плачут, обижаются, отказываются от дальнейшего участия в играх.
- Часто болеющие дети испытывают эмоциональную напряженность при выполнении упражнений с разными предметами, часто их роняют и долго не могут взять в руки (например, выполняя упражнения с мячом разного диаметра) в связи с отставанием в освоении определенных двигательных действий из-за болезней.
- Очень часто такие дети торопятся при выполнении двигательных действий, повышенное эмоциональное состояние не позволяет им более четко контролировать технику выполнения физических упражнений.
- У часто болеющих детей бывает ослаблена концентрация внимания; они теряются, забывают, как правильно надо выполнить то или иное задание.
- Если задание выполняется поточным способом, могут пропустить свою очередность.
- Часто болеющие дети перед выполнением какого-либо двигательного задания испытывают признаки невротизации, большую неуверенность.
- Такие дети в некоторых случаях чрезмерно активны; не стоят на месте; совершают хаотичные, ненужные движения, чем отвлекают других детей.
- У часто болеющих детей слабо развита кинетическая и кинестетическая основа движений.
- Такие дети часто плохо ориентируются в схеме собственного тела, в пространстве зала, особенно при проведении подвижных игр, эстафет.
- Часто болеющие дети испытывают трудности формирования координированной работы правого и левого полушарий головного мозга, произвольной регуляции движений.
- У часто болеющих детей снижен уровень развития оптимального двигательного стереотипа статики, часто наблюдаются нарушения развития рефлекса правильной осанки.
- Из-за частых болезней у таких детей затруднено развитие оптимального двигательного стереотипа локомоций (выполнения основных видов движений) и манипуляций (выполнения различных общеразвивающих движений с предметами и без предметов из разных исходных положений), а так же развитие всех физических качеств.
- Часто болеющие дети выполняют даже знакомые упражнения достаточно неуверенно.
- В некоторых случаях такие дети отказываются идти в зал на занятия без родителей.
- Часто болеющие дети могут растеряться и не выполнить уже знакомые двигательные задания при проведении открытого занятия, праздников и т.д..

На уровне социальных контактов

- Часто болеющие дети испытывают состояние дискомфорта при прикосновении к ним педагога или других детей; не хотят брать за руки, вставать в пару с другим ребенком, так как чувствуют себя неуверенно в детском коллективе.
- Такие дети часто отказываются принимать участие в коллективных играх, боясь не справиться с правилами подвижных игр.
- Часто болеющие дети уклоняются от выполнения сложнокоординированных движений, требующих страховки педагога (например, выполнение упражнений на большом ортопедическом мяче и др.).

- При выполнении упражнений в парах затрудняются при выборе партнера, часто остаются без пары в связи с тем, что плохо знают детей, чувствуют свою отчужденность.
- Испытывают некоторые трудности в общении с педагогом; им трудно обратиться за помощью, подсказкой, объяснить, что их беспокоит.
- У часто болеющих детей бывает снижен познавательный интерес при освоении новых двигательных заданий, разучивании упражнений и т.д..

На уровне сформированности представлений о себе, своей самооценки

- Достаточно часто такие дети неуверенно ориентируются в схеме собственного тела, затрудняются назвать правую или левую части тела (это связано с большим пропуском занятий из-за болезни).
- Часто неадекватно оценивают степень развития двигательных навыков выполнения упражнений.
- Часто болеющие дети имеют либо заниженную самооценку, либо завышенную самооценку по выполнению двигательных заданий.
- Очень часто при выполнении двигательных действий, упражнений такие дети испытывают повышенную потребность в позитивной оценке со стороны воспитателя, педагога, нуждаются в повышенном внимании.
- Неуверенность часто болеющих детей в собственных силах и возможностях приводит к отказу выполнения сложных двигательных заданий, выбирают стратегию избегания неудач при выполнении незнакомых упражнений.
- У часто болеющих детей в связи с неуверенностью в собственных силах может проявляться низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями, участию в подвижных играх и т.д..

