

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №6»
Красноармейский район
ст. Полтавская

Утверждаю:
заведующий МДБОУ
«Центр развития ребенка – детский сад №6»
_____ М.В. Автаева
принято на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.20 г.

ПРОГРАММА
по оздоровлению и формированию
здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста
« Будь здоровым, малыш»
на период 2020 – 2025 г.г.

Составители:
старший воспитатель
Мосиенко Е.А.
инструктор по физической культуре
Белая Н.В.

ст. Полтавская

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

1. Актуальность программы, анализ исходного состояния.
2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.
3. Этапы реализации программы «Будь здоровым, малыш» в ДОУ.
4. Ресурсное обеспечение:
 - 4.1 Нормативно-правовое обеспечение;
 - 4.2 Медицинское обеспечение;
 - 4.3 Медико-педагогическое обеспечение;
 - 4.4 Материальное обеспечение программы оздоровления в ДОУ;
5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов.
6. Реализация основных направлений программы:
 - 6.1. Психолого-педагогическое
 - 6.2. Оздоровительно-профилактическое
7. Направления взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.
8. Мониторинг физического развития.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Организация лечебно-оздоровительных мероприятий в ДОУ:

- 1 Оздоровительные методы и технологии.
- 2 Система работы воспитателя с родителями.
- 3 Стратегический план улучшения здоровья детей.
- 4 Конспект родительского собрания «Движение и здоровье».
- 5 Перспективное планирование по образовательной области
 - «Физическое развитие»,
 - «Социально –коммуникативное развитие »
 - Консультация для родителей «Здоровье начинается со стопы».

1.Актуальность программы, анализ исходного состояния:

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Однако теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить ряд проблем здоровья детей дошкольного возраста.

Исследования В.Г. Каменской, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Таким образом, указанное выше позволяет определить первую проблему - это объективное ухудшение состояние здоровья детей. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка.

Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения ДОУ, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников ДОУ. Показатели заболеваемости (повышенный рост простудными, бронхо-лёгочными заболеваниями в осенне-зимний период), рост уровня детей с нарушением зрения (10%), осанки (25%), плоскостопии (20%) , специально организованного зала для проведения занятий по физической культуре, поэтому одним из сложных моментов в работе было определить: место, время и объём реализации той или иной технологии, а также профессиональную готовность воспитателей к их реализации.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Программа “Будь здоровым, малыш!” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении, разработана с учётом основных направлений программы «От рождения до школы» /Н.Е. Веракса, М.А. Васильева, Т.С. Комарова/ 3-е изд.,испр.и доп. 2015 года.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

2. Цель и задачи программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДООУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуру родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание в ДООУ безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

Задачи реализуются через следующие направления :

- **Психолого-педагогическая**
- **Профилактика-оздоровительная работа**

Ожидаемые результаты программы «Будь здоровым, малыш»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
3. Отсутствие частой заболеваемости
4. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным половым нормативам
5. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
7. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

3. Этапы реализации программы «Будь здоровым, малыш» в ДОУ

2020-2021 г.

- Проблемный анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Разработка нормативно-правовой базы по созданию в ДОУ физкультурно-оздоровительного пространства.
- Разработка модели предметно-развивающей среды в ДОУ.
- Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение консультаций, практикумов, оказание консультативного пункта).

2021-2022 г.

- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров;
- Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных технологий

2022-2023 г.

- Анализ по программе реализации и разработки перспектив на будущее.
- Создание учебно-методического комплекта.
- Участие в РМО, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

2023-2025 г.

- Проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям Программы.
- Сотрудничество с родителями и общественными организациями.

Объекты программы:

- Воспитанники ДОУ
- Педагоги ДОУ
- Семьи воспитанников

4. Ресурсное обеспечение

4.1 Нормативно-правовое

- Закон РФ «Об образовании».
- Образовательная программа ДОУ.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- Конвенция о правах ребёнка.
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении
- ФГОС ДО.

