

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 16 «Скворушка»

Хуснетдинова Э.Г..

«04» сентября 2018 г.

Введено в действие

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 16 «Скворушка»

«04» сентября 2018 г. № 134

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
протокол №1 от «04» сентября 2018 г.



# Программа «Здоровый дошколенок» на 2018-2025 годы

Составители:

Хуснетдинова Э.Г., заведующий

Шаповал Л.В., Кириллова И.А., старшие медсестры

Файзрахманова Г.Н., старший воспитатель

г. Набережные Челны

## Содержание:

<b>I</b>	<b>Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1	Паспорт программы .....	3
1.2	Пояснительная записка .....	6
1.3	Цели и задачи программы.....	8
1.4	Основные принципы программы .....	8
1.5	Основные участники и функциональные обязанности сотрудников... ..	9
1.6	Условия реализации программы .....	10
1.7	Формы и методы оздоровления детей .....	11
1.8	Оздоровительные мероприятия .....	12
1.9	Пальчиковая гимнастика.....	13
1.10	Дыхательная и звуковая гимнастика.....	14
1.11	Су-Джок терапия.....	17
1.12	Хождение по «Тропе здоровья» .....	20
1.13	Дыхательная гимнастика .....	26
1.13	Миогимнастика для малышей .....	30
1.14	Психогимнастика.....	30
1.15	Закаливание воздухом.....	30
1.16	Профилактика плоскостопия и сколиоза .....	31
1.17	Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	31
1.18	Особенности детей с ОВЗ.....	32
<b>II</b>	<b>Основной раздел.....</b>	<b>36</b>
2.1	Комплектование.....	36
2.2	Паспорт здоровья.....	36
2.3	Модель взаимодействия участников образовательного процесса по внедрению здоровьесберегающих технологий.....	37
2.4	Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей .....	40
<b>III</b>	<b>Приложение.....</b>	<b>43</b>
3.1	План-график оздоровительных и профилактических мероприятий .....	43
3.2	Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой.....	44
3.3	Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия .....	45
3.4	Гимнастика пробуждения. Как мы просыпаемся .....	46
3.5	Релаксация.....	47
3.6	Список использованной литературы .....	48

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Здоровый дошколенок»
Основные нормативно-правовые документы по сохранению и укреплению здоровья детей:	1. Закон об образовании. 2. Конвенция ООН «О правах ребенка» 3. Семейный кодекс РФ 4. Устав ДОУ. 5. Основная общеобразовательная программа ДОУ. 6. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». 7. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательному учреждению в части охраны здоровья обучающихся воспитанников». 8. Методические рекомендации «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». 9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.13 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
Основные разработчики Программы:	Заведующий, старшие медсестры, старший воспитатель
Исполнители Программы:	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего ДОУ, старший воспитатель, педагогические работники, обслуживающий персонал ДОУ, родители, воспитанники.
Сроки реализации Программы:	2018-2021 годы
Этапы реализации Программы:	1 этап –подготовительный 2 этап-организационно-практический 3 этап-заключительный (аналитический)
Механизм реализации Программы:	Программа осуществляется в соответствии с основными направлениями деятельности дошкольной образовательной организации.
Цель программы:	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей во время пребывания в дошкольной организации, формирование у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к здоровому образу жизни.
Важнейшие целевые индикаторы Программы:	1. Режим дня с включением в него здоровьесберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (на основе мониторинговых данных о снижении количества дней пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях, снижение случаев эпидемиологических вспышек среди воспитанников). 3. Материалы оперативного контроля: диагностические карты, карты оперативного контроля, опросники, анкеты. 4. Медико-социальные и материально-технические условия в семье и ДОО, способствующие оптимальному психофизическому развитию детей. 5. Разнообразие и системность использования современных

