

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №14

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий муниципальным дошкольным
образовательным учреждением
детским садом №14
Н.К. Салова
«30» августа 2019 г.



Принята на педагогическом
совете детского сада №14
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ

г. Рыбинск, 2019

Содержание Программы Здоровье

Паспорт Программы Здоровье	3
1. Обоснование проблемы	5
2. Цель, задачи, направления программы	6
3. План мероприятий по реализации программы	10
4. Ожидаемые результаты Программы Здоровье	16
5. Оценка результатов программы	16
Приложения	17

Паспорт Программы Здоровье

Наименование Программы	Программа Здоровье муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада №14 на 2019-2023 годы
Основания для разработки Программы	1. Конвенция о правах ребенка. 2. Конституция Российской Федерации 3. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации. 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении государственного стандарта дошкольного образования». 5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 (зарегистрированы в Минюсте России 29 мая 2013 года, № 28564). 6. Приказ МЗ РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» (от 4 апреля 2003 г. № 139). 7. Программа развития детского сада №14 на 2014-2018 годы. 8. Образовательная программа детского сада. 9. Устав детского сада.
Основной разработчик Программы	Салова Н.К. – заведующий Сухина Ж.А. –старший воспитатель Творческая группа детского сада №14
Основные исполнители Программы	Администрация детского сада, педагогический совет, сотрудники, родители (законные представители), социальные партнеры.
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.
Задачи Программы	– Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формировать привычку к здоровому образу жизни. – Обеспечить оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие. – Совершенствовать работу службы первичной профилактики различного рода заболеваний. – Внедрять в образовательную деятельность современные здоровьесберегающие технологии. – Повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
Сроки и этапы реализации Программы	2019-2023 годы 1. Первый этап: подготовительный (2019 год). Подготовка ресурсов для реализации Программы Здоровье. 2. Второй этап: реализации (2020-2022 годы). Практическая реализация Программы Здоровье

	3. Третий этап: обобщающий (2023 год). Выявление соответствия полученных результатов по основным направлениям Программы Здоровье поставленным целям и задачам
Принципы реализации Программы	• Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками. • Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. • Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всех видов образовательной деятельности. • Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья. • Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. Формирование у воспитанников ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек. Эффективное и рациональное взаимодействие в вопросах здоровьесбережения всех участников образовательных отношений: педагогов, детей, родителей.
Основной разработчик Программы	Салова Н.К. – заведующий Сухина Ж.А. – старший воспитатель Творческая группа детского сада №14
Основные исполнители программы	Коллектив детского сада, воспитанники от 1,5 до 7 лет, родители (законные представители), социальные партнеры
Источники финансирования	Бюджетные средства Внебюджетные средства
Система организации контроля реализации Программы, периодичность отчета исполнителей, срок предоставления отчетных материалов	Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация детского сада. Результаты контроля будут и доступны для всех участников образовательной деятельности. В экспертизе качества мероприятий реализуемой Программы будут участвовать администрация, педагоги детского сада и представители родительского сообщества. В ходе контроля реализации этапов Программы будут использоваться педагогические методы отслеживания результативности деятельности всех участников образовательной деятельности, путем сбора, обработки, анализа статистической, справочной и аналитической информации и оценки достигнутых результатов с периодичностью 1 раз в год (в конце учебного года). Полученные данные будут оформляться в виде аналитического отчёта о результатах самообследования дошкольного учреждения с обязательным его размещением на официальном сайте детского сада в срок не позднее 1 апреля текущего года. Полученные результаты будут служить основанием для внесения (при необходимости) корректировочных поправок в план реализации Программы.

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение здоровья детей. Около 40% детей можно считать условно здоровыми. Ежегодно заболевает туберкулезом 10-12 млн. человек. За последние 2 года заболеваемость среди взрослых выросла на 26%, среди детей - на 25%.

Сейчас для туберкулеза сложились благоприятные условия: стихийные бедствия, войны, недоедание, ВИЧ – инфекция; появилось много малоимущих, ежедневные стрессы, злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами, низкая физическая активность, постоянные смены климата (поездка из одного климатического пояса в другой) подрывают защитные силы организма. Туберкулез - это инфекционное заболевание, вызываемое туберкулезными палочками – микобактериями. Причина инфицирования - заражение.

В детском возрасте иммунная система только формируется, поэтому дети в первую очередь подвержены заражению. Большое значение имеет фон соматических заболеваний, все это приводит к нарушению обменных процессов, дефициту минерального обмена.

Чаще всего у детей развивается процесс туберкулеза в легочных тканях и внутри грудных лимфатических узлах, при этом у ребенка появляется вялость, повышенная утомляемость. В настоящее время муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №14 посещают 79 детей. Общее количество групп – 5. Все группы оздоровительной направленности с осуществлением санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, которые обеспечивают предупреждение развития туберкулезных заболеваний у детей, инфицированных туберкулезом и из очагов туберкулезной инфекции, полное клиническое излечение детей с малыми и затихающими формами туберкулеза и предупреждение рецидива заболевания детей с клинически излеченным туберкулезом. Основная работа детского сада направлена на сохранение и укрепление здоровья детей и проведение профилактических мероприятий с детьми, инфицированными микобактерией туберкулеза. В каждой группе создана система по укреплению физического здоровья детей: во всех возрастных группах организация двигательной активности сочетается с закаливающими мероприятиями.

Педагогический состав детского сада творчески и добросовестно относится к своим обязанностям, стремятся повышать уровень педагогического мастерства, для того, чтобы иметь возможность квалифицированно и грамотно подходить к вопросу воспитания детей. Педагоги работают в тесном контакте с медицинским персоналом. Учитывают индивидуальные особенности каждого ребёнка. Вся работа детского сада направлена на оздоровление.

Результаты исследований в нашем детском саду свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей нашего детского сада характеризуются следующими тенденциями:

- распространенность функциональных отклонений (общее недоразвитие речи) достигает более 40%,
- хронические заболевания 6 %,
- имеют дефицит массы тела 3 % детей.
- нарушения опорно-двигательного аппарата 30%,
- нарушения сердечно-сосудистой системы 3 %,
- аллергические проявления 4 %,
- заболевания органов дыхания 25%

Среди хронической патологии: 4 % заболевания мочеполовой, 2 % сердечно - сосудистой системы. У 40% детей отмечается кариес зубов, имеют сниженную остроту зрения 10%. Также результаты исследования показали, что 10 % детей относятся к категориям часто болеющих.

