****

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы тенденция ухудшения здоровья детей, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, состояние здоровья вновь поступающих детей, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

 **Целью нашего дошкольного учреждения является: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду.**

**Задачи:**

**- Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.**

**- Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.**

**- Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.**

В нашем дошкольном учреждении мы стараемся **создать психологические условия организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей**, к которым относятся: учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта; поощрение самостоятельности; развитие творческого воображения, формирование осмысленной моторики, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности, развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения.

**А так же создать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей** в дошкольном учреждении, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

**Вся** работа осуществляется комплексно, в течение всего дня, с участием медицинских и педагогических работников: заведующей, воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, учителя-дефектолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, врача-педиатра, старшей медсестры.

**Ресурсное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Законодательно-нормативное обеспечение программы** | **Кадровое обеспечение реализации программы** | **Программно-методическое обеспечение программы** |
| 1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 года
3. СанПиН 2.4.1.3049-13
4. Устав учреждения
5. Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 170»
6. Конвенция ООН о правах ребёнка
7. Конституция РФ ст.38, 41, 42, 43
8. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении
 | 1. **Заведующий ДОУ:**

- общее руководство по внедрению оздоровительной программы;- ежемесячный анализ реализации оздоровительной программы;- еженедельный контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей**2.** **Старший воспитатель:** - нормативно-правовое, программное обеспечение реализации программы;- проведение мониторинга;- контроль за реализацией оздоровительной программы **3. Врач-педиатр:**- обследование детей и выявления патологии, утверждение списков часто и длительно болеющих детей;- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья; **4. Старшая медсестра:**- иммунопрофилактика;- составления индивидуального плана реабилитации;- анализ заболеваемости-гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей **5.** **Инструктор по физической** **культуре:** -внедрение здоровьесберегающих технологий;-определение показателей двигательной подготовленности детей;-коррекция отклонений в физическом развитии **6.** **Воспитатели:**-внедрение здоровьесберегающих технологий;-пропаганда здорового образа жизни;-ознакомление детей с методами оздоровления;-закаливающие мероприятия;-проведение оздоровительных мероприятий 7. **Педагог-психолог:**-внедрение здоровьесберегающих технологий;-соблюдение охранительного режима;-коррекция отклонений в психическом развитии;-использование методов психологических разгрузок **8.Учитель-дефектолог:****-**внедрение здоровьесберегающих технологий;-пропаганда здорового образа жизни;-соблюдение охранительного режима **9.Учитель-логопед:****-**применение здоровьесберегающих технологий; | 1. Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 170»
2. Примерная основная комплексная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
3. «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина
4. «Музыка, движение, здоровье»

Т.Ф.Коренева1. «Валеология для детей старшего дошкольного возраста» И.Е. Лазарева
2. «ОБЖ» Н.Н.Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стёркиной;
3. «Физкультурные занятия с детьми» Л.И. Пензулаева;
4. «Воспитание и обучение в детском саду детей с нарушением зрения» Л.И. Плаксина;
5. «Адаптированное физическое воспитание детей с нарушением зрения» Л.И. Ростомашвили;
6. «Физическая культура для малышей» С.Л.Лайзане;
7. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью»
8. Л.Ф.Тихомирова.
 |

**Концепция деятельности ДОУ по формированию двигательного статуса дошкольников**

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это 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.
Педагогическим коллективом нашего детского сада были разработаны принципы организации деятельности педагогов.

**Основные принципы программы:**

* **Принцип научности -** подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
* **Принцип активности и сознательности -**участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
* **Принцип комплексности и интегративности -** решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
* **Принцип адресованности и преемственности -**поддержание связей между возрастными категориями, учет 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.

**Критерии оценки работы по программе:**

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".

Для решения поставленных задач в ДОУ была разработана **система физкультурно-оздоровительной работы с детьми**, которая включает в себя:

* Работу по организации двигательного режима в ДОУ
* Оздоровительную работу с детьми
* Коррекционную работу
* Работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни

На основе концептуальных положений программы педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 170»
2. Парциальная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Образовательная область «Физическое развитие», образовательная область «Социально-коммуникативное развитие», раздел «Формирование основ безопасности»
3. «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина
4. «Музыка, движение, здоровье Т.Ф. Коренева

4. «Валеология для детей старшего дошкольного возраста» И.Е. Лазарева

 5. «ОБЖ детей дошкольного возраста» Н.Н.Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стёркиной