4.2. Программно-методическое обеспечение:

Методическое обеспечение:

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация,

Название программы	Цель программы	Критерии освоения программы
«От рождения до школы» /Н.Е. Веракса, М.А. Васильева, Т.С. Комарова/ 3-е изд., испр. и доп. 2015 года	- Формирование двигательного опыта, необходимых в разнообразных сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - формирование физических качеств и накопления жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья	- Показатели физической подготовленности детей; - Сформированность двигательной культуры
Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова	- Создание в ДОУ общей системы физвоспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в дошкольном учреждении в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	- Освоение детьми различных видов двигательной деятельности - Становление у детей ценностей здорового образа жизни
Физкультурные занятия с детьми. /Л.И. Пензулаева Физическая культура для малышей. /Лайзане С.Я	- Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	- Творческое самовыражение детей в процессе физической активности
Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду./ А.И. Фомина Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет; 3-5 лет; 5-7 лет /Т.Е. Харченко	- Формирование двигательного опыта, необходимых в разнообразных сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - формирование физических качеств и накопления жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья	- Показатели физической подготовленности детей; - Сформированность двигательной культуры

4.2 Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

4.3 Кадровое обеспечение

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Будь здоровым, малыш»
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель и инструктор по физической культуре:

- анализ реализации программы «Будь здоровым, малыш»- 2 раза в год

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы «Будь здоровым, малыш»

Воспитатели, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по образовательной области «Здоровье»
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - дыхательной гимнастики,
 - релаксационных,
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Старшая медсестра:

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

Заведующий хозяйством:

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

Повара:

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

Младший обслуживающий персонал:

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

4.4 Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДООУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря, приобретение кроватей, подушек,
- одеял, полотенец;
- приобретение кварцевых ламп;
- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- оборудовать спортивную площадку “полосой препятствий” для развития выносливости,
- гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,
- очистить игровые участки от старых деревьев, корней;
- провести ремонт (реконструкция системы отопления, утеплить тамбуры в ясельных

группах, спальни.)

- организовать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой
- возрастной группе

5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей 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 - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Просветительская работа по направлениям программы «Будь здоровым, малыш»;
- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- Обучение педагогов методике проведения мониторинга по физической подготовленности дошкольников.

Организационно - методические мероприятия:

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.;
- Обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
- Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
- информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
- Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
- Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

6. Реализация основных направлений программы:

6.1. Психолого-педагогическое направление:

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:

Цель: *Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.*

Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Содержание психолого-педагогической работы:

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (*Труд*);

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве (*Музыка*);
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах (*Социализация*);
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности (*Социализация*).

Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;

Решение программных образовательных задач осуществляется не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов

Циклограмма ОО «Физическая культура» 5-6 и 6-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	- Беседа, рассказ, чтение - Рассматривание - Интегративная деятельность - Дидактические игры	Групп. Подгр. Инд	5-6 лет -25-30 мин. 6-7 лет-30-35 мин.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	- Утренняя гимнастика - Образовательная деятельность с детьми тематического, тренировочно-игрового характера		5-6 лет -10 мин. 6-7 лет – 12 мин. 5-6 лет -25 мин. 6-7 лет - 30 мин.
Развитие физических качеств	- игра интегративная деятельность - Контрольно-диагностическая деятельность - Физкультурные досуги - Соревновательные состязания		5-6 лет - 50 мин. 6-7 лет - 60 мин.
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	- Проектная деятельность - Дидактические игры, - Сюжетно-ролевые игры - Подвижные игры (с элементами спортивных игр) - Спортивный и физкультурный досуги		5-6 лет - 25-30 мин. 6-7 лет - 30 мин.
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Группа, Под- группа, Инди- вид.	5-6 лет 30 мин. 6-7 лет 50 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к самостоятельной игре и упражнениям			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	- Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, дидактической игры, сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, театрализованной игры)	Подгр. Индив.	

