

Одобрена:
на педагогическом Совете
Протокол №4 от 25.05.2019г

Утверждаю:
заведующая МБДОУ ПГО
«Боровлянский детский сад»
_____Н.А. Турыгина

**ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
МБДОУ ПГО «БОРОВЛЯНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
НА 2019-2024 ГОДЫ**

Разработчик: воспитатель
1 категории Косарева С.П.

с. Боровлянское

2019г.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах оздоровительной направленности.

Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

3.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

ДОУ не может повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

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

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;
- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Проблема: Низкий уровень знаний родителей в области оздоровления ребенка в условиях экологического, экономического и социального неблагополучия в обществе. Высокий процент часто болеющих детей.

Цель: создание системы воспитания и развития, ребенка, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей,

педагогов, воспитанников ответственности в виде сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДООУ в целом.
2. Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.
3. Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него.
4. Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье детей.

Социальный эффект:

- Формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье.
- Возрождение традиционного семейного воспитания здорового ребенка, укрепление внутрисемейных отношений, оздоровление семьи, ведение здорового образа жизни, доступная медицинская, психологическая, педагогическая и юридическая помощь по проблемам молодой семьи, репродуктивного здоровья
- Раннее формирование семейной ориентации детей-дошкольников
- Повышение специалистами и педагогами своего профессионального уровня по программе «К здоровой семье через детский сад»
- Распространение педагогического опыта.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

3.2 Концептуальные подходы к построению программы

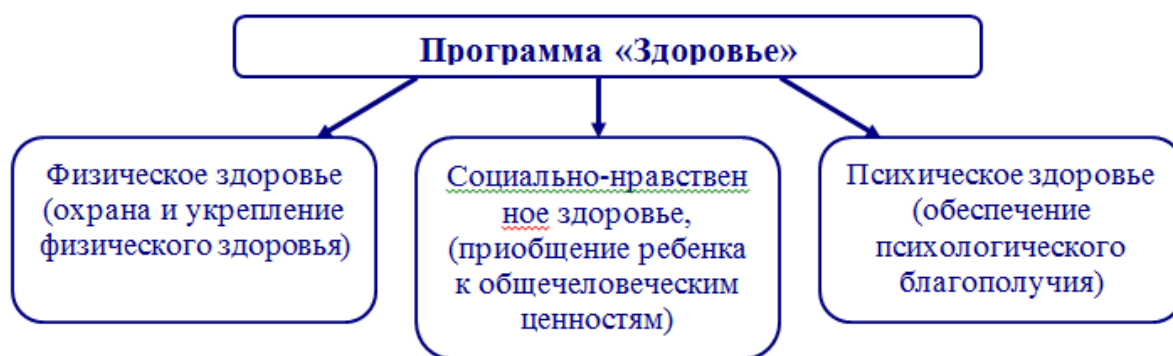
Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных направления:



Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Подпрограммы учитывают комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «Полноценное здоровье ребенка». Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель: Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДООУ и в семье.

Задачи:

- изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
- анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

Принципы построения раздела «Физическое здоровье»

Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов.

На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе.

Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.

Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель: Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Задачи:

- создание в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
- купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Принципы построения раздела «Психическое здоровье».

Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДОУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на формирование навыков общения, гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками, коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения, коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов.

Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка.

Реализация деятельностного подхода к воспитанию, то есть проведение всех видов воспитательной работы – образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные – основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель: Формирование духовных общечеловеческих ценностей.

Задачи:

- воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;
- формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;
- формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Принципы построения раздела «Социально-нравственное здоровье».

Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:

- понимания красоты и смысла нравственных поступков;
- необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;
- осознания последствий положительных или отрицательных поступков;
- установление причинно-следственной связи между отношениями;
- чувствами к поступкам людей;
- усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

Работа по реализации программы «Здоровье» рассчитана на пять лет 2019-2024 гг., и планируется в три этапа.

1 этап - 2019 год:

Цель: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Условия достижения цели:

- Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.
- Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.
- Разработка индивидуальных карт развития детей дошкольного возраста.
- Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.
- Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предполагаемый результат:

- Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.
- Определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.
- Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы.
- Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

2 этап – 2019-2020 учебный год

Цель: Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДОУ.

Условия достижения цели:

- Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.
- Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.
- Создание творческих и проблемных групп.
- Создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

Предполагаемый результат:

- Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.
- Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.
- Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.

- Отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников.

- Создан благоприятный психологический климат.

