Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Яйский детский сад «Солнышко»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом советеПротокол №2 от 19.11.2013 г. | УтвержденоЗаведующей МКДОУ «Яйский детский сад «Солнышко»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. НедайхлебоваПриказ №162 от 20.11.2015 г. |

**Программа «Будь здоров!»**

Яйский муниципальный район,

2015 г.

**Актуальность программы**

Программа «Будь здоров!» определяет основные направления оздоровительно-профилактической работы с воспитанниками в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Поэтому необходимо направить все усилия на постоян­ный поиск путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здо­рового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей. реализацию оздоровительного влияния физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка.

В результате этого в МКДОУ «Яйский детский сад «Солнышко» разработана программа «Будь здоров!» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в дошкольном учреждении. Программа «Будь здоров!» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

* медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены необходимым оборудованием;
* физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
* методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
* в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где воспитанники занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и образования, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья воспитанников должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы МКДОУ: не только в плане физического воспитания, но и образования в целом, организации режима, оздоровительно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с воспитанниками, вооружения родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещения. Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательной работы должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интеграции видов деятельности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цель программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, совершенствование их физических качеств.

Основными направлениями программы « Будь здоров!» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительно-профилактического процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательная деятельность.
3. Оздоровительно-профилактическая деятельность.
4. Мониторинг реализации программы.

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

**I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.**

*Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ****.***
Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

* замена устаревшего оборудования и мягкого инвентаря;
* пополнение спортинвентаря спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками и другим;

б) преобразование предметной среды:

* благоустройство физкультурной площадки.
* оборудование спортивной площадки и прогулочной территории различными малыми формами для организации двигательной активности воспитанников на свежем воздухе, для развития выносливости;
* обновление зон уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

**II. Воспитательно-образовательная деятельность.**

1 Задача: Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки воспитанника в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

Забота о здоровье воспитанников в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания дошкольника. Активная двигательная деятельность способствует:

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

 Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу воспитанника, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.
6. Включение в гимнастику и образовательную деятельность в течение дня элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

* физические занятия в зале и на спортивной площадке;
* утренняя гимнастика;
* физкультминутки;
* оздоровительный бег;
* физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья;
* индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

* выполнение режима дня и режима двигательной активности (Приложение 1, 2);
* преобладание циклических упражнений в ходе образовательной деятельности по физической культуре для тренировки и совершенствования общей выносливо­сти как наиболее ценного оздоровительного качества;
* использование игр, упражнений соревновательного характера (в старшем дошкольном возрасте).

2 задача: Воспитывать у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

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

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

* осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
* знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
* компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной помощи.

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

* режимные моменты;
* тематическая образовательная деятельность познавательной направленности;
* образовательная деятельность по физической культуре;
* закаливающие процедуры после дневного сна;
* организация и проведение Дней здоровья (1 раз в квартал).

Использование форм работы с родителями:

* тематические родительские собрания;
* совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
* консультации для родителей специалистами - педиатра, педагогов и других специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на официальном сайте ДОУ).

3 задача: Создавать условия для психического развития воспитанников и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье воспитанников обусловливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через различные формы реализации основной образовательной программы ДОУ:

* фронтальные занятия с воспитанниками по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображениявоспитанников;
* создание полноценной предметно-развивающей среды в группах, соответствующей ФГОС ДО;
* организацию игровой деятельности воспитанников;
* индивидуальную работу с воспитанниками.

«Минусы» традиционной системы:

* На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность не ведущей, что является не совсем правильным.
* Длительное выполнение упражнений (особенно с воспитанниками младше 5 лет) приводит к быстрому их утомлению, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
* В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагоги часто используют книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дошкольники полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
* Целенаправленная работа поформированию у воспитанников предпосылок к учебной деятельности ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Современные исследования показывают, что для успешного овладения воспитанником графикой письма необходимо развивать у него:

* координацию движений рук;
* пространственные представления;
* чувство ритма;
* мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение 3).