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижной игре		
Развитие физических качеств	Подвижная игра, дидактическая игра		
Развитие интереса к спортивной игре и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Физическое развитие» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Познавательное развитие» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Социально - коммуникативное развитие» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни, накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).	«Художественно - коммуникативное развитие» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»).

Новые подходы в организации образовательной деятельности:

- Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;
- Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков мед. отводов.

- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

Виды занятий	Особенности организации
Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия)	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
Формы самостоятельной деятельности детей	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
Форма физкультурно-массовых занятий	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану ЛОК
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

График двигательной активности детей в зимний период

Мероприятия в режиме дня	1 младшая группа	2 младшая группа.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.				
Утренняя гимнастика	ежедневно				
	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Игры перед занятием (самостоятельные, малоподвижные, хороводные)	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкальные занятия (по сетке)	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-25 мин
Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин	3 раза в неделю 30-25 мин
6. Прогулка: Подвижная игра, физические упражнения. Индивидуальная, подгрупповая работа по развитию движений. Скольжение по ледяной дорожке Катание на санках, лыжах Совместный труд (старший, дошкольный возраст), поручения (младший, дошкольный возраст)	6-8 мин 5 мин 10 мин 5 мин	6-10 мин 5 мин 8 мин 15 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин 8 мин 20 мин 15 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин
Физкультурные упражнения после сна	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	12 мин
Физкультурный досуг Вечер: подвижные игры Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-35 мин	30-40 мин

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения 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 помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- совместная деятельность в режимные моменты
- непосредственная образовательная деятельность по оздоровительной области «Социализация», «Здоровье» (1 раз в месяц в младших, средних группах, 2 раз в месяц в старших и подготовительных)
- НОД по физической культуре;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Новые подходы в валеологическом воспитании:

Введение непосредственной образовательной деятельности по оздоровительной области «Здоровье» (1 раз в месяц в младших, средних группах, 2 раз в месяц в старших и подготовительных)

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минутки тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Примеры релаксационных упражнений (*Приложение*).

5.2. Оздоровительно - профилактическое направление

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ.	Воспитатели

	Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели,
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра,
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- соблюдать правила применения и хранения дезинфицирующих и моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

3) Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	медсестра повара
Использовать в питании детей подверженных	Индивидуально	Врач-педиатр,

аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).		воспитатели групп
Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	медсестра повара
Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	медсестра

7. Направления взаимодействия ДОО и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

- Систематичность и последовательность работы.

- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закалывание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.

- Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

8. Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Будь здоровым, малыш».

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

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 снижении числа дней посещения ДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)
- Оценка интегративного качества «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Физическая культура

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам;
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам ;
- Отсутствие частой заболеваемости ;
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному ;
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления ;
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками ;
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков;
- объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем.
- Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения.
- Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.

- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

Овладевший необходимыми умениями и навыками

Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать враспынную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голени назад;
- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

Лазание, ползание:

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

Бросание, ловля, метание:

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);

- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);

- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;

- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;

- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;

- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

Спортивные упражнения

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;

- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;

- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;

- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;

- учиться кататься на роликах, коньках;

- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Вид – тестирование

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

Методы измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнители
Антропометрия	Рост: Мальчики Девочки	Приложение 1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
	Вес: Мальчики Девочки	Приложение 1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств.	Уровень развития физических качеств	Приложение 3	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Педагог
Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность не-	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, равнов-	Соответствие возрастным требованиям	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным показаниям – в нача-	Педагог

обходимых навыков и умений	весие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения ²	ваниям, замедленное или ускоренное развитие		ле образовательного периода	
Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год	Кратность заболевания	Приложение 5	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)
	Количество постоянных зубов	Приложение 6	С 5,5 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра
Зубная формула					

Определение биологического возраста ребенка

Оценка уровня развития ребенка и его функциональных возможностей должна проводиться строго по возрасту. Возрастные группы формируются в соответствии с правилами, принятыми в медицинской практике:

возрасту 4 года соответствуют дети от 3 лет 6 мес. до 4 лет 5 мес.;

возрасту 5 лет соответствуют дети от 4 лет 6 мес. до 5 лет 5 мес.;

возрасту 6 лет соответствуют дети от 5 лет 6 мес. до 6 лет 5 мес.;

возрасту 7 лет соответствуют дети от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебно-воспитательного периода – это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

В конце образовательного периода педагоги сравнивают результаты тестирования детей с исходными данными и оценивают динамику показателей каждого ребенка, группы и всего ДОУ.