 6. «Физкультурные занятия с детьми» Л.И. Пензулаева

 7. «Воспитание и обучение в детском саду детей с нарушением зрения» Л.И. Плаксина

 8. «Адаптированное физическое воспитание детей с нарушением зрения» Л.И. Ростомашвили

 9. «Физическая культура для малышей»,С.Л.Лайзане

 10. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью» Л.Ф.Тихомирова

Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1 | Обеспечение здорового образа жизни | * щадящий адаптационный режим
* гибкий режим
* индивидуальная оценка функциональных резервов организма
* пропаганда здорового образа жизни
* занятия по ОБЖ
 |
| 2 | Двигательная активность | * утренняя гимнастика
* физкультурно-оздоровительные занятия (с учётом медицинских ограничений и сроков медотводов)
* подвижные игры
* физминутки в НОД
* индивидуальная работа по овладению ОВД
* дыхательная гимнастика
* спортивные игры
* активный отдых: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, простейший туризм
* участие в районных спортивных мероприятиях
 |
| 3 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений
* сон с доступом свежего воздуха
* прогулки на свежем воздухе
* обеспечение температурного режима
* контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)
* прием детей на улице в теплое время года
* приём детей на улице в холодное время года по погоде (СанПин)
* бактерицидные лампы
 |
| 4 | Диетотерапия | * рациональное питание по меню
 |
| 5 | Музтерапия | * музыкально-театральная деятельность
 |
| 6 | Занятия с педагогом-психологом | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
* игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний
* коррекция поведения
 |
| 7 | Закаливающие мероприятия | * хождение босиком по ребристой доске, массажным коврикам после дневного сна
* гимнастика в кроватках после дневного сна
* контрастное обливание рук по локоть
 |
| 10 | Гигиенические и водные процедуры | * умывание
* мытье рук
* мытьё ног в летний период
* игры с водой в летний период
 |
| 11 | Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил |        см. СанПин 2.4.1.3049-13 |
| 12 | Занятия с учителем-логопедом | * коррекция нарушений речи
 |
| 13 | Занятия с учителем-дефектологом | * гимнастика для глаз
* коррекционные мероприятия
 |

**Модель двигательного режима**

**детей в возрасте от 2 до 3 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид занятия и формы двигательной активности** | **Особенности организации** |
| **1. Физкультурно - оздоровительные занятия** |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно до - 5мин. |
| 1.2. Физкультминутка | Ежедневно. По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий - 3 мин |
| 1.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, утром и вечером - 30 мин |
| 1.4.Ходьба по ребристой доске в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно после дневного сна - 5 мин |
| 1.5. Гимнастика после дневного сна | Ежедневно после пробуждения и подъёма детей - 5 мин |
| **2**. **Учебные мероприятия (НОД)** |
| 2.1. По физической культуре  | 3 раза в неделю (всего -30 мин) |
| 2.2. Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 2.3. Физкультурный досуг  | 1 раз в месяц - 15 мин. |
| **3. Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи** |
| 3.1.Участие родителей в физкуль­турно-оздоровительных меро­приятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, посеще­ния открытых занятий |

**Модель двигательного режима**

**детей в возрасте от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов.** **к школе группа** |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время НОД | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между НОД (если нет физкультуры. или музыки) | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| НОД по физической культуре | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| НОД по музыке | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин1 раз/мес | 30 мин1 раз/мес | 35 мин1 раз/мес | 40-50 мин1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин2 раза/год | 40 мин2/год | 60-90 мин2/год | 60-90 мин2/год |
| День здоровья | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Прогулки |   |   | 1 час1 раз/квартал | 1,5 час.1 раз/квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Создание условий для двигательной активности детей** | **Система двигательной деятельности + система психологической поддержки** | **Система закаливания** | **Организация рационального питания** | **Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья** |
| - Гибкий режим-Занятия по подгруппам-Создание условий (оборудование спортзала необходимым оборудованием, тренажёрами, оборудование спортивных центров в группах)-Приобретение спортинвентаря-Оборудование спортплощадки, разметки на территории детского садаИндивидуальный режим пробуждения после дневного сна-Подготовка специалистов по двигательной активности | -Утренняя гимнастика-Оздоровительный бег-Приём детей на улице в тёплое время года-Приём детей на улице в холодное время года (по погоде)-Физическая культура-Музыка-Двигательная активность на прогулке-Физическая культура на улице-Подвижные игры-Динамические паузы в организованной деятельности-Гимнастика после дневного сна-Физкультурные досуги, забавы, игры-Обучение детей ходьбе на лыжах, спортивным играм (волейбол, баскетбол и др.)-Спортивно-ритмическая гимнастика-Игры, хороводы, игровые упражнения-Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы-Психогимнастика | -Утренний приём на улице в тёплое время года-Утренний приём на улице в холодное время года (по погоде)-Облегчённая форма одежды-Ходьба по ребристой доске после сна-Одностороннее проветривание во время сна-Воздушные ванны-Обширное умывание-Точечный массаж-Дыхательная гимнастика-Сон с доступом свежего воздух-Обливание ног водой в летний период | -Организация второго завтрака (сок, фрукты)-Введение овощей в обед и фруктов в полдник-Строгое выполнение натуральных норм питания-Соблюдение питьевого режима-Гигиена приёма пищи-Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи-Правильность расстановки мебели | -Мониторинг здоровья детей-Диагностика уровня физического развития-Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники-Диагностика физической подготовленности к обучению в школе-Обследование психоэмоционального состояния детей психологом |