	<p>(эффективных) здоровьесберегающих технологий.</p> <p>6. Мероприятия во взаимодействии с родительской общественностью (качественный анализ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления воспитанников).</p>
<p>Задачи Программы:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.</li> <li>2. Создать в ДОУ оздоровительный микроклимат, среду, стимулирующую двигательную активность ребенка.</li> <li>3. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия в ДОО для оптимального психофизического развития воспитанников, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптационных возможностей в здоровьесберегающем пространстве ДОУ.</li> <li>4. Использовать системные механизмы по оздоровлению воспитанников ДОУ.</li> <li>5. Содействовать повышению компетентности педагогов в вопросах создания оздоровительного микроклимата в группе, развитию способности к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме.</li> <li>6. Разработать индивидуальные и коллективные программы оздоровления детей в детском саду исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни.</li> <li>7. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.</li> <li>8. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия с родительской общественностью на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.</li> </ol>
<p>Основные направления деятельности Программы:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Медицинское обеспечение деятельности ДОУ по здоровьесбережению: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обеспечение охраны жизни, укрепление физического и психического здоровья ребенка;</li> <li>➤ осуществление лечебно –профилактических мероприятий: утренний фильтр, закаливающие процедуры;</li> <li>➤ осуществление оздоровительных мероприятий: аэрация воздуха, полоскание зева растворами трав, витаминизация и общеукрепляющая терапия;</li> <li>➤ проведение санитарно-гигиенических мероприятий: проветривание, влажная уборка, дезинфекция групп.</li> <li>➤ обеспечение мониторинга состояния здоровья детей, посещающих ДОУ.</li> </ul> </li> <li>II. Формирование здоровья детей в дошкольном учреждении : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использование здоровьесберегающих технологий в течение дня;</li> <li>➤ совершенствование профилактической и оздоровительной работы с воспитанниками и системы закаливания в ДОУ;</li> <li>➤ обеспечение мониторинга состояния здоровья детей ДОУ.</li> </ul> </li> <li>III. Подготовка кадров: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ курсы повышения квалификации;</li> <li>➤ самообразование педагогов по вопросам здоровьесбережения;</li> <li>➤ посещение лекций, проводимых врачами-специалистами,</li> </ul> </li> </ol>

	<p>педиатрами о проблемах детской заболеваемости и путях решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ проведение обучающих семинаров и семинаров-практикумов по ознакомлению с современными методиками и технологиями здоровьесбережения дошкольников.</li> </ul> <p>IV. Профилактическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ информационные стенды;</li> <li>➤ родительские собрания;</li> <li>➤ выставки и фотовыставки;</li> <li>➤ оформление стенгазет и газет-молний;</li> <li>➤ день открытых дверей для родителей;</li> </ul>
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:</p>	<p><u>Ребенок</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка к вирусным и инфекционным заболеваниям;</li> <li>➤ приобщение ребенка к здоровому образу жизни;</li> <li>➤ овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности, спортивных движений и способами закаливания;</li> <li>➤ сформированность у детей психоэмоциональной устойчивости, позитивного настроения;</li> <li>➤ повышение уровня валеологических знаний;</li> <li>➤ сформированность навыков правильного питания;</li> </ul> <p><u>Педагог</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования здорового ребенка в условиях инновационного ДОУ;</li> <li>➤ обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного и музыкального направления;</li> <li>➤ реализация социального заказа родителей;</li> <li>➤ рост заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей;</li> <li>➤ повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.</li> </ul> <p><u>Родители</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства;</li> <li>➤ рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей;</li> <li>➤ накопление опыта формирования у ребенка психоэмоциональной устойчивости.</li> </ul> <p><u>Социум</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ организация психолого - педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;</li> <li>➤ привлечение к спортивным кружкам и секциям;</li> <li>➤ обучение родителей приемам и методам оздоровления</li> </ul> <p><u>Материально-техническая база</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ совершенствование программного обеспечения педагогического процесса;</li> <li>➤ обновление игрового и спортивного оборудования в здании и на территории ДОУ.</li> </ul>

## 1.2. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой **актуальной**. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Сравнительный анализ заболеваемости в нашем ДОУ за последние 3 года показывает постепенное увеличение количества пропусков по болезни при постепенном увеличении численности воспитанников в ДОУ (число пропусков детей по болезни 2015 г.- 333 дня, 2016 г.- 532 дня, 2017 г.-564 дня).

Основными причинами увеличения заболеваемости являются:

- увеличение количества воспитанников в группах;
- увеличение количества воспитанников с хроническими заболеваниями;
- ухудшение противоэпидемиологической обстановки в городе и регионе- развитие таких вирусных заболеваний как энтеровирус, рото-и норовирус.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Педагогическим коллективом МБДОУ «Детский сад № 16 «Скворушка» накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и формированию валеологических знаний, культурно-гигиенических навыков дошкольников по использованию приемов оздоровления дошкольников.