Динамика оценивается так:

- положительная, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;
- отрицательная, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);
- отсутствие динамики, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

$$W = \frac{(V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \times 100, \text{ где}$$

W – темп прироста показателей, %;

V₁ – исходный уровень;

V₂ – конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11–15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала ДООУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка.

Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениями и навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4–5 лет для метания мяча (диаметром 6–8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20–25 см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в общеобразовательной программе ДООУ.

Оценка состояния здоровья детей по количеству заболеваний органов дыхания

Критерии включения детей в группу часто болеющих

(В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов, 1986)

3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) — отношение суммы всех случаев острых респираторных заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Оценка уровня биологической зрелости

В дошкольном возрасте уровень биологической зрелости оценивается по количеству постоянных зубов, подсчитываемых суммарно на верхней и нижней челюсти ребенка. Учитываются зубы всех стадий прорезывания – от четкого выступания режущего края зуба над десной до полностью сформировавшегося зуба. Возрастные нормативы дают представление о диапазоне наличия постоянных зубов у детей, развитие которых соответствует календарному возрасту ребенка; меньшее количество зубов говорит о замедленном развитии, а большее – об ускоренном развитии.

Заключение

Мы считаем, что созданная в МДБОУ «Центр развития ребенка – детский сад №6» система работы по основной оздоровительной программе «Будь здоровым, малыш» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у детей, родителей, педагогов ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция со-

знательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации оздоровительной программы «Будь здоровым, малыш», дети ДОО должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности

Важным компонентом является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОО по здоровьесбережению.

Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровью сбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Семейный кодекс Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»
4. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
5. «Конвенция о правах ребёнка»
6. «Концепция дошкольного воспитания»
7. Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений, утв. приказом Минздрава России от 04.04.2003 №139
8. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2009 № 2 03-768 "О медицинском обслуживании детей в дошкольных образовательных учреждениях"
9. Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 N265/23 -16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
10. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
11. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении
12. Устав образовательного учреждения

Учтены локальные акты, регулирующие деятельность ДОО по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; программа здоровья ДОО; инструкция; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

- * Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
- * В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- * К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- * Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- * В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- * Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2001
- * Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- * Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- * Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- * О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- * М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- * Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
- * П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровый, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

Кинезиологические упражнения

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».**левой рукой взяты за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. **«Руки-ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.
Ноги вместе – руки врозь.
ноги врозь – руки вместе.
ноги вместе – руки вместе.
ноги врозь – руки врозь.