**Предполагаемые результаты программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни детей:**

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

**Программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Цели** | **Показатели успеха** | **Средства проверки** | **Риски и предположения** |
| **Глобальная цель** | Способствовать формированию здорового молодого поколения. | Социальная адаптация подрастающего поколения в обществе. | Количество детей с нормальным физическим развитием.Сохранение и развитие подрастающим поколением навыков здорового образа жизни. | Стабильная экономико-политическая ситуация.Согласованность федеральных и региональных нормативных документов и целевых программ. Преемственность работы со школой и детской поликлиникой. |
| **Конечная цель** | Сохранение и укрепление здоровья детей, посещающих детский сад | 1. Снижение пропуска дней по болезни одним ребенком.
2. Высокий стабильный иммунитет ребенка.
3. Положительная динамика физического развития детей.
4. Период первоначальной адаптации ребенка в ДОУ.
 | 1. Углубленные осмотры 1 раз в 3 месяца.
2. Анкеты родителей, педагогов.
3. Экспертная оценка.
4. Положительная динамика состояния здоровья каждого ребенка во время посещения ДОУ.
5. Дневник (карта) здоровья ребенка.
 | * неподготовленность педагогических кадров;
* температурный режим в ДОУ;
* боязнь родителей.
 |
| **Результаты** | 1. Повышение индекса здоровья.
2. Переход детей в другую группу здоровья с положительной динамикой.
3. Психологическая комфортность детей в ДОУ.
 | **1.Снижение:** **-**пропусков одним ребенком по болезни (в днях);* общей заболеваемости детей;
* соматической заболеваемости детей;
* продолжительности одного случая болезни;

2.Положительная динамика физической подготовленности ребенка.**3.**Снижение (отсутствие) стрессовых ситуаций; -успешная адаптация ребенка в ДОУ. | 1. Отчетность для дошкольно-школьного отделения поликлиники за календарный год2. Повышение самооценки ребенка и усиление его мотивации. | 1.Низкая медицинская культура родителей.2.Невыполнение родителями рекомендаций медицинских и педагогических работников.3.Невыполнение педагогическим персоналом оздоровительного режима на занятиях.1. Снижение эффективности

оздоровительного результата из-за низкой посещаемости ребенком ДОУ по болезни.«+» консультации врача для педагогов и помощь специалистов в подготовке занятий и в контроле выполнения назначений врача. |
| **Деятельность** | 1. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях.
2. Создание оздоровительного режима на занятиях.
3. Коррекционная работа педагогов и специалистов.
 | Преемственность в работе специалистов и педагогов.Соблюдение оздоровительного режима. | Фронтальные проверки занятий и мероприятий врачом , медсестройКонтроль выполнения оздоровительного режима | Несоблюдение оздоровительного режима на занятиях и невыполнение коррекционных целей занятий.Консультации врачом педагогических работников и специалистов.Помощь специалистов в подготовке занятий. |