Воспитатель при работе с часто болеющими детьми должен соблюдать следующие требования:

- при обращении к часто болеющим детям обязательно называть их по имени, уделять им повышенное внимание;
- необходимо хвалить таких детей даже за самые маленькие успехи в выполнении двигательных заданий, физических упражнений в присутствии других детей;
- давать часто болеющим детям посильные задания, зная с уверенностью, что они справятся с выполнением такового;
- предлагать быть ведущим только в знакомой подвижной игре;
- для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказывались от участия;
- при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто болеющим ребенком обязательно должен быть более здоровый и хорошо физически развитый ребенок;
- обязательно привлекать часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- стараться назначать часто болеющих детей дежурными, ответственными за какое-либо небольшое поручение;
- чаще обращаться к ним за помощью, развивая тем самым уверенность часто болеющих детей в собственных силах, чтобы у них возникало чувство востребованности и причастности к детскому коллективу, несмотря на долгие отсутствия во время болезни;
- давать часто болеющим детям домашние задания по освоению и закреплению умений и навыков выполнения двигательных заданий, физических упражнений;

- проводить с часто болеющими детьми индивидуальные занятия, предлагать индивидуальные задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- не сравнивать выполнение упражнений часто болеющими детьми с выполнением их другими детьми;
- привлекать часто болеющих детей к участию в играх с телесным контактом.

Также воспитатель должен помнить о следующем:

- предыдущее занятие тесно связано с последующим, имеет общие цели и задачи и составляет определенную систему;
- необходимо обеспечить оптимальную двигательную деятельность часто болеющих детей;
- содержание занятия и нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности и состоянию здоровья детей, специфическим особенностям часто болеющих детей;
- использование различного физкультурного оборудования, материалов, инвентаря и музыкального сопровождения в работе с часто болеющими детьми должны быть обязательными.
- Для полноценного осуществления процесса приобщения часто болеющих детей к физической культуре также необходимы:
 - четкость объяснений воспитателя и правильность показа разучиваемого материала;
 - использование различных способов организации детей;
 - многократное повторение разучиваемых движений;
 - обучение, закрепление и совершенствование умений и навыков выполнения развивающих физических упражнений;
 - обеспечение активизации мыслительной деятельности (объяснение упражнений и проговаривание действий, выполнение заданий в соответствии с речевой инструкцией, оценка и самооценка; использование сравнений, анализа, вопросов и др.);
 - стремление к единству телесно-двигательного (физического), когнитивного и социально-эмоционального развития как единого процесса;
 - создание на занятиях по приобщению к физической культуре условий, способствующих развитию у часто болеющих детей навыков социального взаимодействия;
 - соблюдение всех гигиенических и нормативных требований к проведению занятий по приобщению детей к физической культуре (определение оптимальной нагрузки, оказание врачебно-педагогического контроля и т.д.);
 - последовательность использования учебного материала (от простого к сложному, использование всех рекомендуемых заданий и упражнений в соответствии с развивающими комплексами);
 - привлечение родителей к совместной работе по направлению «Приобщение к физической культуре» для достижения оптимального уровня реализации поставленных задач.

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:

Утренняя гимнастика. Задачами утренней гигиенической гимнастики являются: подготовка организма часто болеющих детей к предстоящей деятельности; умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему; активизация деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; укрепление организма и закаливание; стимулирование работы внутренних органов и органов чувств; формирование правильной

осанки; предупреждение возникновения плоскостопия. Ежедневное выполнение комплексов утренней гимнастики, соответствующих по своему содержанию основному учебному материалу (то есть, выполнение уже разученных упражнений), способствует созданию бодрого настроения, активизирует детей, но не оказывает переутомляющего воздействия. Для повышения положительного воздействия утреннюю гимнастику рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе. Способствуют развитию у часто болеющих детей: работы всех органов и систем организма; позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции. В естественных условиях закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения двигательных действий.

Также рекомендуется проведение игр со спортивными элементами: футбол, бадминтон, баскетбол и т.д., то есть тех, в которых необходимо еще более точно соблюдать правила игры, удерживать постоянное внимание на их выполнении. Это прекрасный способ заинтересовать часто болеющих детей выполнением двигательных заданий.