В ДОУ созданы стабильные условия для физического развития дошкольника. Педагоги используют следующие виды организованной деятельности: физическая культура в зале, физическая культура на воздухе, плавание. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При проведении кружковой работы, утренней гимнастики и как часть НОД педагоги в своей работе используют дополнительную программу «Ритмическая мозаика» под ред. А.И. Бурениной (в средних, старших и подготовительных группах), «Топ –хлоп, малыш!» под ред. А. И.Бурениной.

В ДОУ функционируют кружок физкультурно-оздоровительной направленности. Ежедневно проводятся закаливающие мероприятия во всех возрастных группах. Регулярно в ДОУ проводятся мероприятия по профилактике гриппа, острых респираторных и вирусных инфекций.

Сбалансированное питание, медицинское обслуживание, физкультурные занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических мероприятий, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это влиять на улучшение их здоровья.

Питание воспитанников в ДОУ осуществляется с требованиями СанПин2.4.1.3049-13. Сбалансированное 5-разовое горячее питание готовится в ДОУ на основе 10-дневного меню в

соответствии с технологическими картами. В ДОУ комиссия по общественному контролю за питанием осуществляет контроль за качеством приготовления пищи, С-витаминизацией третьих блюд, соблюдением санитарно-эпидемиологических требований, а также качеством организации питания воспитанников в группах.

Основная образовательная программа ДОУ, на основе которой строится воспитательно-образовательный процесс, также направлена на комплексное решение задач по охране и укреплению здоровья детей.

Именно индивидуальный подход предполагает использование современных здоровьесберегающих технологий и создание образовательных здоровьесберегающих программ развоят у ребенка интерес к сохранению собственного здоровья.

В ДОУ создан рациональный режим дня, способствующий гармоничному личностному и физическому развитию воспитанников, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня с учетом времени года и возраста детей.

В учебном процессе широко используются физкультурные минутки, пальчиковые игры, логоритмические упражнения, дыхательные гимнастики, побудки, физкультурные досуги на свежем воздухе, разные виды закаливания, с целью профилактики заболеваний и общего укрепления организма каждого ребенка.

Разработка педагогическим коллективом данной программы, привела коллектив к переосмыслению работы с дошкольниками и родителями в вопросах отношения к здоровью ребенка.

Данная программа предоставляет педагогам возможность самостоятельного отбора методик, содержания обучения и воспитания дошкольников, позволяет сочетать в работе как традиционные программы и методики, так и инновационные, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, педагогов и родителей.

**Новизна** программы заключается в:

- физкультурно-оздоровительной работе с детьми и профилактических мероприятиях с воспитанниками через интеграцию всех участников педагогического процесса (заведующий, заместитель заведующего, старший воспитатель, медицинский работник, педагоги, родители) и включает в себя средства музыкально-ритмического и физического воспитания.
- апробировании и внедрении инновационных здоровьесберегающих технологий;
- организации образовательной деятельности воспитанников на основе валеологически структурированных занятий.

Осуществление мероприятий программы в целях полноценного физического развития каждого ребенка предусматривает взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса.

Программа обеспечивает единство и интеграцию основных направлений физкультурно-оздоровительного воздействия инструктора по физической культуре и воспитателя в их совместной работе по укреплению здоровья воспитанников, музыкального руководителя.

Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приемов, методов, форм, технологий (комплекса упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного; комплекса по профилактике нарушений осанки; дыхательной гимнастики; релаксационных пауз; физкультминуток; закаливания; ходьба босиком по массажным коврикам; прогулок; упражнений на коррекцию плоскостопия; динамических пауз; подвижных и спортивных игр; физкультурных занятий; бодрящей гимнастики) открывает дополнительные возможности для успешного физического развития и здорового образа жизни воспитанников.

Многообразие средств способствует решению воспитательных, образовательных, развивающих целей и задач, в соответствии с ФГОС.

Программа реализуется и при проведении режимных моментов (самостоятельная

деятельность, прогулка, вечерние занятия, индивидуальная работа, игровая деятельность) с учётом того, что ведущим видом деятельности дошкольников является игра.

Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в условиях ДОО повысит эффективность физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками.