**Приложение 1**

**Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направления и мероприятия** | **Группа** | **График проведения** | **Продолжительность(мин)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1. Организация двигательного режима в ДОУ** |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Все группы | Утро, до завтрака | 5-12 |
| 1.2 | Занятия по физической культуре в зале и на улице | Все группы | По расписанию НОД  | 10-30 |
| 1.3 | Двигательная разминка во время перерыва между НОД | Все группы | По необходимости | 3-5 |
| 1.4 | Физкультминутка | Все группы | Во время НОД | 3-5 |
| 1.5.  | Гимнастика после дневного сна | Все группы | ежедневно | 3-5  |
| 1.6. | Музыка | Все группы | 2 раза в неделю | 10-30 |
| 1.7. | Оздоровительный бег | Все группы | ежедневно | 3-5 |
| **1.8.** | **Физкультурные занятия детей вместе с родителями** | **Ранний возраст** | **1 раз в неделю** | **15** |
| 1.9. | Самостоятельная двигательная активность детей | Все группы | ежедневно | Не менее 20-45 |
| 1.10 | Гимнастика для глаз | Все группы | ежедневно в НОД |  |
| 1.11 | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно |  |
| 1.12 | Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей | Все группы | Во время прогулок | Не менее трех часов |
| 1.13 | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка | Все группы | В свободное от занятий время | 30-40 |
| 1.14 | Физкультурный досуг | Все группы | Один раз в месяц по плану | до 40 |
| 1.15 | Соревнования, эстафеты | Подготовит. группа | По плану | до 40 |
| 1.16 | Спортивные праздники | Все, кроме 1 младшей гр. | Три раза в год |  до 60 |
| 1.17 | Экскурсии по территории детского сада | Старшая, подготовительная группы | Один раз в месяц | 60-120 |
|  |
| 1.18 | Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:* Неделя здоровья
* Международный день здоровья
* День здоровья
* «Папа, мама, я – спортивная семья»
* «Веселые старты»
* участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ (районные, городские, областные семейные эстафеты)
 | Все группы | По желанию родителей и педагоговЕжеквартальноПо программе районных, городских, областных мероприятий | 45-60 |
| 1.19 | Индивидуальная работа по освоению ОВД | Все группы | Ежедневно | 12-15 |
| 1.20 | Посещение спортивного зала: подвижные игры | Все группы | По графику работы зала | 10-15 |
| **2. Оздоровительная работа с детьми** |
| 2.1 | Закаливающие мероприятия:* утренний прием детей на улице
* проветривание помещений
* воздушные ванны
* гимнастика после сна
* обширное умывание
* ходьба босиком на ковре, по ребристой доске
* обливание водой ног (летний оздоровительный период)
 | Все группыВсе группыВсе группыВсе группыВсе группыВсе группыВсе группы | Ежедневно (учитывая состояние погодных условий) По графикуПосле снаПосле снаПосле сна После снаЕжедневно | 60СанПиН5,10,157-15 5-105-1010-20 |
| 2.2 | Обеспечение здорового ритма жизни* щадящий режим (адаптационный период);
* гибкий режим
 | Ранний возраст | По плану |  |
| 2.3. | Гигиенические и водные процедуры:* умывание;
* мытье рук;
* игра с водой;
 | Все группы | По режиму дня; в соответствии с гигиеническими требованиями |  |
| 2.4. | Свето-воздушные ванны:* проветривание помещений;
* одностороннее проветривание во время сна;
* прогулки на свежем воздухе;
* обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
 | Все группы | ежедневно |  |
| 2.5. |  |  |  |  |
| 2.6. | Профилактические мероприятия:* Сироп шиповника
* Поливитамины
* Профилактика нарушений осанки, плоскостопия
* Хождение по ребристой доске
* Дыхательная гимнастика
* Упражнения по охране зрения
* Витаминизация 3-го блюда
 | Все группыВсе группыВсе группыВсе группыВсе группыГруппы комбинированной направленностиВсе группы | Курсами, 2 раза в годКурсами, 2 раза в годВ режимные моменты, на прогулке, на занятияхЕжедневноЕжедневноЕжедневноЕжедневно | По плануПо плануВ соответствии с режимом группыПосле дневного сна |
| 2.7. | Диетотерапия:* рациональное питание
* исключение из питания детей продуктов вызывающих аллергию
 | Все группыВсе группы | ЕжедневноПо определённому случаю | Десятидневное меню |
| 2.8. | Свето – и цветотерапия:* обеспечение светового режима;
* цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
 | Все группы | ежедневно |  |
| 2.9. | Музтерапия:* музыкальное сопровождение режимных моментов;
* музыкальное оформление фона занятий;
* музыкально – театральная деятельность
* вокальное и хоровое пение
 | Все группы | Ежедневнопо учебному плану | 10-30 |
| 2.10 | Психогимнастика:* игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
* игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций;
* коррекция поведения
 | Все группы | по плану педагога -психолога | 10-30 |
| 2.11 | Просветительская работа:* обновление информации в уголках для родителей
* мероприятия по ЗОЖ
* выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни
 | Все группы | Материал используется на месте или берется в группу для изучения в повседневной жизни | По желанию детей |
| **3. Коррекционная работа** |
| 3.1 | Профилактика зрительного утомления | Все группы | Ежедневно | 3-5 |
| 3.2 | Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия | Все группы | В НОД по физической культуре | 3-5 |
| 3.3 | Упражнения на формирование правильной осанки | Все группы | В НОД по физической культуре, в режимных моментах | 3-5 |
| 3.4 | Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии | Все группы | В течение года |  |
| **4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни** |
| 4.1 | Формирование навыков личной гигиены:* наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей
* демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий
* беседы о полезности и необходимости выполнения правил личной гигиены
* демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»
 | Все | В соответствии с режимом дня групп | - |
| 4.2 | Формирование навыков культуры питания:* сервировка стола
* эстетика подачи блюд
* этикет приема пищи и т.д.
 | Все группы | В соответствии с режимом питания | - |
| 4.3. | Формирование у дошкольников общего представления о значении здоровья для человека;Формировать основные первоначальные навыки сохранения своего здоровья | Все группы | 1 мероприятие в неделю  | 10-30  |