В детском саду созданы определенные условия для охраны и укрепления здоровья детей,

их физического и психического развития. Это традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

У нас имеется: физкультурный зал, оснащённый современным оборудованием; тренажерный зал, площадки на улице; центры физического развития во всех возрастных группах; медицинский блок.

Медицинское обслуживание осуществляют: врач-фтизиатр, врач-педиатр, медсестра. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, витаминпрофилактика, полоскание полости рта отваром лекарственных трав (ромашка, шалфей, подорожник и т.д.), профилактические прививки, оздоровительный массаж, гимнастики для глаз, точечный массаж, витаминизированное питание, организованы регулярные осмотры детей подготовительных групп врачами-специалистами. В течение всего года родителей информируем о физкультурно-оздоровительной работе.

Система обеспечения безопасной жизнедеятельности предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности во время непосредственно-образовательной деятельности и совместной деятельности.

Физическое воспитание осуществляют инструктор по физической культуре и воспитатели. В детском саду разработана система корригирующих упражнений по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия.

В детском саду ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так как, только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка.

Работа по оздоровлению детей в нашем детском саду включает работу педагога - психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность). Кроме этого, в каждой группе создана система по укреплению физического здоровья детей: во всех возрастных группах организация двигательной активности сочетается с закаливающими мероприятиями.

Но, несмотря на созданные в нашем детском саду медико-социальные условия, мы обеспокоены ухудшением состояния здоровья, увеличением числа часто болеющих детей. Осуществив проблемно-ориентированный анализ неудовлетворительного состояния здоровья детей, мы пришли к пониманию причин этого:

1. Одной из причин заболеваемости детей дошкольного возраста является их постоянный контакт друг с другом, инфекции быстро передаются от одного ребёнка к другому.
2. Недостаточная компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения, не внимание родителей к своим детям.
3. Адаптация к условиям детского сада является активным процессом, приводящим к негативным результатам (стресс) у некоторых детей.

Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности. Сроки реализации программы: 2019 - 2023 г.г. Основой реализации здоровьесберегающих мероприятий и программы будет являться годовой план детского сада.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

Задачи программы

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Обеспечить оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
- Совершенствовать работу службы первичной профилактики различного рода заболеваний.

- Внедрять в образовательную деятельность современные здоровьесберегающие технологии.
- Повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Реализация оздоровительной деятельности детского сада - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически - формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

Для разработки Программы Здоровье нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении государственного стандарта дошкольного образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 (зарегистрированы в Минюсте России 29 мая 2013 года, № 28564).
6. Приказ МЗ РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» (от 4 апреля 2003 г. № 139).
7. Программа развития детского сада №14 на 2014-2018 годы.
8. Образовательная программа детского сада.
9. Устав детского сада.

Основные принципы программы.

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.

2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива 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.

4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

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

Основные направления программы

- Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса детского сада
- Образовательное направление.
- Профилактическое направление.
- Мониторинг реализации программы.

Объекты программы

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

**Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении
физкультурно-оздоровительной работы**

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	-создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. -обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. -проводит обучение и инструктаж по технике безопасности -обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. -отвечает за проведение ремонта.
Медицинская сестра	-осматривает детей. -осуществляет контроль за режимом дня. -делает профилактические прививки. -оказывает доврачебную помощь. -организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проверяет организацию питания в группах. -следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. -проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей -контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации. -следит за качеством приготовления пищи. -ведет бракераж сырых и вареных продуктов. -следит за выполнением графика получения пищи по группам. -проверяет организацию питания в группах
Старший воспитатель	-составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. -контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -осуществляет контроль за режимом дня. -осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. -проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей
Педагог-психолог	-наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей. -проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия. -составляет коррекционные планы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей. -проводит соответствующую коррекционную работу

Инструктор по физической культуре	-координирует всю физкультурно-оздоровительную работу. -проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. -консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений. -на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей. -проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.
Музыкальный руководитель	-способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. -проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. -занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. -участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников
Воспитатели	-проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. -соблюдают режим дня. -следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога. -следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. -проводят просветительскую работу среди родителей и детей
Завхоз	-обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. -своевременно производит замену постельного белья. -регулирует тепловой и воздушный режим детского сада -следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. -контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности
Повар	-своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. -проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. -обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов
Дворник	-содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. -своевременно убирает снег и сосульки с крыши. -следит за состоянием ограждения территории детского сада
Сторож	-следит за дежурным освещением. -отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания

3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

3.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса детского сада

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды детского сада.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец.
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

–

б) преобразование РППС:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе.
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

3.2. Образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем детском саду складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

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.
- Контроль за физическим развитием.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и ООД элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в детском саду:

- ООД по физической культуре в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД
- занятия в тренажерном зале.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами детского сада (см. Приложение № 1)
- использование игр, упражнений соревновательного характера

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, формирования привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- 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:

1. режимные моменты
2. тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца для детей 3-5 лет, 1 раз в месяц для детей 5-7 лет)
3. ООД по физической культуре
4. закаливающие процедуры после дневного сна
5. организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)
6. проектная деятельность

такие формы работы с родителями, как:

- индивидуальные консультации, беседы
- размещение информации на стенде, буклетах, памятках, сайте детского сада.
- консультации специалистов – физиотерапевта, педиатра, педагога-психолога, педагогов

и др.

–

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов

дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы детского сада:

- организация воспитательно-образовательной работы во время ООД, совместной деятельности и во время режимных моментов.
- создание развивающей предметно-пространственной среды в группах.
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем детском саду осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в 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;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- 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.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- просвещение родителей (индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом 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, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- 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 во время непосредственно-образовательной деятельности, совместной деятельности и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников и др;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости во время ООД, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в образовательную деятельность цикла занятий педагога-психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

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. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий. В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие. Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 2.

3.3. Профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем детском саду должна быть 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;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в детском саду осуществляется:
1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель — усилить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммуитет за последнее время 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, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

План оздоровительных мероприятий см. Приложение №3

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. см. Приложение №4

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. Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности ребенка и его эмоциональный настрой. Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала детского сада и родителей.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 5

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 6.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. 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, проведение специальных упражнений для глаз - 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.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 7.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы. Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении №8.