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы

только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

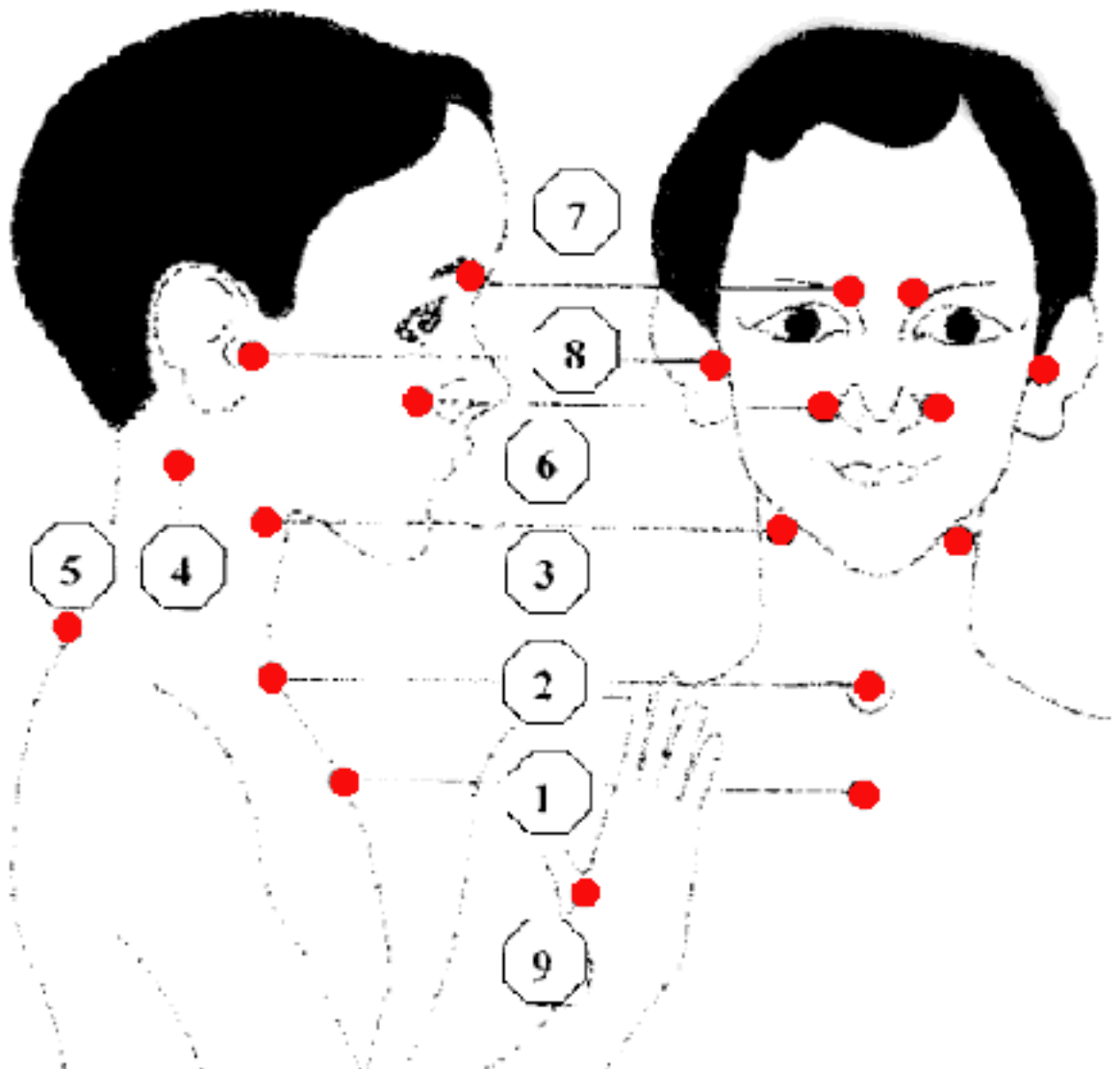
Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокование;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4 . «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домики». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажер

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазами в различных направлениях: вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

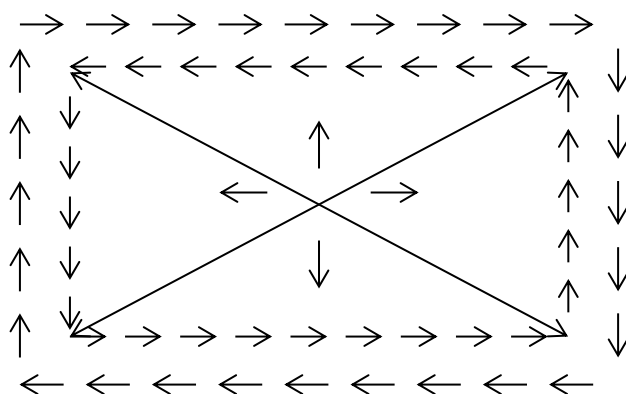
Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Литература:

1. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
2. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)