**Приложение 2**

**Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** | **Период** |
| **I этап** |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ | * изучение медицинских карт;
* ведение адаптационных листов;
* анкетирование родителей;
* беседы с родителями;
* наблюдение за ребенком;
* оформление Паспортов здоровья
 | Адаптационный периодСентябрь  |
| **II этап** |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | **1. Родительские собрания**:* «Адаптация ребенка к детскому саду»
* «Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы на год»
* «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»
* «Итоги работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей за учебный год»

**2.Памятки для родителей:*** «Как сформировать правильную осанку»
* «Что сделать, если у ребенка плоскостопие»
* «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»
* «Профилактика заболеваний дошкольников»
* «Компьютер: за и против»
* «Закаливаем детей дома и в детском саду»
* «Принципы рационального питания»
* «Как организовать полноценный сон ребенка»
* «Надежная защита от гриппа»
* «Как сохранить зубы ребенка здоровыми»
* «Как сохранить зрение ребенка»
* «Соки – напитки защиты организма от простуды»
* «Игротека подвижных игр дома»;
* «Массаж десен начинается с зубной щетки»
* «Простуда, или ОРВИ, у малышей»
* «Массаж ушей – важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии»
* «Как сохранить сердце здоровым»
* «О детской одежде»
* «Физическое воспитание ребенка»

 3.**Знакомство родителей с методиками оздоровления;** А.Стрельниковой, А.Уманской, Коваленко, А.Аветисова;(в форме консультаций, презентаций)1. **Индивидуальные беседы и консультации** с родителями по запросу, через сайт ДОУ
 | Сентябрь, октябрь Сентябрь, октябрь В течение годаМай Сентябрь-майВ течение годаВ течение года |
| 3. | Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей | * выбор из предложенных методик наиболее эффективной и удобной для выполнения;
* заключение соглашения между родителями воспитанников ДОУ по вопросу совместного проведения оздоровительной работы
 | Начало учебного года |
| **III этап** |
| 4. | Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий | * разъяснительная работа с родителями;
* проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни
 | ежедневно |
| 5. | Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей | * проведение занятий вместе с родителями;
* участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;
* проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)
* участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)
* помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей
 | По годовому плану ДОУ |
| **IV этап** |
| 6. | Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ | * диагностика физического и психического развития детей;
* проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;
* анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;
* составление плана работы по оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;
* освещение всех вопросов на заключительном родительском собрании
 | Май Май Апрель-май Июнь-августМай  |