Взаимосвязь со специалистами.

Для сохранения и укрепления здоровья детей детского сада поддерживает постоянную связь с фтизиатром, педиатром и узкими специалистами. По результатам мониторинга, по назначению врачей, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические мероприятия.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕ:

- Повысится компетентность в области здоровьесбережения, педагоги внедрят в практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.
- Расширится осведомленность родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители более активно будут использовать оздоровительные мероприятия дома.
- У детей будет сформировано осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей. Дети овладеют навыками самооздоровления

2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕ:

- Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.
- Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворенность педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
- Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.
- В конце учебного года полученные результаты будут анализироваться. Это станет основой для коррекции программы на следующий период.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Организация двигательной деятельности ребенка

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Утренняя гимнастика	Воспитывать потребность начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Музыкальное сопровождение. Одежда, не стесняющая движения. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослого	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, выносливости и гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Старший воспитатель, воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Подвижные игры	Воспитание умения двигаться в соответствии с заданными условиями. Воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Музыкально-ритмические движения	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Гимнастика пробуждения	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движение	Знание воспитателем комплексов гимнастики пробуждения. Наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий. Непосредственное руководство взрослого	Старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре

Двигательный режим детей (2-3 года)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	25
2	НОД по физическому развитию		9		9		18
3	НОД по музыкальной деятельности			9		9	18
4	Физкультурные упражнения на прогулке	8+8	8+8	8+8	8+8	8+8	1ч 20 м
5	Подвижные игры на прогулке	8+8	8+8	8+8	8+8	8+8	1ч 20м
6	Физические упражнения после сна	4	4	4	4	4	20
7	Индивидуальная работа	5+5	5+5	5+5	5+5	5+5	50
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		51 мин	60 м	60 м	60 м	60 м	4ч 51м

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	6	6	6	6	6	30
2	Физкультурные занятия	15		15		15	45
3	Музыкальные занятия		15		15		30
4	Физкультурные упражнения на прогулке	8+8	8+8	8+8	8+8	8+8	1ч 20 м
5	Подвижные игры на прогулке	8+8	8+8	8+8	8+8	8+8	1ч 20 м
6	Физические упражнения после сна	4	4	4	4	4	20
7	Физкульт минутки	2	2	2	2	2	10
8	Индивидуальная работа	5+5	5+5	5+5	5+5	5+5	50
9	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					5
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1ч 09м	1ч 09м	1ч 09м	1ч 09м	1ч 09м	5 ч 50м

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40 м
2	Физкультурные занятия	20		20		20	1 ч
3	Музыкальные занятия		20		20		40 м
4	Физкультурные упражнения на прогулке	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч 40 м
5	Подвижные игры на прогулке	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч 40 м
6	Физические упражнения после сна	4	4	4	4	4	20м
7	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					5 м
8	Спортивный праздник	45 минут два раза в год					

9	Физкультминутки	2	2	2	2	2	10
10	Индивидуальная работа	7+7	7+7	7+7	7+7	7+7	1ч10м
11	Спортивные игры	10	10	10	10	10	50м
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1 ч 38 м	1 ч 38 м	1 ч 38 м	1 ч 38 м	1 ч 38 м	8ч 10мин

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 м
2	Физкультурные занятия	25		25		25	1 ч 15м
3	Музыкальные занятия		25		25		50 м
4	Физкультурные упражнения на прогулке	12+12	12+12	12+12	12+12	12+12	2ч
5	Подвижные игры на прогулке	12+12	12+12	12+12	12+12	12+12	2ч
6	Физические упражнения после сна	6	6	6	6	4	30м
7	Физкультурные досуги	30 минут один раз в месяц					6 м
8	Спортивный праздник	60 минут два раза в год					
9	Физкультминутки	3	3	3	3	3	15м
10	Индивидуальная работа	8+8	8+8	8+8	8+8	8+8	1ч 20м
11	Спортивные игры	12	12	12	12	12	60м
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	10ч

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12	60 м
2	Физкультурные занятия	30		30		30	1 ч 30м
3	Музыкальные занятия		30		30		1ч
4	Физкультурные упражнения на прогулке	14+14	14+14	14+14	14+14	14+14	2ч 20м
5	Подвижные игры на прогулке	14+14	14+14	14+14	14+14	14+14	2ч 20м
6	Физические упражнения после сна	6	6	6	6	4	30м
7	Физкультурные досуги	40 минут один раз в месяц					8 м
8	Спортивный праздник	60 минут два раза в год					
9	Физкультминутки	4	4	4	4	4	20м
10	Индивидуальная работа	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч 40м
11	Спортивные игры	15	15	15	15	15	75м
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		2ч 23м	2ч23м	2ч23м	2ч23м	2ч23м	11ч 55мин

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Релаксацию можно проводить как в начале или середине НОД, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3–4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). **«Пляж».** Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). **«Ковер-самолет».** Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

-поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ГОД

1. Организационные мероприятия

- Осуществление ежедневного контроля за здоровьем детей, за фильтром детей (осмотр зева, носа и кожи, термометрия).
- Организация контроля за качеством питания, хранения и реализации скоропортящихся продуктов.
- Организация режима для детей.
- Контроль за адаптацией детей с учетом индивидуальных особенностей.
- Организация закаливающих процедур.
- Организация НОД по физической культуре, гимнастики, воздушных ванн.
- Проведение оздоровительных мероприятий по планам с часто болеющими и диспансерными детьми.
- Наблюдение за детьми, получающими лечение АБТ, организация своевременного осмотра специалистами этих детей.
- Проведение оздоровительных мероприятий по индивидуальной схеме.
- Проведение анализа заболеваемости ежемесячно.
- Анализ данных профилактических осмотров.

2. Оздоровительные мероприятия

- Воздушные ванны (форма закаливания).
- Утренняя гимнастика.
- Занятия на тренажерах.
- Полоскание горла ежедневно (кипяченой водой или отваром трав).
- Дыхательная гимнастика ежедневно.
- Гимнастика для глаз.
- Точечный массаж.
- Получающих АБТ, массаж общий.
- Ежедневное подмывание детей.
- Ходьба босиком при температуре напольного покрытия не ниже 19 градусов.
- Соки, фрукты.
- Оздоровительные прогулки в парке.
- Походы лыжные, катание с горок.
- Оздоровительный бег со старшими детьми.
- Оздоровительная ходьба с младшими детьми.
- Летнее оздоровление "Солнце, воздух и вода"- солнечные ванны, игры с водой, ходьба босиком.
- Итоги летнего оздоровления. Оценка физического развития.
- Соблюдение питьевого режима.
- Мероприятия по укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Мероприятия по коррекции дыхания.
- Мероприятия по укреплению иммунной системы.
- Осмотр специалистами.