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

* обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших воспитанников;
* создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе. Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших воспитанников обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:
* анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого воспитанника;
* ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым воспитанником;
* гибкий график последовательного введения вновь прибывших воспитанников в группу;
* постепенное увеличение времени пребывания воспитанников в группе;
* использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
* создание эмоционального комфорта при укладывании воспитанников на дневной сон;
* просвещение родителей /законных представителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

* ин­дивидуальные консультации воспитателей с родителями;
* индивидуальные беседы с воспитанниками;
* обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегание чрезмерно громкой речи, оперативное реагирование на конфликтные ситуации между воспитанниками);
* подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
* обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
* организация «уголков психологической разгрузки» (уголков уединения) в группах;
* создание ситуации успеха для каждого воспитанника в совместной образовательной и в свободной деятельности;
* формирование культуры общения воспитанников;
* проведение досугов, развлечений, праздников и др.;
* рациональное применение музыки (используется при необходимости в образовательной деятельности, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании воспитанников на дневной сон и их пробуждении и др.).

Необходимость обучения воспитанников приемам релаксации обусловлена тем, что большинству воспитанников свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двига­тельное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных те­лодвижений. Воспитанникам нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головно­го мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда воспитанники научатся сво­бодно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, явля­ется физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия воспитанники находятся в состоянии расслабленности, их гла­за закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значи­тельно усиливает воздействие слова на психику воспитанника. Цель такого воздействия — помочь воспитанникам снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым воспитанникам не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релакса­ции, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на за­нятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений в Приложении 4.

**III. Оздоровительно-профилактическая деятельность.**

Задача: Организовать деятельность, направленную на укрепление здоровья воспитанников.

Оздоровительно-профилактическаяработа в нашем ДОУ направлена, в первую очередь, на выполнение правил действующих СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

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

Оздоровительно-профилактическая работа с воспитанниками в ДОУ осуществляется:

1. *специфической иммунопрофилактикой*. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических заболеваний.

 Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация воспитанников должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

1. *неспецифическая иммунопрофилактика.*Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.
К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:
	* плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
	* закаливающие мероприятия;
	* нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж;
	* профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Примерный план оздоровительно-профилактической работы на учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание работы |
| Сентябрь |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-Составление плана мероприятий по профилактики гриппа и ОРВИ-витаминизация 3 блюд- контроль режима проветривания помещений. |
| Октябрь |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-полоскание горла солевым раствором-контроль за соблюдением режима прогулок -витаминизация 3 блюд |
| 2. | Размещение информации для родителей на сайте «Осторожно грипп» |
| 3. | Памятка для родителей «Вакцинация детей против гриппа» |
| Ноябрь |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-организация чесночно-луковой ионизации, кварцевание групповых и спален-организационные мероприятия по вакцинации воспитанников сотрудниками Яйской ЦРБ (по согласию родителей (законных представителей)) и сотрудников от гриппа-витаминизация 3 блюд.-обработка посуды в предэпидемический и эпидемический период (младшие воспитатели, работники пищеблока) |
| Декабрь |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-чесночные ингаляции-приём кислородных коктейлей (по согласию родителей (законных представителей))-контроль за проведением динамического часа в дни пониженной температуры воздуха на улице-контроль за проветриванием спален и игровых комнат |
| 2. | Инструктаж:-соблюдение графика кварцевания и проветривания спаден и групповых комнат (младший воспитатель) |