**Приложение 3**

**Развитие материально – технической базы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|    | **Наименование содержания деятельности** | **Сроки** | **Ответственные** | **Форма и период отчетности** |
| 1 | Комплектование физкультурно- музыкального зала необходимым спортивным оборудованием и инвентарем  | Август-сентябрь |  Старший воспитатель, инструктор физкультуры |  Аналитические материалы |
| 2 | Приобретение необходимого оборудования для медицинского кабинета. | I полугодие | заведующий |  Аналитические материалы |
| 3 | Приобретение необходимой мебели | По мере поступления заявок | завхоз |  Аналитические материалы |
| 4 | Пополнение уголка по изучению правил дорожного движения. | Сентябрь,октябрь |  воспитатели | Аналитические материалы |
| 5 | Совершенствование спортивной и игровых площадок. | Май - июнь | Завхоз, старший воспитатель | Аналитические материалы |

**Приложение 4**

**Совершенствование службы мониторинга ДОУ по соматическому, физическому**

 **и психологическому здоровью детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование содержания деятельности** | **Сроки** | **Ответственные** | **Форма и период отчетности** |
| 1 | Корректировка банка информации о состоянии психического и физического здоровья детей. | сентябрь | Психолог, мед.работник | Аналитические материалы |
| 2 | Системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в ДОУ с целью своевременной коррекции. | декабрь | Мед. работник |  Информационная справка |
| 3 | Организация социологических исследований, опросов, анкетирования родителей и педагогов с целью формирования благоприятного климата в коллективе учреждения | октябрь, апрель | Старший воспитатель, педагог- психолог, воспитатели | Аналитические материалы |
| 4 | Мониторинг физической подготовленности воспитанников | Октябрь, апрель | Старший воспитатель, физинструктор. | Информационная справка |
| 5 | Посещение физкультурных занятий с целью наблюдения за внедрением и реализацией здоровье сберегающих технологий. | В течение года | Старший воспитатель, физинструктор, воспитатели | Карты анализов занятий |
| 6 | Системный анализ ведения листов здоровья, инструктажей по технике безопасности. | 1 раз в квартал | Ответственный по охране труда  | Аналитические материалы |
| 7 | Установление соответствия между графиком контрольных работ и их фактическом выполнении. | 1 раз в квартал | Старший воспитатель, физинструктор, воспитатели | Аналитические материалы |

**Приложение 5**

**План работы по профилактике простудных заболеваний в осенне-зимний период года**

**Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний в осеннее-зимний период:**

1. Поддержание чистоты
2. Кварцевание, дезинфекция групп в период вспышки ОРВИ
3. Проветривание спальни перед сном и проветривание групп

**Профилактические мероприятия для детей:**

1. Вакцинирование детей по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывания оксолиновой мази в нос
2. Витаминизация детей (Ревит, Витамин «С»)
3. Приём сиропа Шиповника
4. Употребление в пищу чеснока и лука

Дыхательная гимнастика после дневного сна:

Все группы

**Закаливающие процедуры:**

1. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия
2. Прогулки на свежем воздухе
3. Хождение на ковре и по ребристой доске босиком

**Приложение 6**

Картотека контроля

|  |
| --- |
|  |

**Схема №1
«Самостоятельная двигательная активность детей в группе (спортивный зал)»**

1. Соответствие развивающей среды основным требованиям
(СанПиН, безопасность, возрастным особенностям детей, эстетическое оформление и пр.)
2. Наличие оборудования (игр, пособий, атрибутов и пр.) стимулирующего двигательную активность, познание и развитие детей в области ЗОЖ\*, ОБЖ\*
3. Соответствие времени для самостоятельной двигательной активности детей в режиме дня.
4. Стимулирование детей к выполнению различных видов движений в самостоятельной двигательной активности.
5. Побуждение детей к объединению для совместных подвижных игр, взаимодействию друг с другом.
6. Самостоятельное использование атрибутов в соответствии с полученным опытом.
7. Проявление детьми творчества в поисках новых способов выполнения движений (игры, игровые упражнения и пр.)
8. Эмоциональное удовлетворение у детей от самостоятельной двигательной активности.
ЗОЖ\* - здоровый образ жизни
ОБЖ\* - основы безопасности жизнедеятельности