3. Оздоровительные мероприятия во время лечения

- Предварительный осмотр специалистами детей с патологией или сопутствующими заболеваниями.
- Росто-весовой контроль (каждые 10 дней).
- Клинический анализ крови и мочи + Гинт (1 раз в месяц).
- Контроль фтизиатра (1 раз в месяц).
- Контроль педиатра (1 раз в 10 дней).
- Детям, получающим 2 препарата - биохимический анализ крови (1 раз в месяц).

- Заключительный осмотр педиатра, фтизиатра в конце лечения.
- Контроль за применением препаратов, защищающих печень и нервную систему.
- Ежедневный контроль за аппетитом и сном.
- В период лечения дети занимаются физкультурой в группе для ослабленных детей.

4. Летние оздоровительные мероприятия

- Переход на летний режим.
- Подготовка обслуживающего персонала:
 - охрана жизни и здоровья детей,
 - подготовка территорий детского сада, групповых и прогулочных участков,
 - подготовка теневых и солнечных участков для игр детей, -подготовка спортивного участка и спортивного инвентаря для укрепления физического здоровья детей,
 - проведение прогулок в жаркое время и прохладные дни,
 - гибкий режим дня,
 - соблюдение питьевого режима,
 - проведение закаливающих процедур,
 - обучение сотрудников оказанию срочной помощи при травматизме,
 - профилактика травматизма,
 - работа с родителями по укреплению здоровья детей в летний период.

5. Работа с родителями

- Соблюдение требований по воспитанию и содержанию ребенка в д/с
- Обучение детей культурно-гигиеническим навыкам.
- Профилактика кишечных заболеваний.
- Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- Обучение методам закаливания.
- Использование природных факторов для здоровья детей.

Методы оздоровления

Методы оздоровления во время лечения химиопрепаратами

Адаптационный режим

Время	Режимные моменты	Содержание
6.30-8.00	«Здравствуйте!» Минутки игры. Индивидуальная коррекционная работа с детьми.	Прием детей (на воздухе). Игровая деятельность детей.

8.00- 8.30	Чтение песенок, потешек. Встреча с природой.	Совместная деятельность воспитателя с детьми в Уголке природы.
8.30- 8.40	Минутка бодрости	Утренняя гимнастика с элементами фонетической ритмики (двигательная активность 5 мин).
8.40- 8.45	«Моем с мылом чисто-чисто»	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков
8.45- 9.00	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
9.00-9.15	Минутки игры	Игровая деятельность детей
9.15- 9.30	Мир познания	Занятие по сетке: подгрупповые и фронтальные (музыка, физкультура)
9.30- 10.20	Минутка игры Индивидуальная работа с детьми	Игровая деятельность детей Диагностика ЗУН
10.20- 10.45	Подготовка к прогулке	Обучение навыкам самообслуживания
10.45- 11.30	Прогулка	Двигательная активность (30 минут)
11.30- 12.00	Возвращение с прогулки. «Моем с мылом чисто-чисто».	Игры детей. Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков.
12.00-12.30	«Приятного аппетита!»	Обед: обучение правильно держать столовые приборы, культуре еды.
12.30-12.50	Подготовка ко сну	Релаксационные упражнения
12.50-15.00	«Тихо, тихо, сон идёт...»	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна
15.00-15.10	Минутка бодрости	Коррекционная гимнастика после сна в группе (двигательная активность 10 мин)
15.10- 15.30	«Приятного аппетита!»	Полдник: обучение правильно держать столовые приборы, культуре еды.
15.30-16.00	Минутка игры	Игровая деятельность детей
16.00- 17.30	Подготовка к прогулке Час свежего воздуха	Обучение навыкам самообслуживания. Прогулка (двигательная активность 30 мин)
17.30-18.00	Приятного аппетита!	Ужин: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
18.00-19.30	Час игры «До свидания!»	Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми Уход детей домой. Работа с родителями.

3.2. Карантинный режим

№ п/п	Основное заболевание	Инкубационный период	Профилактические мероприятия	Сроки карантина
1	Ветряная оспа: Инкубационный период ветрянки, когда ребенок уже носит в себе болезнь, но ветрянка еще не	11-21дн.	Своевременная изоляция, проветривание, влажная уборка,	11-21 дн.

	проявилась, составляет 14–16 дней. Примерно через 2 недели после заражения поднимается температура и появляется общее недомогание, а еще через день-два выступает сыпь – на лице, волосистой части головы, потом она расползается по всему телу. На месте красных пятнышек вздуваются пузырьки, быстро лопаются, затем покрываются корочкой, которая отпадает в течение недели.		вакцинопрофилактика	
2	Скарлатина Болезнь начинается внезапно, с высокой температуры. У ребенка болит горло. Родителей пугает рвота и бред. А потом к этим симптомам добавляется красная сыпь. Сыпь при скарлатине мелкая, обильная, особенно хорошо видна в складках кожи. На ощупь она жестковата, напоминает "гусиную кожу", так как состоит из мелких возвышений – папул. Сыпь щадит губы, так что "носогубный треугольник" – подбородок, участок вокруг носа и над верхней губой – остается бледным на фоне покрасневшего лица. Кожа не просто меняет цвет, а воспаляется, поэтому через неделю после начала болезни она начинает шелушиться, а на ладонях и стопах – облезать клочьями.	3-12 дн.	Своевременная изоляция, текущая дезинфекция, осмотр ЛОР	7 дн.
3	Коклюш Инкубационный период продолжается от 2 до 14 дней (чаще 5—7 дней). Заболевание проявляется общим недомоганием, небольшим кашлем, насморком, небольшим повышением температуры. Постепенно кашель усиливается, дети становятся раздражительными, капризными. В конце 2-й недели болезни начинается период спазматического кашля. Приступы судорожного кашля проявляются серией кашлевых толчков, затем следует глубокий свистящий вдох, сменяющийся рядом коротких судорожных толчков. Число таких	3-14 дн.	Экстренная изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцинопрофилактика, введение иммуноглобулина	14 дн.