## 1.2. **Цель программы:**

Программа «Здоровый дошколенок» направлена на:

1. обеспечение укрепления здоровья воспитанников;
2. профилактика хронических и простудных заболеваний;
3. применение эффективных форм оздоровления детей в условиях детского сада;
4. привитие здорового образа жизни у дошкольников

## 1.3. **Основные задачи программы:**

### **Профилактические:**

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Проведение санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
5. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики.
6. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### **Организационные:**

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОО.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Изучение передового педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
5. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

### **Лечебные:**

1. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. Профилактическое лечение тубинфицированных детей.

## 1.4. **Принципы построения программы:**

**Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно- обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

**Принцип активности и сознательности** - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

**Принцип систематичности** - реализация лечебно - оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

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

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип адресности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации** - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

**Принцип природосообразности**- определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

**Принцип наглядности**-при формировании навыков здорового образа жизни необходимо использовать наглядные средства: плакаты, специальное оборудование для проведения игровых занятий, видеофильмы.

### **1.5. Основные участники и функциональные обязанности работников ДОУ реализующих программу: «Здоровый дошкольник»**

#### **Заведующий ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый дошкольник»;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей;
- контроль за реализацией программы.

#### **Заместитель заведующего ДОУ по АХР:**

- контроль по соблюдению условий для охраны жизни и здоровья детей;

#### **Старший воспитатель:**

- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей;
- проведение мониторинга (совместно с воспитателями и специалистами);
- информационно-просветительская работа с воспитанниками, педагогами и родителями.

#### **Медсестра:**

- анализ реализации программы;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей;
- проведение мониторинга (совместно с воспитателями и специалистами);

#### **Воспитатели ДОУ:**

- дыхательная гимнастика;
- организация физкультурно-оздоровительной работы (физкультминутки, закаливание, соревнования, развлечения, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки).
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей и в семье;
- прогулки на свежем воздухе
- витаминотерапия;
- контроль физиологического созревания (антропометрия 2 раза в год);
- чесночно-луковое орошение групп

#### **Педагог-психолог:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- охранительный режим

- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

#### **Учитель-логопед:**

- пропаганда здорового образа жизни
- коррекция отклонений в речевом развитии
- проведение с детьми:
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - массажа и самомассажа

#### **Педиатр (в рамках договора):**

- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития.

#### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; упражнений на релаксацию; закаливающие мероприятия; проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья; пропаганда здорового образа жизни.

#### **Помощники воспитателя:**

- соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **1.6. Условия реализации программы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

1. **Медицинский кабинет, прививочный кабинет, процедурный кабинет**, которые оснащены медицинским оборудованием.

2. **Физкультурный зал**, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

3. **Музыкальный зал**, который оснащен необходимым оборудованием.

4. Оборудован **методический кабинет**, в задачи которого входит оказание действенной помощи педагогам в организации педагогического процесса, в работе с родителями, в повышении педагогического мастерства и организации самообразования. Весь методический материал систематизирован и распределен в соответствии с требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях. В методическом кабинете сосредоточен необходимый информационный материал (нормативно-правовые документы, педагогическая и методическая литература, представлены передовые технологии, материалы педагогического опыта, материалы методической работы ДОУ и т.д.). ДОУ оснащен компьютерной техникой: для обратной связи с родителями и педагогами других ОУ, создан свой сайт; обеспечен выход в Интернет.

5. Организация предметно-развивающей среды в **групповых помещениях** осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья»,

оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

**6. Прогулочные участки** оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Психика ребенка очень восприимчива и ранима, у него в равной степени ярко проявляются аффекты радости и печали. Поэтому в ДОУ всемерно используются положительные эмоции, дружелюбный жизненный фон с увлекательными, интересными делами, будь то игры, развлечения, занятия, экскурсии и т. д.

Продуманный активизирующий психологический режим, здоровый эмоциональный тон в ДОУ, любовное, внимательное, предупредительное отношение сотрудников к детям с полным пониманием личности каждого ребенка является одним из решающих компонентов, дополняющим созданные условия.