**Схема № 2
«Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке»**

1. Соответствие прогулочной площадки  основным требованиям (СанПиН, безопасность, эстетическое оформление и пр.)
2. Соответствие времени проведения прогулки в режиме дня.
3. Соответствие количества выносного материала интересам, возрасту, безопасности, полоролевой социализации детей.
4. Соответствие самостоятельной двигательной активности детей на прогулке с методическими рекомендациями.
5. Какие игры и упражнения используют дети в самостоятельной двигательной активности на прогулке
6. Как педагог учитывает разный уровень двигательной активности у детей.
7. Проявление творчества детей в поисках новых способов действия на полученный опыт.
8. Взаимодействие педагога с детьми в процессе самостоятельной двигательной активности (Воспитатель активно участвует в процессе, Воспитатель не проявляет активности в процессе, Воспитатель следит, направляет, корректирует процесс. Воспитатель предлагает творческие находки для поддержания самостоятельной двигательной активности детей.)
9. Эмоциональное удовлетворение у детей от самостоятельной двигательной активности.
10. Развитие волевых качеств по средствам самостоятельной двигательной активности:
Организованность
Самостоятельность
Коммуникативность

**Схема № 3
«Индивидуальная работа над основными видами движений (ОВД)»**

1.Соответствие выбранного пространства:
• Санитарно-гигиеническим требования
• Безопасность
• Возрастным особенностям детей
• Эстетическое оформление
2.Соответствие количества спортивного и игрового оборудования с учетом возраста, полоролевой социализации детей
3.Соответствие:
• с планом образовательной работы
• формы одежды,
• сезоном проведения ОВД
4.Соответствие времени для проведение индивидуальной работы по ОВД в режиме дня.
5.Соответствие форм и методов работы в проведении индивидуальной работы по развитию у детей ОВД
6.Побуждение педагогом, интереса у детей к ОВД
7. Эмоциональное удовлетворение у детей от собственных результатов
8. Развитие физических качеств по средствам индивидуальной работы по ОВД
• Быстрота
• Ловкость
• Уверенность в своих силах

**Схема № 4
«Утренняя гимнастика», «Адаптационная гимнастика»**

1.Наличие комплекса упражнений в соответствие с возрастными особенностями детей
• Методика построения комплекса
• Подбор упражнений
• Количество упражнений
• Дозировка
• Подбор упражнений на дыхание
2.Соответсветствие помещения для проведения утренней гимнастики
• Проветривание
• Наличие свободного пространства
• Температурный режим
• Одежда (воспитателя и ребенка)
3. Соответствие физической нагрузки детей:
• Длительности
• Моторной плотности
• Индивидуальным особенностям ребенка
4.Рациональное использование физической нагрузки в процессе проведения утренней гимнастики
5.Использование разнообразных форм и приемов при проведении утренней гимнастики
• Стихотворное сопровождение
• Музыкальное сопровождение
• Показ
• Объяснение
• Указание
6.Эмоциональное состояние детей после утренней гимнастики

**Схема № 5
«Организация и проведение НОД»**
Соответствие программного содержания возрасту ребенка.

Наличие элементов нового, обеспечивающего некоторые усилия и напряжения мысли ребенка
Воспитательное воздействие программного материала.
Выполняются ли гигиенические требования?
Эстетика занятия (внешний вид детей, группы, оборудования).
Необходимость и разнообразие, качество наглядных пособий.
Этапы занятий и их связь.
Длительность этапов.
Разнообразие методов и приемов, их взаимосвязь и обоснованность.
Приемы привлечения сосредоточения внимания детей (имеются или нет).
Приемы обеспечения эмоциональности, интереса детей.
Приемы активизации самостоятельного мышления детей.
Приемы подачи нового с опорой на имеющиеся у детей знания.
Доступность, логичность, эмоциональность и красочность речи воспитателя.
Индивидуальная работа с детьми.
Качество работы.
Поведение детей в процессе работы.
Оценка работы (воспитателем, детьми)
Качество анализа работ детьми и воспитателями.

**Схема № 6
«Поведение ребенка в процессе НОД»**
Слушает воспитателя внимательно или отвлекается?
Умение слышать и понимать учебное задание
Степень осознания ребенком учебной задачи (Что должен был сделать? Чему научился?).
Умение слышать объяснения педагога
Выполнять задание по плану или по собственному плану.
Реакция на оценку педагога по ходу выполнения задания или в конце его.
Умение слышать ответы товарищей.
• Излагать понятно для окружающих свои мысли.
Выполняет задание рассеянно или сосредоточенно?
Проявляет ли любознательность и стремление узнать больше? Умеют ли дети самостоятельно видеть интересные моменты в занятии?
Особенности процесса выполнения:
• самостоятелен от начала и до конца
• подражает соседу
• работает быстро или медленно
• увлечен заданием или нет
• выполняет его старательно или небрежно
• успевает закончить или оставляет работу незавершенной
• как реагирует на затруднения или неудачи:
а) пытается преодолеть, возобновляет попытки
б) обращается к воспитателям за помощью или с вопросом
в)не обращается, но в помощи нуждается
 *Как оценивает полученный результат*:
• Адекватно оценивать собственную деятельность и ее результат.
• любуется своей работой, удовлетворен
• огорчается, смущается ошибками и недоделками
проявляет равнодушие