Физкультминутки. Проводятся в виде кратковременных двигательных заданий между занятиями других направлений с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения - 1,5-2 минуты. Формы проведения - выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у часто болеющих детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).

Физические упражнения после дневного сна. Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняются несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности

Физкультурные паузы. Проводятся во время разных занятий, чаще всего, после основной части - перед заключительной. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение знакомых двигательных действий формирует двигательную память часто болеющих детей. В содержание физкультурных пауз рекомендуется включать задания с массажными, теннисными мячами, скакалками, палками, прыжки на батуте и др.. Также можно использовать ритмические задания (хлопки в ладоши), элементы пальчиковой гимнастики, упражнения для плечевого пояса, прыжки, подскоки и другие виды движений

Динамические паузы. Проводятся в перерывах между разными занятиями. В содержание динамических пауз рекомендуется включать хорошо освоенные задания с предметами (мячами, обручами, скакалками и др.), знакомые подвижные игры, игры-эстафеты, танцевальные и ритмические задания, индивидуальное выполнение упражнений игрового характера с мячами, скакалками и пр. по выбору часто болеющих детей. Подвижные игры между занятиями используются как элемент рациональной организации детей. Максимальный оздоровительный эффект обеспечивается оптимальной моторной плотностью при умеренной физической и психической нагрузке

2. Индивидуальные занятия и дифференцированная работа, способствующие развитию внимания, двигательной памяти, активизации мыслительной деятельности, уверенности в себе за счет лучшего освоения техники выполнения физических упражнений часто болеющих детей

3. Самостоятельная двигательная деятельность часто болеющих детей планируется, организуется и контролируется воспитателем. Самостоятельность означает свободу выбора часто болеющим ребенком вида двигательной деятельности и способа выполнения. Воспитатель корректирует выбор часто болеющих детей; предлагает им выполнять те двигательные действия, которые им хорошо знакомы и вызывают повышенный интерес. Самостоятельная двигательная деятельность часто болеющих детей может проходить в следующих формах:

- двигательные действия в режиме дня в группе;
- двигательная деятельность в физкультурном зале;
- упражнения на прогулке.

4. Физкультурные праздники. Участие часто болеющих детей в физкультурных праздниках необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; четкости выполнения определенных двигательных заданий; повышения позитивного отношения родителей к своим часто болеющим детям.

5. Проводить мини-беседы в группе с часто болеющими детьми рекомендуется в индивидуальном порядке. Цель - выяснение отношения часто болеющего ребенка к процессу приобщения к физической культуре с последующим формированием у него более позитивного отношения к выполнению двигательных заданий, к закаливанию и к занятиям спортом.

6. Домашние задания. После индивидуального разучивания сложных двигательных заданий нужно давать часто болеющему ребенку домашнее задание по закреплению навыка разучиваемого движения. Это будет способствовать лучшему освоению им техники упражнения, формированию более внимательного отношения к разучиваемым упражнениям и желания заниматься двигательной деятельностью.

Помощь часто болеющим детям реализуется также за счет следующего:

- Проведение профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья.
- Обеспечение щадящего режима, рационального питания и регулярного проведения мероприятий по закаливанию организма.
- Обучение часто болеющих детей умению снимать напряжение и утомление выполнением определенных физических упражнений.
- Освоение часто болеющими детьми основ оздоровительной гимнастики, направленной на профилактику имеющихся заболеваний, а также на укрепление здоровья.
- И в образовательном учреждении, и в семье важно организовать для часто болеющих детей проведение подвижных игр во время пребывания на свежем воздухе, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма.
- Нужно помнить о том, что часто болеющий ребенок на занятиях по приобщению к физической культуре должен чувствовать себя комфортно, свободно и проявлять желание к выполнению различных двигательных заданий, физических упражнений.
- Необходимо оказывать часто болеющему ребенку поддержку при освоении техники выполнения более сложных по координации упражнений

С целью оказания помощи часто болеющим детям необходимо:

- Большое внимание уделить развитию социальных контактов часто болеющих детей как со взрослыми, так и со сверстниками. Это позволяет им адекватно действовать в условиях коллективной двигательной деятельности. Кроме этого, оказывается, что общение со сверстниками тесным образом связано с таким компонентом двигательной, физической деятельности, как учебное действие.
- Обратить внимание на личностное развитие часто болеющих детей, которое заключается в: отношении к освоению новых двигательных действий, умении работать самостоятельно, положительном отношении к процессу приобщения к физической культуре, умении оценить качество выполнения физических упражнений и результат занятий.
- Для успешного обучения необходимо развивать внимание и двигательную память часто болеющих детей. Неустойчивое внимание, трудности переключения или, наоборот, постоянное отвлечение, низкий объем и устойчивость двигательной памяти, трудности произвольного запоминания также могут осложнить позитивный процесс приобщения таких детей к физической культуре.
- Особое внимание обратить на уровень развития физической работоспособности часто болеющих детей. Следует помнить, что продолжительность периодов вработывания, оптимума, утомления зависит от функционального состояния ребенка, его индивидуальных особенностей и состояния здоровья. У ослабленных после болезни детей период вработывания в 1,5 - 2 раза продолжительнее, чем у здоровых детей.
- Часто болеющие дети нуждаются в психологической помощи. Оказание психологической помощи позволит улучшить психическое состояние, снизить эмоциональную лабильность, повысить настроение при участии ребенка в процессе приобщения к физической культуре.
- Необходимо организовать проведение мероприятий по реабилитации часто болеющих детей.

Работа с часто болеющими детьми обязательно должна включать физическую реабилитацию. Это специальные упражнения, направленные на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры. Положительный эффект физических упражнений, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, хорошо известен всем врачам. Мышечная система отвечает увеличением работающих капилляров, при этом увеличивается снабжение тканей кислородом, в результате чего улучшается обмен веществ между мышечными клетками и капиллярами. Молочная кислота легко удаляется, поэтому предотвращается мышечная усталость.

В дальнейшем тренировочный эффект сказывается на увеличении количества основных ферментов, воздействующих на кинетику биохимических реакций. Повышается содержание миоглобина. Он не только ответственен за хранение кислорода, но также служит как бы катализатором, повышая скорость биохимических реакций в мышечных клетках.

Физические упражнения можно разделить на два вида - аэробные и анаэробные. Примером первых является равномерный бег, а вторых - занятия штангой. Физические упражнения анаэробного характера увеличивают силу и массу мышц, а аэробного - улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивают выносливость.

Большинство проведенных учеными экспериментов показало, что механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ - эндорфинов, которые благотворно влияют на психическое состояние человека.

Получены убедительные данные о том, что физические упражнения полезны при целом ряде заболеваний. Они не только могут предупреждать появление острых приступов заболевания, но и облегчают течение заболевания, делают ребёнка «практически» здоровым.

Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях

На музыкальных занятиях мы используем следующие здоровьесберегающие технологии, способствующие развитию речевой деятельности: валеологические песенки –распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика

Музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева, А.Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

Оздоровительные и фонopedические упражнения

В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Это разработки В.Емельянова и М.Картушиной. Главная цель – развитие личности ребенка, эмоциональной сферы, эстетических чувств.

Игровой массаж

Использование игрового массажа А.Уманской, М.Картушиной на занятиях повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, музыка звучит просто фоном. При проведении массажа используем поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

Пальчиковые игры

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые используются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного народного творчества.

На музыкальных занятиях пальчиковые игры Е.Железновой, В. Коноваленко проводятся под музыку, сопровождаются показом ярких иллюстраций, игрушек, героев пальчикового театра.

Музыкотерапия

Матрица кодирования эмоциональных состояний через музыку:

1. медленный темп + минорная окраска = настроения задумчивые, печальные, унылые, скорбные, трагичные;
2. медленный темп + мажорная окраска = характер произведений созерцательный, спокойный, уравновешенный;
3. быстрый темп + минорная окраска = характер напряженно-драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой;
4. быстрый темп + мажорная окраска = музыка радостная, жизнеутверждающая, веселая, ликующая.