|  |
| --- |
| Январь |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-чесночные ингаляции-кварцевание спален и групповых-прием афлубина (по согласию родителей (законных представителей))-контроль проведения санитарно-гигиенических мероприятий с использованием дезинфицирующего средства Жавель-Син (дезинфекция игрушек, мебели, посуды в группах). |
| Февраль |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-чесночные ингаляции-кварцевание спален и групповых-фитобар: грудной сбор (по согласию родителей (законных представителей)) |
| Март |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-кварцевание спален и групповых-чесночно-луковые ингаляции-полоскание горла детям солевым раствором в течении месяца (по согласию родителей (законных представителей)) |
| Апрель |
| 1. | Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ:-контроль за соблюдением режима прогулок-контроль за соблюдением режима проветривания-закаливающая водная процедура «Полоскание носоглотки отваром трав (ромашка, календула)» (по согласию родителей (законных представителей)) |
| 2. | Проведение организационных профилактических мероприятий против клещевого энцефалита (вакцинация сотрудниками Яйской ЦРБ) (по согласию родителей (законных представителей)) |
| Май |
| 1. | Профилактические мероприятия:- подведение итогов реализации плана мероприятий по профилактике различных заболеваний |

*Закаливающие мероприятия.* Одним из основных направлений оздоровления воспитанников является исполь­зование комплекса закаливающих мероприятий.

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

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

Ведущими методами эффективного закаливания в ДОУ являются:

* + - контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для дошкольников температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности воспитанников и их числа;
		- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования воспитанниками;
		- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
		- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

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

Дыхательная гимнастика. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у воспитанников является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вен­тиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успо­каивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока воспитанник не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой ды­хательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической ак­тивности воспитанника, увеличению его энергетического и адаптационного потен­циала.

Комплекс дыхательных упражнений в Приложении 5.

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

Комплекс упражнений для самомассажа в Приложении 6.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у воспитанников. 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, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости в Приложении № 7.

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

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

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

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки в Приложении 8.

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.Для сохранения и укрепления здоровья воспитанников в ДОУ поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические мероприятия.

***Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Будь здоров!»***

**Заведующая ДОУ:**

* общее руководство по реализации программы;
* анализ реализации программы - 1 раз в год;
* контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья воспитанников.

**Старший воспитатель:**

* общее руководство по реализации программы;
* контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья воспитанников.

**Медицинская сестра:**

* проведение мониторинга реализации программы (в рамках компетенции);
* закаливающие мероприятия:
	+ сниженная температура воздуха;
	+ облегченная одежда детей;
	+ полоскание горла и рта водой;
	+ босохождение (в летний период);
* пропаганда здорового образа жизни;
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
	+ закаливания;
	+ дыхательной гимнастики;
	+ самомассажа;
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
* иммунопрофилактика
* реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану;
* контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
* контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
* контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Воспитатели:

* проведение мониторинга реализации программы (в рамках компетенции);
* определение показателей двигательной подготовленности детей;
* внедрение здоровьесберегающих технологий;
* включение в образовательную деятельность по физической культуре:
	+ упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия;
	+ упражнения на релаксацию;
	+ дыхательные упражнения;
* закаливающие мероприятия:
	+ сниженная температура воздуха;
	+ облегченная одежда воспитанников;
	+ полоскание горла и рта водой;
	+ босохождение (в летний период);
* проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
* пропаганда здорового образа жизни;
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
	+ закаливания;
	+ дыхательной гимнастики;
	+ самомассажа;
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
* создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
* реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Завхоз:

* создание материально-технических условий;
* создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ.

Повар:

* организация рационального питания воспитанников;
* контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
* контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Младший обслуживающий персонал:

* соблюдение санитарно-охранительного режима;
* помощь педагогам в организации образовательного процесса;
* физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Ожидаемые результаты программы «Будь здоров!»:**

* снижение уровня заболеваемости;
* закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.