**Схема № 7
«Поведение детей на занятии»**
1.Внимание детей на различных этапах занятия:
• I Часть
• II часть
• III часть
2.Активность детей при опросе:
• При изучении
• При закреплении.
3. Прочность знаний, умений и навыков.
4.Самостоятельность суждений.
5.Интерес к теме.
6. Отношение к педагогу
7. Культура труда.
8.Речь.
9. Вопросы к педагогу.

10. Поведение:
Готовность к занятию
Во время занятия
Во время самостоятельной работы
Во время объяснения.

**Схема № 8
«Физминутка на занятии»**
1. С какой целью проводится физкультминутка:
• предупреждение, снятие усталости
• активизация умственной деятельности
2. Хорошо ли знакомы дети с упражнениями физкультминутки?
3. Достаточна ли по времени для ребенка проводимая физкультминутка?
4. Эмоционален ли ребенок во время проведения физкультминутки?
5. Снижает ли физкультминутка:
• усталость
• мышечное напряжение

**СХЕМА № 9**

 **«Организация и проведение  утренней гимнастики»**

1. Наличие в группах картотеки утренней гимнастики.
2. Знание воспитателем текущего комплекса утренней гимнастики.
3. Время утренней гимнастики: соответствует /не соответствует возрасту детей и режиму дня.
4. Подбор упражнений: соответствует \ не соответствует данному возрасту.
5. Использует ли воспитатель музыкальное сопровождение.
6. Использует ли воспитатель игровые моменты при проведении гимнастики: (особенно ранний возраст и младший дошкольный возраст).
7. Хорошо ли знакомы дети с упражнениями физкультминутки.
8. Эмоциональны ли дети во время проведения физкультминутки.
9. Учитывается ли воспитателем индивидуальная двигательная активность детей? Шадящий режим?
10. Выполняются ли гигиенические требования к организации утренней гимнастики (помещение, одежда, оборудование).

## Анализ предметно-развивающей среды для развития двигательной активности детей

1 Правильное размещение мебели и игрового материала в группе, с тем чтобы обеспечить детям возможность удовлетворять двигательную активность
2 Подбор мебели по росту детей и соответствующая её маркировка
3 Содержание физкультурных уголков в группе
3.1 Наличие картотеки подвижных игр по возрасту
3.2 Наличие атрибутов для подвижных игр
3.3 Наличие атрибутов для игр с прыжками (скакалки, колечки, плоские круги для перепрыгивание и т.п.)
3.4 Наличие атрибутов для игр с бросанием и ловлей (кегли, кольцеброс, мешочки с песком)
4 Наличие в группе комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения
5 Наличие выносного материала для проведения подвижных игр на прогулке
6 Наличие в группе условий для гигиенических процедур
6.1 Правильно оборудованное помещение умывальника
6.2 Наличие поддона для мытья ног
6.3 Содержание в порядке полотенец, маркировка
6.4 Наличие стаканчиков для полоскания полости рта
6.5 Наличие у каждого ребенка индивидуальной расчески
7 Наличие в группе условий для проведения закаливания
7.1 Массажные коврики
7.2 Тазы для топтания в холодной воде
7.3 Ведра для контрастного обливания ног
7.4 Градусник для воды
8 Наличие в группе наглядной информации для родителей по вопросам оптимального для детей двигательного режим

**Приложение 7**

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.

**Релаксация**

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, 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? Попытайтесь 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, убаюкива­ют; 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.

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

**Приложение 8**

**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 движении 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 ею 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).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. «От рождения до школы» примерная образовательная программа дошкольного образования , МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г.
2. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
3. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
4. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
5. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
6. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду».М.:Мозаика0Синтез, 2009.
8. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
9. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
10. Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.
11. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
12. Маханёва М. Д. «Воспитание здорового ребенка», М.:МО РФ, 1998. г.
13. Тихомирова Л.Ф.»Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью».М.:1999.
14. Праздников В. П. « Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г.

15.Сивачева Л. Н. «Физкультура – это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г.