	циклов во время приступа колеблется от 2 до 15. Приступ заканчивается выделением вязкой стекловидной мокроты, иногда в конце приступа отмечается рвота. Во время приступа ребенок возбужден, лицо цианотично, вены шеи расширены, язык высовывается изо рта, уздечка языка часто травмируется, может наступить остановка дыхания.			
4	Гепатит «А» Инкубационный период составляет в среднем 14–28 дней, а продромальный (преджелтушный) период – 5–7 дней. Для преджелтушного периода характерны острое начало с повышением температуры тела до 38–40°С в течение 1–3 дней, катаральные явления, головная боль, понижение аппетита, тошнота и чувство дискомфорта в подложечной области. Главными клиническими симптомами желтушного периода являются: прежде всего желтуха (в первую очередь желтушное окрашивание приобретают слизистая оболочка полости рта – уздечка языка и твердое небо, а также склеры, в дальнейшем – кожа), при этом, как правило, степень желтушности соответствует тяжести болезни; увеличение и болезненность печени при надавливании на нее; изменение окраски мочи, приобретающей цвет пива или чая; обесцвечивание кала. Бывают и бессимптомные формы заболевания, когда у человека нет явного повода обратиться к врачу, а в то же время он может быть заразным для других людей.	15-35 дн.	Своевременная изоляция, заключительная и текущая дезинфекция, вакцино - профилактика	35 дн.
5	Краснуха коревая После инкубационного периода, длящегося 2-3 недели, человека начинают беспокоить головная боль и боль в горле, отмечается незначительное повышение температуры; одновременно в области шеи возникает припухлость и болезненность, а	11-24 дн.	Изоляция , влажная уборка, проветривание , вакцино - профилактика	Наблюдение 21 дн.

	начиная с лица и шеи по всему телу распространяется сыпь в виде мелких розовых пятнышек. В течение семи дней сыпь проходит, однако больной продолжает оставаться заразным еще в течение 3-4 дней.			
6	Корь Инкубационный период длится 9—11 дней. Начальный период характеризуется повышением температуры тела до 38—39°C, разбитостью, общим недомоганием, понижением аппетита. Усиливается насморк, появляется грубый «лающий» кашель, резко выражено покраснение конъюнктив. Появляется коревая сыпь в виде мелких красных пятен, расположенных на слизистой оболочке мягкого и твердого неба. Эти пятна чаще локализуются на слизистой оболочке щек. Они представляют собой мелкие белесоватые, слегка возвышающиеся над уровнем слизистой оболочки пятнышки, окруженные узкой красноватой каемкой, и прочно сидят на слизистой оболочке. По внешнему виду напоминают манную крупу или отруби.	9-20 дн.	Изоляция , влажная уборка, проветривание , вакцино - профилактика	8-17 дн.
7	Эпидемический паротит (свинка) Симптомы заболевания проявляются примерно через 2-3 недели после заражения; к ним относятся: повышение температуры, головная боль, иногда перед появлением характерного опухания околоушных слюнных желез у ребенка может наблюдаться рвота. Железа с одной стороны лица часто опухает на несколько дней раньше, чем с другой; может поражаться только одна железа. Симптомы болезни обычно проходят в течение трех дней, однако больной продолжает оставаться заразным до тех пор, пока у него полностью не пройдет	10-21 дн.	Своевременная изоляция, влажная уборка, проветривание, вакцино - профилактика	10-21 дн

	припухлость желез.			
8	Грипп В отличие от простуды, симптомы гриппа, как правило, возникают внезапно. Вот они: – температура (обычно высокая) – сильные боли в суставах и глазных мышцах – общая слабость – болезненный вид: горячая покрасневшая кожа, красные слезящиеся глаза – головная боль – сухой кашель – боль в горле и водянистые выделения из носа	1-2 дн	Своевременная изоляция, влажная уборка, проветривание, массовая иммунизация, повышенная неспецифическая резистентность	7 дн.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	- Гибкий режим; - занятия по подгруппам; - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной активности; система психологической помощи	- Утренняя гимнастика; - прием детей на улице в теплое время года - физкультурные занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные игры; - физкультминутки на занятиях; - гимнастика после дневного сна; - физкультурные досуги, забавы, игры; - динамический час; - игры, хороводы, игровые упражнения; - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; - релаксация; - минутки настроения;
Система закаливания	- Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); - солнечные ванны (в летнее время); - обширное умывание - полоскание рта; полоскание горла отварами трав;
Организация рационального питания	- введение овощей и фруктов в обед и полдник; - С – витаминизацию третьего блюда - питьевой режим
Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:	- Вакцинопрофилактика; - Туберкулинодиагностика; - Закаливающие процедуры; - Массаж; - Курсовое применение поливитаминов; - Чесочно-луковая ионизация воздуха.
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.	- Диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка;

Система закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	6	9	10	12
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	– сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; – босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа			2 раза в день по 1 ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1 ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий				
Дневной сон без маек	воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	до 5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	воздушная ванна и водные процедуры	5-15				

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

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 — 5 сек. 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, ш, 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, пытаться «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 закреплённые (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

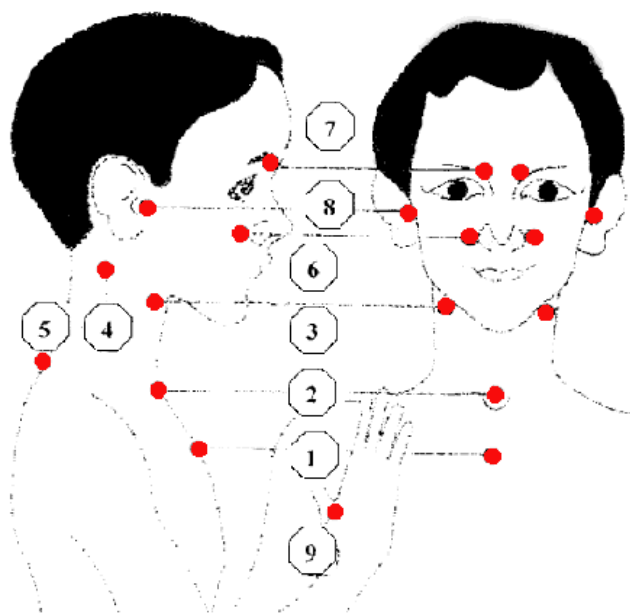
Массаж и самомассаж

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 кроветворение;

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». Закрыть 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. Закрыть 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. «Домик». 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, тренажеры).