Некоторые мелодии обладают высоким терапевтическим эффектом:

- *От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка 1 концерта П.И.Чайковского*
- *Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий романтическая музыка: "Романс" Ф.Шуберта, "Маленькая серенада" В.Моцарта.*
- *Для профилактики утомляемости "Утро" Э.Грига*
- *Поднимают настроение, избавляют от депрессий, стимулируют творческий импульс: "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" А.Хачатуряна.*
- *Полное расслабление можно получить от: "Вальса" Д.Шостаковича, "Романса" Г.Свиридова.*
- *Развитию умственных способностей у детей помогает музыка В.Моцарта*
- *Головную боль снимает "Полонез" Огинского.*

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

Классические произведения:

- Бах И. «Шутка»
- Брамс И. «Вальс»
- Вивальди А. «Времена года»
- Кабалевский Д. «Клоуны»
- Моцарт В. «Турецкое рондо»
- Мусоргский М. «Картинки с выставки»
- Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года»

Детские песни:

- Шаинский В. «Антошка», «Все мы делим пополам»
- Савельев Б. «Если добрый ты», «Настоящий друг»
- Этин Ю. «Буратино», «Крылатые качели», «Колокола», «Прекрасное далеко»
- «Танец утят» фран. нар. песня

Музыка для пробуждения после дневного сна:

Классические произведения:

- Григ Э. «Утро».
- Дворжак А. «Славянский танец»
- Лист Ф. «Утешения»
- Мендельсон Ф. «Песня без слов»

- Моцарт В. «Сонаты»
- Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
- Сен-Санс К. «Аквариум».
- Чайковский П. «Вальс цветов», «Зимнее утро».
- Шостакович Д. «Романс».
- Шуман Р. «Май, милый май!».

Музыка для релаксации:

Классические произведения:

- Бетховен Л. «Лунная соната»
- Глюк К. «Мелодия».
- Дебюсси К. «Лунный свет»
- Свиридов Г. «Романс»
- Сен-Санс К. «Лебедь»
- Чайковский П. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
- Шуберт Ф. «А ве Мария», «Серенада»
- Шуман Р. «Грезы».

Фитотерапия часто болеющих детей

Настой плодов шиповника. Для повышения иммунитета, профилактики простудных заболеваний и восполнения дефицита витамина С.

Приготовление настоя: 10 г (1 ст. л.) измельченных плодов шиповника поместить в эмалированную посуду, залить 2 стакана кипятка. Нагревать на кипящей водной бане 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре не менее 35 минут. Процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 400 мл. Перед употреблением взболтать. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курсы по 2-4 недели в осенне-зимний и весенний периоды. Можно использовать термос. Для этого 1-2 ст. л. измельченных плодов залить 500 мл кипятка на ночь. Процедить, отжать, принимать по той же схеме.

Чай витаминный № 1: листья брусники, плоды шиповника, рябины, черники, листья малины взять в равных частях. Заваривать в термосе на ночь или в чайнике из расчета: 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка. Пить, как чай.

Чай витаминный № 2: взять плоды шиповника и рябины в равных частях. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде в прохладном и темном месте, процедить через марлю и пить как чай 2-3 раза в день. Можно добавлять по вкусу сахар.

Чай витаминный № 3:

*плоды шиповника — 3 части,
плоды черной смородины — 1 часть,
листья крапивы — 2 части.*

Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в плотно закрытой посуде в темном месте, процедить через марлю. Пить как чай. Можно добавлять по вкусу сахар.

Чай из черносмородиновых листьев: 2-3 ст. л. сухих измельченных листьев черной смородины залить в фарфоровом чайнике 500 мл крутого кипятка, настоять 10-15 минут. Пить, как чай, можно с медом.

Сбор общеукрепляющий:

*плоды шиповника — 5 частей,
корни цикория - 5 частей,
корни одуванчика — 4 части,
плоды калины — 4 части,
головки клевера - 2 части.*

2-3 ст. л. сухого измельченного сбора залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять 6-8 часов, процедить, пить по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день. Можно добавить мед по вкусу.