### **1.7. Формы и методы оздоровления детей**

#### **1. Мероприятия по первичной профилактике заболеваний:**

- Предупреждение роста заболеваний в период адаптации:
  - щадящий режим,
  - активный отдых,
  - положительная эмоциональная настроенность детей.
  - санация очагов инфекции,
  - полноценное питание.
- Подготовка организма детей к неблагоприятному осенне-зимнему периоду года:
  - вакцинопрофилактика (строго по показаниям)
  - санация очагов инфекции,
  - закаливающие процедуры,
  - сбалансированное питание.
- Мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРЗ и гриппом:
  - своевременное выявление и изоляция больных(утренний фильтр),
  - соблюдение сандез. режима,
  - сквозное проветривание,
  - контроль за температурным режимом,
  - применение фитонцидов,
  - точечный массаж.

#### **2. Мероприятия, направленные на повышение иммунитета и адаптационных возможностей детского организма:**

- рациональное питание,
- закаливание,
- дыхательная и звуковая гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- полоскание зева,
- воздушное закаливание.

#### **Использование нетрадиционного оздоровления:**

1. Пальчиковая гимнастика: младший возраст – в соответствии с возрастом, старший возраст – в полном объеме.
2. Дыхательная и звуковая гимнастика.
3. Су-Джок терапия: массаж БАТ (логопедические группы).
4. Хождение по «тропе здоровья».
5. Игровой массаж (массаж ушей, рук, носа).
6. Очистительное дыхание (со звуком «м-м-м», «ха»).
7. Дыхательная гимнастика

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

(Врач-педиатр, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель)

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
2. Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе.
3. Утренняя зарядка с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.
4. Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня.
5. Дыхательная и звуковая гимнастика после сна.
6. Спортивные игры и соревнования.
7. Босохождение в теплый период года.
8. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения

### **Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня**

#### **Утренняя гимнастика:**

I часть – дыхательная гимнастика:

II часть – ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;
- Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и т. д.

#### **Физкультминутки на занятиях:**

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика.

#### **Утренняя прогулка:**

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба, бег.

#### **Перед сном:**

- Релаксация, саморегуляция.

#### **После сна:**

- Гимнастика пробуждения;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

### **1.8. Оздоровительные мероприятия**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).

4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.
7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около  $1/3$  стакана воды.
14. В летний период:
  - хождение босиком по траве, земле, асфальту;
  - игры детей с водой;
  - все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
  - использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.
15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

### 1.9. Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры - это комплекс упражнений и массажа для развития пальцев рук. Систематическая тренировка пальцев рук способствует развитию речи, улучшает мыслительную деятельность, запоминание и внимание ребенка. Ученые пришли к выводу, что формирование устной речи ребенка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга и укрепления здоровья.

**Цель:** развитие подвижности пальцев, развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

**Ход:** ребенок сидит на стуле перед взрослым. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение движениями рук, ребенок повторяет движения за взрослым.

Для детей 3-го года жизни используют такие игры, как «Ладушки», «Чижик-Пыжик», «Оладушки».

Для детей 5-го-7-го года жизни используются более сложные игры, такие как - «Шарик» (надуваем быстро шарик...). Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.

#### Оладушки

- Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза)
- Хлопай , хлопай , хлопай (хлопают в ладоши)
- Ножками топай, топай ( 2 раза)
- Спрятались ,спрятались (закрыть лицо руками)
- Пальчик о пальчик – тук да тук ( 2 раза )

### Шарик

Надуваем быстро шарик  
Он становится большой  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –  
Стал он тонкий и худой.

### Самолетик

Самолетик, самолетик (руки в стороны, повороты)  
Отправляется в полетик  
Жу, жу, жу,  
Жу, жу, жу,  
Постою и отдохну. (руки опустить)

## **1.9. Дыхательная и звуковая гимнастика**

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным и выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

\*\*\*

Ветер снова закружился ( дети кружатся )  
С головою нас накрыл ( закрывают голову руками )  
Воет, дует, крыши рвет ( машут руками над голой )

Идти дальше не дает (наклоняются вперед и закрывают лицо руками )

Сядем дружно все в кружок (салятся в круг)

Отдохнем немного (обхватывают друг друга руками)

Пауза

Ветер стих (выставляют правую руку из круга)

И нам опять пора в дорогу ( встают на ноги).

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо (закрывают лицо руками)

Закачалось деревцо ( поднимают руки вверх и раскачивают из стороны в сторону)

Ветер тише, тише (приседают)

А ребятки выше, выше ( встают).

### Упражнения для детей 2-4 лет

#### Воздушный шарик

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

#### Волна

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.

Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

#### Водолаз

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

#### Часики

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

#### Вырасту большой

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

#### Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-туу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

### Упражнения для детей 5-7 лет

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

#### Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

#### Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

#### Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом

пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

### **Ворона**

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

### **Дракон**

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

### **Брось мячик**

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

### **Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания**

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

### **Воздушный футбол**

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

### **Рисунок на окне**

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

### **Снегопад**

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

### **Бабочки**

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

### **Я ветер**

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл

### **Звуковая гимнастика.**

**Цель упражнения:** знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела

Упражнения выполняются стоя. Дыхание спокойное, ровное. Сначала делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят звуки:

"А" - воздействует благотворно на весь организм.

"Е" - воздействует на щитовидную железу.

"И" - воздействует на мозг, глаза, нос и уши.

"О" - .воздействует на сердце и лёгкие.

"У" - воздействует на органы, расположенные в области живота.

"Я", "М" - воздействует на работу всего организма.

"Х" - помогает очищению организма.

"ХА" - помогает повысить настроение.

### **Звуки:**

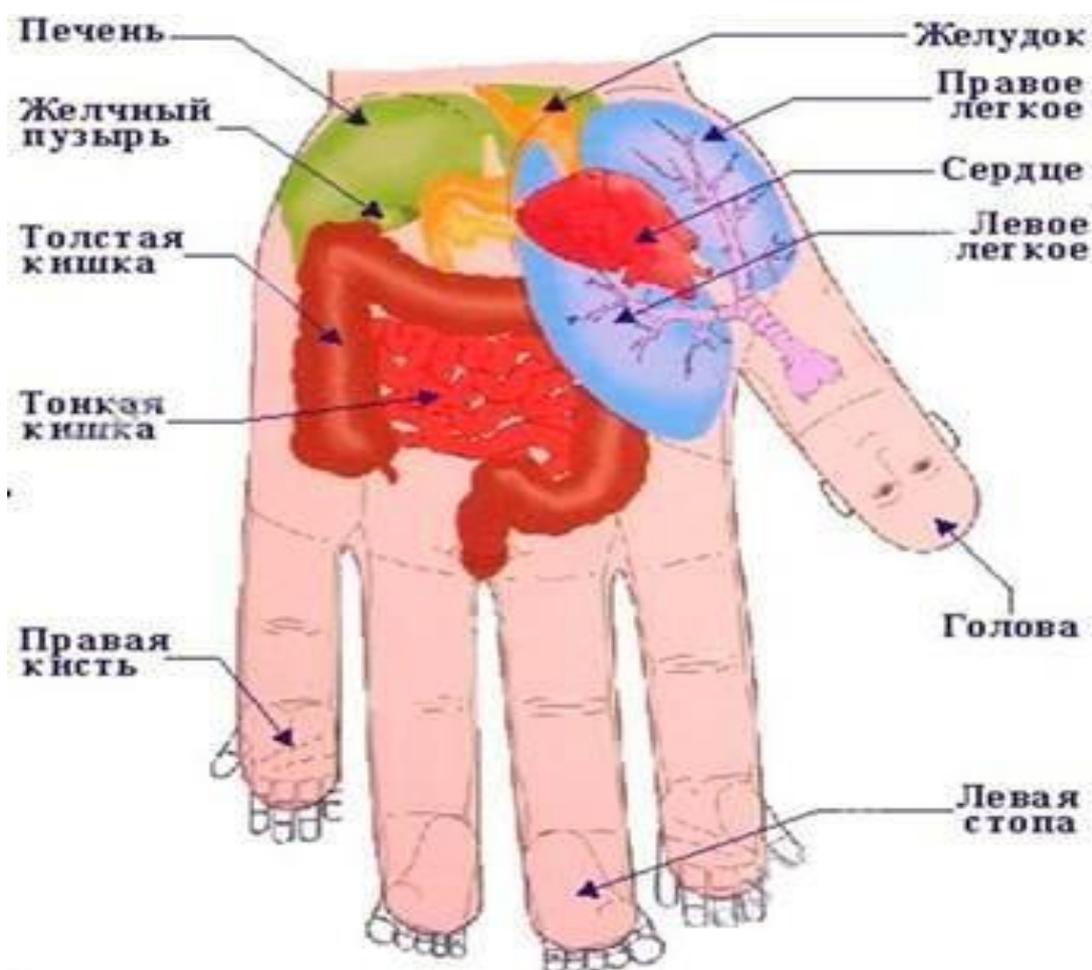
У-О-А-ЭФ-ЭС - облегчают состояния при астме, бронхитах.