**IV.Мониторинг реализации программы «Будь здоров!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры мониторинга | Критерии | Средства, формы диагностики | Сроки | ответственные |
| 1.Состояние здоровья воспитанников | Посещаемость воспитанников | Табель посещаемости | Ежемесячно  | Воспитатели  |
| Заболеваемость воспитанников | Журнал учёта заболеваемостиРезультаты профилактических и углубленных медицинских осмотров | Постоянно  | ВоспитателиМедицинская сестра |
| Распределение по группам роста | Антропометрия  | 1 раз в полгода | Медицинская сестра |
| Распределение по группам здоровья | Журнал профилактических осмотров, индивидуальные медицинские карты воспитанников | 1 раз в год  | Медицинская сестра |
| Количество воспитанников с хроническими заболеваниями  | индивидуальные медицинские карты воспитанников | 1 раз в полгода | Медицинская сестра |
| Физическое развитие детей | Карты индивидуального развития воспитанников | 1 раз в полгода | Воспитатели  |
| Эмоциональное благополучие детей в детском саду | Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ | Лист адаптации, наблюдение | 3 месяца с начала поступления воспитанника | Воспитатели, медицинская сестра |
| Отношение детей к детскому саду | Беседа  | Апрель  | Старший воспитатель |

Приложение 1

**Примерные режимы дня**

*На холодный период*

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Возрастная группа |
| раннего возраста1,5-3 года | младшая3-4 года | средняя4-5 лет | старшая5-6 лет | подготовительная 6-7 лет |
| Приём, осмотр, игры, труд, ежедневная утренняя гимнастика | 07.30- 08.10 | 07.30-08.10 | 07.30-08.15 | 07.30-08.25 | 07.30-08.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.10- 08.30 | 08.10-08.30 | 08.15-08.35 | 08.25-08.45 | 08.40-08.55 |
| Игра, самостоятельная деятельность | 08.30- 09.00 | 08.35-09.00 | 08.35-09.00 | 08.45-09.00 | 08.55-09.00 |
| Образовательная деятельность | Согласно расписанию |
| 09.00-09.25 | 09.00-09.40 | 09.00-09.50 | 09.00-10.00 | 09.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (или динамический час) | 09.25 – 11.25  | 09.40 -11.40 | 09.50 - 11.50 | 10.00-12.00 | 10.50-12.35 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.25-11.40 | 11.40-11.55 | 11.50-12.05 | 12.00- 12.15 | 12.35 - 12.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 -12.10 | 11.55 -12.25 | 12.05-12.35 | 12.15 -12.40 | 12.50 - 13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.10- 15.10 | 12.25 -15.00 | 12.35 -15.00 | 12.40 -15.00 | 13.10 - 15.00 |
| Постепенный подъём, самостоятельная деятельность | 15.00-15.15 | 15.00 -15.15 | 15.00 -15.15 | 15.00 -15.15 | 15.00 - 15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Регламентированная (или совместная, или дополнительная – кружки, секции) образовательная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, игры | 15.30 – 16.15 | 15.30-16.15 | 15.30-16.15 | 15.30-16.15 | 15.30-16.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, или динамический час (учитывая погодные условия) | 16.15- 17.30 |  16.15 -17.30 |  16.15 -17.30 | 16.40-17.25 |  16.10 -17.25 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину | 17.30-17.45 | 17.30 -17.45 | 17.30 -17.45 | 17.25 -17.40 | 17.25 - 17.40 |
| Ужин | 17.45-18.05 | 17.45-18.05 | 17.45-18.05 | 17.40-18.00 | 17.40-18.00 |
| Самостоятельная детская деятельность, игры, уход детей домой. | 18.05-19.30 | 18.05-19.30 | 18.05-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 |