ПРИЛОЖЕНИЕ №7

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 глазными яблоками во всех возможных 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.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.



Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ №8

Комплекс упражнений по профилактике осанки.

Комплекс № 1

Вводная часть:

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Бег на носках. Обычная ходьба.

Основная часть:

1. "Воробышек".

И.П: стоя, руки к плечам.

В: круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. (5- 6 р. В каждую сторону)

2. Отведи дальше

И.П: стоя, руки на поясе, ноги врозь

В: отводить локти назад, сближать лопатки. (6-8 р.)

3. Наклоны

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: наклон вперед, руки в стороны, смотреть вперед (6-8 р.)

4. "Здравствуйте-прощайте".

И.П: лежа на спине.

В: сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).

5. Потянись за носками

И.П: лежа на спине, руки за головой, на полу

В: при оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки. (6-8 р.)

6. Повторить 1 упражнение.

Заключительная часть:

Проверка осанки у стены, с касанием 5 точками: затылком, лопатками, ягодицами, икрами, пятками.

Комплекс № 2

Вводная часть:

Ходьба с перекатом пятки на носок, спина прямая.

Ходьба с ускорением и переходом на бег. Ходьба с последующим замедлением. Ходьба с заданием для рук: в сторону, вверх, за спину, за голову.

Основная часть:

1. "Лягушонок".

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

В: привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "кваква", вернуться в и.п. В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. (5-6 раз).

2. Большие круги".

И.П: ноги врозь, руки вдоль тела

В: круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.(6-8 раз)

3. Дотянись до ног

И.П: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: наклон вниз, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п. Следить, чтобы спина была прямая. (6-8 раз)

4. "Воробышек".

И.П.: лежа на животе.

В: круги назад локтями рук, приведенными к плечам, голова приподнята (5-8) раз.

5. "Рыбка".

И.П.: лежа на животе.

В: поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).

6. Повторить 1 упражнение.

Заключительная часть:

Проверка осанки у стены, с касанием 5 точками: затылком, лопатками, ягодицами, икрами, пятками.

Обычная ходьба.

Комплекс № 3

Вводная часть:

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Бег на носках. Обычная ходьба.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Основная часть:

1. "Мельница".

И.П: стоя, руки внизу

В: поочередное приведение рук за затылок и спину, плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. (6-8 раз).

2. "Резинка".

И.П: руки согнуты перед грудью.

В: разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. п , произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч. (6-7 р.)

3. Наклоны

И.П: ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной.

В: наклон вниз, руки поднять вверх (6-7 р.)

4. "Волна".

И.П: лежа на спине.

В: согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги . Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.(4-6 раз).

5. "Рыбка".

И.П: лежа на животе.

В: поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице. (3-4 раза).

6. Повторить 1 упражнение.

Заключительная часть:

Ходьба с заданием для рук. Проверка осанки у стены.

Комплекс № 4

Вводная часть:

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Ходьба с мешком на голове, руки в сторону. Бег по кругу, сохраняя спину прямой.

Ходьба.

Основная часть:

1. "Вместе ножки - покажи ладошки".

И.П.: стоя, руки вдоль тела.

В: поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П. , расслабляя мышцы рук. Держать спину ровно и не выпячивать живот. (4-6 раз).

2. "Потягивание".

И.П.: тоже

В: подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П. , расслабив руки. Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут. (4-8 раз).

3. «Мельница»

И.П.ноги на ширине плеч, руки внизу.

В: наклон вниз, правая рука тянется к левой ноге, голова смотрит вверх, поменять руки. В положении удерживаться 3-4 сек. (6-7 р.)

4. "Пляска".

И. П. – лежа на спине, руки под затылком, ноги приподняты.

В: развести ноги врозь и вернуться в И. П. Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. (6-8 раз).

5. "Лягушонок".

И.П: лежа на животе.

В: руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

6. Повторить 1 упражнение.

Заключительная часть:

Проверка осанки у стены, с касанием 5 точками: затылком, лопатками, ягодицами, икрами, пятками, сделать шаг вперед и вернуться к стене, повторить 5- 6 р.

Комплекс № 5 **« Встань прямо »**

Вводная часть:

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Ходьба с высоким подниманием колен.

Бег на носках. Обычная ходьба.

Основная часть:

1. Потянись за руками

И.П :стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

В: 1-2 поднять руки через стороны вверх; 3-4 вернуться в и.п. (6-7 р.)

2. Наклоны

И.П: то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В : 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п. (6-7 р.)

3. Поднимись выше

И.П. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В: 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и.п.

4. Удержись

И.П.: лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В: 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить (задержаться); 5-8 и.п.

5. Птичка

И.П: то же.

В :1-4 отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

6. Подними ноги

И.П: лежа на спине, руки за головой.

В: 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх. (7-8 р.)

7. «Велосипед»

И.П: то же.

В: круговые вращения ногами в течение 30 сек.

Заключительная часть:

Ходьба с заданием для рук. Проверка осанки у стены.

Комплекс № 6

Вводная часть:

Ходьба на носках руки под подбородком. Бег с захлестыванием голени назад. Обычная ходьба.

Основная часть:

1. Сведение лопаток

И.П: ноги на ширине ступни, руки на поясе

В: разведение лопаток со сведением лопаток – вдох, и.п. (5-8р.)

2. Наклоны с прямой спиной

И.П: ноги на ширине ступни, руки к плечам

В: наклон вперед с прямой спиной – выдох, вернуться в и.п. (?-8 р.)

3. Круговые движения рук назад

И.П: ноги также, руки в сторону

В: круговые движения рук назад. (4-5р.)

4. Замочек сзади

И.П: ноги на ширине плеч, руки в замке сзади.

В: отвести руки назад вверх, соединив лопатки, подняться на носки – вдох, в и.п.- выдох.

5. Вытяжение позвоночника

И.П: лежа на животе, кисти рук под подбородком

В: 1,2,3 – поднять согнутые руки в локтях, не прогибаясь в пояснице. (4-5 р.)

6. Ножницы

И.П: лежа на животе, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед

В: попеременное скрещивание рук, не сгибая их в локтях, ноги прижаты к полу, грудь приподнять.

7. Плавание брасом

И.П: лежа на животе, подбородок на кисти рук

В: движения руками, как при плавании «брассом» (5-6 р.)