3 этап 2020-2024 учебный год.

Цель: Реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

Условия достижения цели:

- Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.

- Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.

- Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.

- Полное соответствие материально-технической базы.

Предполагаемый результат:

- Созданы все условия для полноценного здоровья детей.

- Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.

- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.

- Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

Планируемый конечный результат:

- Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

- Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.

- Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

3.3 КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования:	-Использование потенциальных возможностей ДОУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг). -Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства. -Охват детей развивающим обучением в ДОУ. -Инновационная деятельность ДОУ. -Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
--	---

	-Использование валеологической поддержки образовательного процесса в ДОУ.
Реализация мониторинга осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе	-лицензирования, аттестации и государственной аккредитации; -оценка деятельности ДОУ при помощи анкетирования родительской общественности. -самоанализа деятельности ДОУ в аспекте качества образования; -отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня

В нашем детском саду методическая работа по совершенствованию мастерства направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы смогли значительно снизить уровень заболеваемости у детей. Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Данная деятельность отражает особенность нашего образовательного учреждения, осуществляется в соответствии с программой развития ДОУ, а также нашла отражение в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа».

3.4 ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «День здоровья», «Зарничка», «Олимпиада», «Веселые старты», в которых используется различное спортивное оборудование.

В МБДОУ ПГО «Боровлянский детский сад» созданы возможные условия для реализации оздоровительной деятельности. Однако, учитывая широту и разнообразие поставленных задач, возникла необходимость привлечения к работе более узких специалистов, индивидуализация работы, усиление вариативной части образовательной программы. Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор физического воспитания

	подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп		
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			

11. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор физического воспитания
12. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
13. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели,
14. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра, инструктор физического воспитания
15. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, медсестра, инструктор физического воспитания
3. Коррекционные технологии			
16. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

17. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
-------------------	---	---	-------------

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

3.5 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

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

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

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

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

- Просветительское (стенды, памятки, папки-передвижки, беседы, консультации, дискуссии).
- Культурно – досуговое (дни открытых дверей, совместные праздники и развлечения).
- Психофизическое (физкультурные досуги, спортивные соревнования, походы, тренинги).

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

3.6 МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

В оценке эффективности проведенных оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

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

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
- При снижении числа дней посещения ДОО, пропущенных одним ребенком за год;

- Отсутствие осложненного течения острых заболеваний;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

3.7 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ДОУ разработан план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов, в котором отражена система специальных закаливающих профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых круглый год. Особое внимание уделяется часто длительно болеющим детям – осуществляется индивидуальный подход к их закаливанию: более длительно проводятся щадящие формы закаливания.

Параллельно с закаливанием в ДОУ проводятся лечебно-профилактические процедуры: специальные закаливающие процедуры, фитотерапия, витаминизация.

Регулярно проводятся спортивные праздники и досуги совместно с родителями.

В 2021-2022 учебном году одной из задач годового плана работы была задача по повышению уровня рационального распределения двигательной активности дошкольников в течение дня, используя современные здоровьесберегающие технологии:

- путем оптимизации двигательного режима, введение игрового часа во вторую половину дня ежедневно;
- введения танцевально-игровой гимнастики для детей старшего дошкольного возраста 2 раза в неделю во вторую половину дня;
- реализации программы «Здоровье» и эффективного проведения закаливающих и профилактических мероприятий с детьми.

Для решения этой задачи для педагогов были проведены консультации и семинары:

- «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке»;
- «Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна»;
- «Коррекционные игры и упражнения с детьми общего недоразвития речи».

Для родителей проведены консультации:

- «Закаливание в семье – ключевые ситуации»;
- «Помните – здоровье начинается со стопы»;
- «Поговорим о правильной осанке»;
- «Детские игры и игрушки».

Проведен мониторинг изучения степени удовлетворенности родителей предоставляемыми им образовательными услугами в сфере оздоровления детей, проведенный мониторинг показал следующие результаты:

- количество респондентов - 56 – 78%;
- удовлетворены работой ДОУ по оздоровлению детей в полном объеме 85% опрошенных родителей;
- удовлетворены работой ДОУ частично - 14% родителей;
- не удовлетворен работой ДОУ по оздоровлению детей - 1 % опрошенных родителей.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2019-2020 гг	Заведующая, воспитатели
ДИАГНОСТИКА		
Исследование состояния здоровья	ежегодно	Медицинские работники
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом	по графику	Медсестра
Определение группы здоровья.	ежегодно	Инструктор по физической культуре, старшая медсестра
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Учитель-логопед
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	При поступлении ребенка в детский сад	Медсестра , воспитатели, инструктор по физической культуре
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2019-2021 годы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители

Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив ДОУ
Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	Медсестра
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	Медсестра, заведующая ДОУ
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА		
Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур	Постоянно по плану врача	Медперсонал ДОУ
КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА		
Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ	Постоянно	Председатель ПМПк
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Старший воспитатель
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей	Постоянно	Педагог - психолог
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ		
Оснащение площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)	2019-2022гг	Заместитель заведующей по хозяйству
Создать аудиотеку релаксационной музыки	2019-2020 г	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организация медико-психолого-педагогической службы (ПМПк, консультативный центр)	В конце учебного года	Заведующий, воспитатели
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2019-2021 гг	Воспитатели
Приобрести и изготовить таблицы, макеты, плакаты по валеологическому воспитанию детей.	2019-2020 гг	Воспитатели

Создать библиотеку валеологической литературы	2019-2021 гг	Заместитель заведующей по воспитательной и методической работе
---	--------------	---

План оздоровительных и профилактических мероприятий

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Закаливающие процедуры

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. • Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; • Полоскание полости рта 1% солевым раствором или настоем трав во всех группах; • Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл. 	Ежедневно	Инструктор физического воспитания, воспитатели, младшие
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов, включение бактерицидных ламп	Ежедневно	Медицинская сестра, воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа (подготовительная группа)	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу (по траве – в летний период)	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа, массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл.и средней группах	2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Кислородные коктейли	2 раза в год	диетсестра медицинская, воспитатели
10.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
Профилактические мероприятия			
Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.			
1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Врач, м/с
2.	Общеукрепляющие чесночно-луковые ингаляции	Ноябрь-май	Воспитатели
3.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели, медсестра
4.	Контрастное обливание ног	В летний период(перед сном)	Воспитатели, мл.воспитатели
5.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Врач-педиатр
6.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл.воспитатели
7.	Чистка зубов зубной пастой детей, старших и подготовительной групп	Ежедневно после обеда	Воспитатели, мл.воспитатели
8.	Прием чеснока, лука	В период эпидемии	Воспитатели, мл.воспитатели
9.	Выращивание зелени (витаминизация)	Весенний период	Воспитатели, мл.воспитатели

10	Проведение общеукрепляющей терапии, настойка женьшеня и экстракт элеутерококка.	Весна, осень	медсестра
11	Лечебное полоскание горла: - фурацилином; - противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	Ноябрь-апрель	Медсестра, воспитатели

Организация питания

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
4.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физического воспитания
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, руководитель физического воспитания,

			музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, руководитель физического воспитания
4.	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Воспитатели, инструктор физического воспитания
7.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель
8.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель.
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель
10.	Туристические походы (средняя, старшая и подготовительная группы)	2 раз в год	Воспитатели, родители, руководитель физического

			воспитания
11.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	руководитель физического воспитания медработник
КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями			
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Воспитатели
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы; - мелодекламация	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, руководитель физического воспитания
8.	Интегрированные оздоровительные занятия	По плану	Воспитатели, руководитель физического воспитания
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
11.	Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно после сна	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник
12.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель,

	исполнение народных песен; <ul style="list-style-type: none"> • <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец; • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах. 		медработник
13.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)

Санитарно-просветительская работа с детьми

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	Воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности

1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Диетсестра медицинская, заведующая
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии	1 раз в кв-л	Воспитатели

	и психологии		
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	заведующий
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	заведующий, воспитатели, специалисты
<p>Санитарно-просветительская работа с родителями</p> <p>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</p>			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

8. «Руки-ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.
ноги врозь – руки вместе.
ноги вместе – руки вместе.
ноги врозь – руки врозь.