*На тёплый период*

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Возрастная группа |
| раннего возраста1,5-3 года | младшая3-4 года | средняя4-5 лет | старшая5-6 лет | подготовительная 6-7 лет |
| Приём на свежем воздухе, осмотр, игры, труд, ежедневная утренняя гимнастика | 07.30- 08.10 | 07.30-08.10 | 07.30-08.15 | 07.30-08.25 | 07.30-08.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.10- 08.30 | 08.10-08.30 | 08.15-08.35 | 08.25-08.45 | 08.40-08.55 |
| Самостоятельная деятельность, игры, совместная образовательная деятельность педагога с детьми, подготовка к прогулке | 08.30-09.00 | 08.35-09.00 | 08.35-09.00 | 08.45-09.00 | 08.55-09.00 |
| Прогулка  | 09.00-11.10 | 09.00-11.25 | 09.00-11.40 | 09.00-11.50 | 09.00-12.00 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры, совместная деятельность педагога с детьми, чтение художественной литературы | 11.10-11.40 | 11.25-11.55 |  11.40 -12.10 | 11.50 - 12.15 | 12.00-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 -12.10 | 11.55-12.30 | 12.10-12.35 | 12.15 -12.40 | 12.30-12.55 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.10 - 15.20 | 12.30 -15.20 | 12.35 -15.20 | 12.40 - 15.20 | 12.55-15.20 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.20 - 15.35 | 15.20 -15.35 | 15.20 - 15.35 | 15.20 - 15.35 | 15.20 -15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35-15.55 | 15.35 - 15.55 | 15.35 - 15.55 | 15.35 - 15.55 | 15.35 - 15.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.55-17.35 | 15.55 - 17.35 | 15.55-17.35 | 15.55-17.35 | 15.55 - 17.35 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину | 17.35-17.55 | 17.35 -17.55 | 17.35 -17.55 | 17.35 -17.55 | 17.35 -17.55 |
| Ужин  | 17.55-18.15 | 17.55-18.15 | 17.55-18.15 | 17.55-18.15 | 17.55 - 18.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой. | 18.15- 19.30 | 18.15- 19.30 | 18.15- 19.30 | 18.15- 19.30 | 18.15- 19.30 |

Приложение 2

**Режим двигательной активности воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формыработы | Видызанятий | Количество и длительность занятий(в мин.)в зависимости от возраста детей |
| 3-4 года | 4—5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 3 раза в неделю15-20 | 2 раза в неделю20-25 | 2 раза в неделю25-30 | 2 раза в неделю30-35 |
| б) на улице | - | 1 раз в неделю20-25 | 1 раз в неделю25-30 | 1 раз в неделю30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно5-6 | Ежедневно6-8 | Ежедневно8-10 | Ежедневно10-12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)30-40 |
| в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активныйотдых | а) физкультур-ный досуг | 1 раз в месяц20 | 1 раз в месяц20 | 1 раз в месяц30-45 | 1 раз в месяц40 |
| б) физкультур-ный праздник | — | 2 раза в го, до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а)самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Приложение 3

**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.

Приложение 4

**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.

Приложение 5

**Комплекс дыхательных упражнений**

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равнее 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 вперёд; 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—5раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и слад­ко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе ру­ки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

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

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

Приложение 6

**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.

#### 2789_html_m43b81f11

#### 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).

Приложение 7

**Методика профилактики**

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и 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.

Тренажер «Солнышко»

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



Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

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

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

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

 Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

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

Примечание:

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

Приложение 8

**Комплексы упражнений**

**для профилактики плоскостопия и нарушений осанки**

**Комплекс упражнений**

**для профилактики плоскостопия**

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

1.Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.

2.Поклонились.Согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. Большой палец поссорился со своими братьями.Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4.Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.

5. Пяточки поссорились, помирились.

И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади. Развести пятки в стороны, свести вместе.

6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

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

8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П)

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

11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы

13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

**Комплекс упражнений**

**для формирования и закрепления правильной осанки**

ИП. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.П:. стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

**Литература**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2010.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, В.М. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: Л ИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ - – М.: ТЦ Сфера, 2010.
6. Оздоровительная работа в ДОУ : Нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2013.
7. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование [Текст] : Учебно-методический комплекс. Книга 1. Здоровьезберегающие аспекты дошкольного и начального общего образования : учебно-методическое пособие / ред.коллегия : Э.М. Казин, О.Г. Красношлыкова, Е.в. Белоногова и др.; отв.редактор Э.М. Казин. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2011.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. Полтавцева Н.В., Старожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Шуваева Н.Ф. и др. Авторская программа «Здоровье» // <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/news6109.html>