Сбор витаминный, общеукрепляющий, противорадиационный:

*плоды боярышника — 3 части,
корни аралии - 3 части,
корни левзеи - 3 части,
плоды шиповника- 3 части,
плоды рябины - 2 части,
лист подорожника — 2 части,
трава череды - 2 части,
цветки календулы - 2 части.*

2 ст. л. сбора залить вечером в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять 8-10 часов, затем развести в настое мед (1 ст. л. на 1 стакан настоя). Принимать по 1 чайной — 1

столовой ложке (в зависимости от возраста) 2-3 раза в день (последний прием не позднее 19 часов вечера).

Сбор иммунный (витаминный, общеукрепляющий, противорадиационный):

корни заманихи — 4 части,

корни родиолы - 4 части,

плоды шиповника — 4 части,

плоды боярышника - 3 части,

трава крапивы - 3 части,

трава зверобоя — 2 части.

2 ст. л. сбора залить вечером в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять 8-10 часов, затем развести в настое мед (1 ст. л. на 1 стакан настоя). Принимать по 1 чайной — 1 столовой ложке (в зависимости от возраста) 2-3 раза в день (последний прием не позднее 19 часов вечера).

Игры, которые лечат

Оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3—4 месяца по 2—3 раза в день).

1. Игры при заболеваниях дыхательной системы:

"Пастушок дудит в рожок"

Цель. Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы. Рожок, дудочка.

Ход игры. Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

"Шарик лопнул"

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Ход игры. Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф...", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 - 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

"Перышки"

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

"Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш".)

— Мышка ходит (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

"Косари"

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как "косить" и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру

3—4 раза.

"Поезд"

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

"Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала "Приехали".

2. Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

"Пальчик о пальчик"

Цель. Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Ход игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза.)

Спрятались, спрятались (Закрывают лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук. ! (Повторить 2 раза.)

3. Игры после перенесенных инфекционных заболеваний:

"Зайка- паинька"

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры. Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сядь поклонись.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сядь повернись. (Поворачивается, руки на поясе.)

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сядь топни ножкой. (Топают по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.

План оздоровления детей средней группы

СЕНТЯБРЬ

1. Точечный массаж по Уманской
2. Прием детей на улице
3. Фиточай №5
4. Су-джок терапия
5. Физиопроцедуры по назначению врача
6. Ароматерапия

ОКТАБРЬ

1. Утренняя гимнастика по графику
2. Зарядка для глаз
3. Сон без подушек
4. Дача аскорбиновой кислоты № 10
5. Чесночные «киндеры»
6. Физиопроцедуры по назначению врача

НОЯБРЬ

1. Дыхательная гимнастика
2. Прием лимонно-чесночной смеси
3. Полоскание рта после завтрака, обеда и ужина
4. Корригирующая гимнастика после сна «Головастики»
5. Витаминный чай
6. Физиопроцедуры по назначению врача

ДЕКАБРЬ

1. Су-джок терапия
2. Физкультурные занятия (в чешках)+динамический час на прогулке 1 раз в неделю
3. Прогулка: утренняя, дневная, вечерняя
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина
5. Зарядка для глаз
6. Физиопроцедуры по назначению врача

ЯНВАРЬ

1. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
2. Су-джок терапия
3. Точечный массаж
4. Прием лимонно-чесночной смеси
5. Физиопроцедуры по назначению врача

ФЕВРАЛЬ

1. Ароматерапия
2. Корригирующая гимнастика после сна «Рыбка», «Головастик»
3. Фиточай №5
4. Дача аскорбиновой кислоты № 10
5. Оптимальный двигательный режим
6. Физиопроцедуры по назначению врача

МАРТ

1. Утренняя гимнастика
2. Зарядка для глаз
3. Прием луково-чесночной смеси
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на улице
5. Физиопроцедуры по назначению врача

АПРЕЛЬ

1. Витаминный чай - №5
2. Корректирующая гимнастика после сна
3. Ароматерапия
4. Точечный массаж
5. Полоскание полости рта отварами трав после полдника
6. Физиопроцедуры по назначению врача

МАЙ

1. Прием детей на улице
2. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина
3. Закаливание «Рижский метод»
4. Зарядка для глаз
5. Оптимальный двигательный режим
6. Физиопроцедуры по назначению врача