Приложение № 2

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения

вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. 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 вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

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

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

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

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вонне. 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 закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

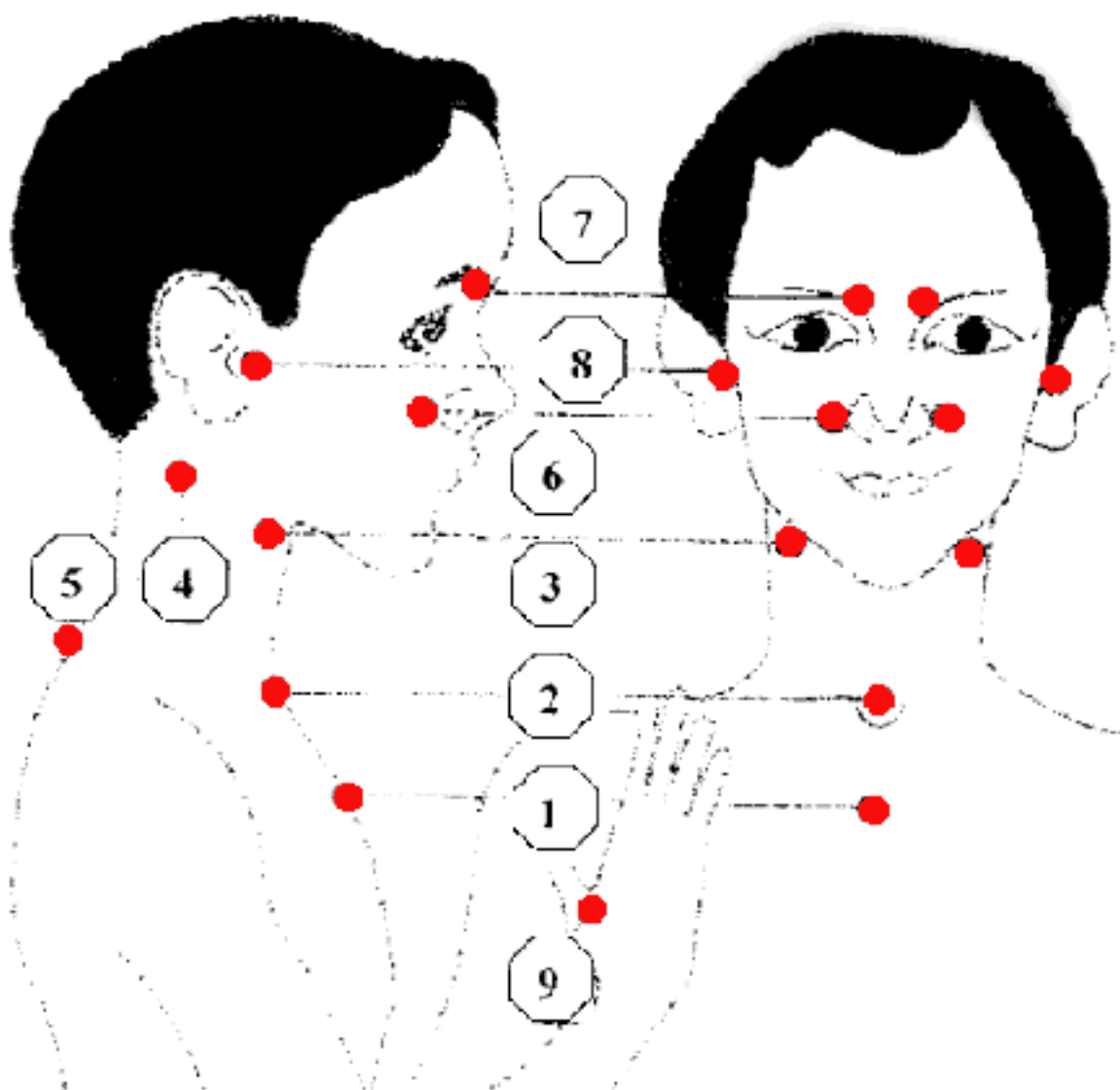
Массаж и самомассаж

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

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

Упражнения:

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



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

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается 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». Закрывает 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 № 4

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 коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

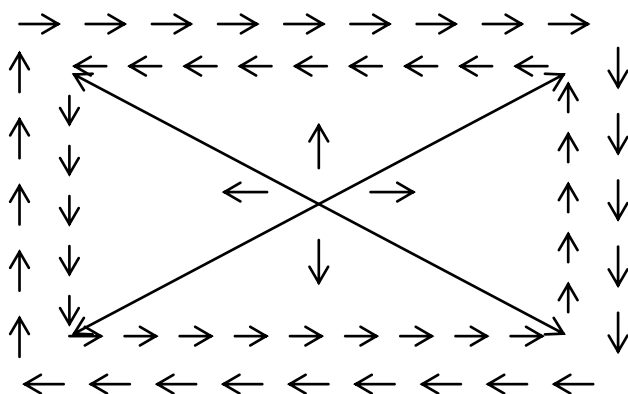
Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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

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

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

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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.
Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.
2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

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

Примечание:

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