Заключительная часть:

Обычная ходьба, ходьба по узкой стороне скамейки, ползание на животе.

Комплекс № 7

Вводная часть:

Проверка осанки у стены.

Ходьба на носках руки под подбородком, с высоким подниманием колен, ползание на четвереньках, голова приподнята. Бег с захлестыванием голени назад. Обычная ходьба.

Основная часть:

Упражнения с палкой

1. Палка вверх

И.П: ноги на ширине ступни, руки внизу

В: палку вперед, вверх, потянуться в и.п.(6-7р.)

2. Наклонись

И.П: ноги на ширине плеч, руки с палкой у груди

В: 1,2,3 – наклон вперед колени не сгибать

4 – в.и.п. (6-7 р.)

3. Приседания с палкой

И.П: о.с., палка за спиной

В: присесть с прямой спиной, вернуться в и.п. (6-7 р.)

Упражнения на ковриках

4. Сгибаем ноги

И.П: лежа на животе, руки под подбородком

В: попеременное сгибание ног до ягодиц (10-12р.)

5.Поднимание ног

И.П: руки в замке под подбородком

В: поочередное поднимание прямых ног

6. Самолетики

И.П: лежа на животе, руки в стороны, ноги прижаты к полу

В: самолет летит - поднимаем руки и плечи вверх и так удержаться 15 сек.

Столько же отдыхать.

Заключительная часть:

Ползание на четвереньках по скамейке, подтягивание на руках при ползании на животе и на спине по скамейке.

Комплекс № 8

«Мой веселый звонкий мяч»

Вводная часть:

Проверка осанки у стены, самоконтроль.

Ходьба с набивным мячом в правой, левой руке. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внутреннем своде стопы. Бег между мячами. Обычный бег.

Основная часть:

1.Толкни мяч

И.П.: стоя на четвереньках, мяч впереди на полу

В: толкать мяч головой, стоя на четвереньках, спина круглая. (3 р. от стены)

2.Проползи с мешком

И.П.: стоя на четвереньках, мешочек на спине

В: ползание на четвереньках с мешком на спине, спину прогнуть. (3-4 р.)

3. Брось мяч

И.П.: лежа на животе, друг напротив друга, мяч перед грудью

В: толкать мяч друг другу руками, слегка прогнуться в спине, локти пола не касаются. (8-9 р.)

4. Потянись за мячом

И.П: лежа на животе, мяч в руках впереди

В: прогнуться, поднять руки с мячом, голову вверх не запрокидывать.(5-6 р.)

5. Переложим мяч

И.П: стоя, ноги врозь, мяч в одной руке сбоку

В: переложить мяч перед собой в другую руку, развести лопатки назад. (5-6 р.)

Заключительная часть:

Упражнение «Потянись»

Лежа на коврике: «Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу,

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки,

Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.

Обычная ходьба.

Комплекс № 9

«Морские камушки»

Вводная часть:

Проверка осанки у стены, самоконтроль.

Ходьба с носка- 2 «как моряки», ходьба на пятках, ходьба приставным шагом. Бег между мячами. Обычный бег.

Основная часть:

1. Потянись

И.П: ноги врозь, руки вверх, в сторону

В: 1- согнуть правую ногу назад, потянуться левой рукой к носку правой ноги,
2 – и.п., 3-4 с другой ноги, нога вперед (4-5 р.)

2. Поднимаем чашу с водой в руках

И.П: сидя на коленях

В: максимально потянуться вверх. (6-7р.)

3. Подтягивание на канате

И.П: сидя, ноги врозь, руки перед собой

В: чередовать с расслаблением (5-6 р.)

4. Рыбка

И.П: лежа на животе

В: 1-2 прогнуться, 3-4 и.п.(4-5 р.)

5. Рыбка ныряет

И.П: тоже

В: и покачивание на животе в прогнутом положении (3-4 р.)

6. Поплавок

И.П: лежа на спине

В: 1-2 согнуть ногу в коленях, подтянуть к груди, обхватить руками
3-4 и.п. (5-6 р.)

Заключительная часть:

Игра: «Ныряние в туннель». Вдох перед пролезанием, выдох выпрямляясь. (4р.)

Проверка осанки у стены.

Комплекс № 10

Вводная часть:

Проверка осанки у стены, самоконтроль.

Ходьба на носках, пятках, гуськом, с высоким подниманием колен. Бег спиной, обычный бег.

Основная часть:

Упражнения с мячом

1. Подними мяч

И.П.: ноги врозь, мяч в одной руке

В: поднять мяч над головой, руки прямые. (6-7 р.)

2. Наклоны

И.П: ноги на ширине плеч, мяч у груди

В: наклон, достать пол мячом. (6-7р.)

3. Спрячь мяч

И.П: ноги врозь, мяч перед собой

В: спрятать мяч за спину, вернуться в и.п. (6-7 р.)

Лежа на животе

4. Сгибание ног в коленях (10-12р.)

5. Подними руки

И.П: лежа на животе, руки впереди

В: поднимание прямых рук над полом

6. Кобра

И.П: руки у груди

В: подняться на прямых руках.

Заключительная часть:

Проверка осанки у стены. Ходьба с мешочком на голове, не уронив его.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.

Комплекс №1

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

Ходьба по различным поверхностям.

Основная часть:

1. Здравствуйтесь – до свидания

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

В: Совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. Поклонились.

И.П.: сидя

В: Согнуть и разогнуть пальцы ног. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

3. Пальчики поссорились, помирились.

И.П.: развести носки ног в стороны, свести вместе.

В: Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

4. Ёжик.

И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

В: стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

5. Подними платки.

И.П.: сидя

В: около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

6. Растяни ленточку.

И.П.: тоже

В: около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

7. Нарисуй фигуру.

И.П. стоя.

В: пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

Заключительная часть:

Ходьба с перекатом с пятки на носок, поглаживание стопы руками.

Комплекс № 2 с мячом

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба гуськом, руки на коленях.

Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

Ходьба по различным поверхностям.

Основная часть:

1. Прокати мяч

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу.

В: катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. Удержи мяч

И.п. – то же.

В: катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. «Солнышко»

И.п. – то же.

В: круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

4. Не урони мяч

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

В: 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п. (6-7 р.)

5. Брось дальше

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре.

В: захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед (6-7р.)

6. Не пропусти мяч

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

В: движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Заключительная часть:

Ходьба на пятках, поглаживание стопы руками.

Комплекс № 3

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба гуськом, руки на коленях.

Поскоки на месте, в движении. Ходьба

Основная часть:

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.

В: 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги. (6-7 р.)

2. «Танец каблучков».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. (6-7 р.)

3. «Гармошка».

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

В: поочередные сгибания и выпрямления ног (30-40 сек.)

4. Самовытяжение.

И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии.

В: прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Потянуться. (6-7 р.)

5. «Елочка».

И.П.: лежа, ноги вверху прямые, пятки вместе, носки врозь.

В: развести ноги врозь, соединить.

Заключительная часть:

Ходьба по различным поверхностям.

Комплекс № 4

«Утята»

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

Ходьба по различным поверхностям.

Основная часть:

1.«Утята шагают к реке».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

В.: ходьба сидя на ягодицах.

2. «Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку».

И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

В: 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

3.«Утята учатся плавать».

И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

В: попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

4.«Утка крикает».

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

В: 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. «Веселые утята»

И.П.: - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища.

В: удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны. (дозировка упражнений: 6-7 р)

6. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Заключительная часть:

Ходьба с перекатом с пятки на носок, поглаживание стопы руками, ходьба с перекатом с пятки на носок.

Комплекс № 5

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба гуськом, руки на коленях.

Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

Ходьба по различным поверхностям, поскоки.

Основная часть:

1. Потянись за руками.

И.п.- о.с.

В: встать на носки, руки произвольно. (6-7 р.)

2. «Каток».

И.П.: сидя, стоя.

В: ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой. (30-40сек. каждой ногой)

3. «Мельница».

И.П.: сидя на полу, ноги прямые

В: ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях. (4-5 р. в каждую сторону)

4. «Окно».

И.П: стоя, ноги врозь

В: ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. (6-7 р.)

5. «Уголок»

И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади

В: поднять ноги вверх, носки потянуть к потолку. (6-7 р.)

6. Повторить 1 упражнение.

Заключительная часть:

Ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом. Обычная ходьба.

Комплекс № 6

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба гуськом, руки на коленях.

Поскоки на месте, в движении. Ходьба.

Основная часть:

1. «Хождение на пятках».

И.П: стоя, ноги врозь

В: ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами.

2. Наклоны

И.П.стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

В: наклон вперед, выпрямиться, поставить ногу на носочек, поменять ноги. (6-7 р.)

3. Удержи ноги

И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком.

В: поочередное поднимание выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов. (5-6 р.)

4. «Кораблик»

И.П: сидя на полу, с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу

В: постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика). (5-6 р.)

5. «Художник»

И.П: сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги

В : ребенок рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой. (6-7 р.)

6. Повторить 1 упражнение.

Заключительная часть:

Игровые задания:

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3. Обычная ходьба.

Комплекс № 7

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

Ходьба по различным поверхностям.

Основная часть:

1. «Веселые ножки»

И. п. – сидя на полу

В: Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

2. «Рисуем круги»

И. п. – сидя на полу

В: круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

3. « Найдём друг друга»

И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены.

В: левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

4. « Удержи мяч»

И. п. – стоя.

В: пальцами одной ноги захватывать мяч, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с. (4-5 р. Каждой ногой)

5. « Дотянись до живота»

И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх.

В: 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (8 р.)

6. Потянитесь вверх»

И. п. – о. с.

В: 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

Заключительная часть:

Ходьба: «лисички», «кабанчики», «мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами.

Комплекс № 8

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба боком по канату, ходьба змейкой. Бег на носках по кругу.

Ходьба по различным поверхностям.

Основная часть:

1. Перекаты с пятки на носок

И.П.: стоя, руки вдоль тела

В: перекаты с пятки на носок (10 р.)

2. Ходьба на месте

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

В: ходьба на месте, не отрывая носков от пола (30 - 40 сек.)

3. Подними ноги

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

В: 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п. (6- 7р.)

4. Веселые ножки

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади

В: ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

5. «Птица»

И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади

В: 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), 3–4 – вернуться в исходное положение. (6-7 р.)

6. Играем ногами

И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.

В: попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп. (6-7 р.каждой ногой)

Заключительная часть:

Ходьба с перекатом с пятки на носок, поглаживание стопы руками, ходьба с перекатом с пятки на носок.

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Комплекс № 9

«Веселая скамейка»

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба гуськом, руки на коленях, ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Поскоки на месте, в движении. Ходьба.

Основная часть:

1. Прокати мяч

И. п. – сидя на скамейке

В: катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).

2. Не урони мяч

И. п. – сидя на скамейке

В: поднимание мяча вверх (6–7 р.)

3. Кто дальше

И. п. – сидя на скамейке

В: захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).

4. Переложить карандаши

И. п. – сидя на скамейке

В: захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).

5. Ходьба по скамейке на носках (3–4 р.)

6. Прыжки вокруг мяча на носках в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть:

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки.

Обычная ходьба.

Комплекс № 10

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба гуськом, руки на коленях. Бег на носках (30 сек.)

Обычная ходьба.

Основная часть:

1. Веселые пальчики

И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе

В: поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

2. Поднимись выше

И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь

В: подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

3. Приседания

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны

В: присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. Мы акробаты

И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след)

В: подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).

5. Поиграем ногами

И. п. – сидя на стуле

В: Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

6. Веселые ноги

И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой

В: круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

7. Собери платочек

И. п. – сидя на стуле

В: пальцами ног собрать платок, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

Заключительная часть:

Ходьба: «лисички», «кабанчики», «мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами.

Комплекс № 11

«Матрешки»

Вводная часть:

Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

Ходьба боком по канату, ходьба змейкой. Бег на носках по кругу.

Ходьба по различным поверхностям.

Основная часть:

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе

В: 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги. (повторить 3- 4 р. каждой ногой)

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе

В: 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги. (6-7 р.)

3. «Танец каблуков».

И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе

В: 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на поясе. (6-7 р.)

4. «Гармошка».

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

В: 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Матрешки танцуют»

И.П.: пятки вместе, носки врозь

В: 1- ногу на пятку, 2- носок, 3-4- 5- потопать ногами обеими, тоже с другой ноги. (7-8 р.)

Заключительная часть:

Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч.

Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Ноги время от времени нужно менять.

Обычная ходьба.