**А-О-У-Э-И+З** - активизирует работу головного мозга, почек, глаз, носа и ушей.

**О-И-А-Я** - массаж сердца

**О-У-М** - стабилизирует кровеносную систему

### 1.11. Су-джок терапия: массаж БАТ



Су Джок терапия – это медицинское применение новых представлений о механизмах саморегуляции единой и информационно – энергетической системы человека..

Физиологические основы: на кисти и стопы проецируется весь человек. При возникновении дисгармонического состояния или заболевания в любом органе или части тела человека, на кистях и стопах возникает отражение данной дисгармонии, в виде объективных точечных зон повышенной чувствительности.

Особенности системы - простота обучения, доступность, безопасность.

Современные ДОУ пытаются найти нетрадиционные пути оздоровления с детьми. Мы используем методику Су Джок как одно из средств формирования активной позиции по отношению к своему здоровью.

Знания и навыки профилактики и оздоровления дети получают не только на специально организованных занятиях по ознакомлению с системой Су Джок, но и во время свободных игр, режимных моментах, прогулках, во время чтения книг, на изобразительных и физкультурных занятиях и др.

Приведем некоторые комплексы методики Су Джок, которые позволяют детям активно участвовать в посильной практической деятельности оздоровления. (Примечание: эти игровые упражнения выполняются сначала на правой руке, затем на левой руке).

### Игровые упражнения для профилактики простудных заболеваний без предметов.

Кивки	Покиваем головой, Чтобы был в душе покой	сгибаем и разгибаем большой палец
Дыхание	Глубоко мы все подышим Сердце мы свое услышим	указательным пальцем правой руки находим точку "сердца" и нажимаем на нее
Очищение	Нужно правильно дышать Чтоб животик очищать.	указательным пальцем правой руки проходим "змейкой" по ладони левой руки
Руки	Чтобы ручкам силу дать Нужно крепче их сжимать	указательный и мизинец нажимаем сверху вниз поочередно
Гибкость	Чтобы очень гибким стать Нужно ножки нам сгибать.	сгибаем и разгибаем средний и безымянный пальцы
Потанцуем	Чтобы очень гибким стать Нужно ножки нам сгибать.	плясовые движения со всеми пальцами, кроме большого
Успокойся	Себя мы успокоим. сами Мы посидим с закрытыми глазами.	гладят ладошку и на этом заканчивают

### Игровые упражнения для снятия общего утомления с массажными шариками.

Лужок	Посмотрите на ладошку – Как зелененький лужок! Побежим по ней мы быстро Прибежим в страну Су Джок.	Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам
Голова	Голова, глаза, два века Нос и губы, уши вот! Покатай ты сверху, снизу, Чтоб помог наш друг Су Джок.	Водят по большому пальчику вверх и вниз.
Ручки	Руками мы захлопали И пустились в пляс. Раз прокатим, два прокатим, Погляди - ка ты на нас!	Водят шариком по указательному и мизинцу.
Ножки	Ножками затопали, Зашагали по полу. Раз, два, три, Шарик покати!	Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам.
Отдохнем	Детям надо полежать, Детям хочется поспать Ладонки наши отдохнут Из страны Су Джок уйдут.	Водят шариком по всей ладошке.

### Игровые упражнения для профилактики простудных заболеваний с использованием массажного шупа.

Носик	Мы немного помычим И по носу постучим: -тук-тук.	дети находят на большом пальце "носик" и "стучат" палочкой
Ротик	Чтобы чётче говорить Рот подвижным должен	на первой фаланге большого пальца находят

	быть	"ротик" нажимают палочкой
Шея	Подбородок отпусти И головкой покрути.	большим пальцем имитируют круговые движения
Ушки	Ушки сильно разотрём Ушки сильно разотрём	дети находят "ушки" и пальцами надавливают, проводят вверх-вниз поглаживающие движения
Дыхание	Глубоко мы все подышим Глубоко мы все подышим	на ладошке находят область сердца и палочкой надавливают
Успокойся	Себя мы успокоим сами Мы посидим с закрытыми глазами.	глядят ладошку и на этом заканчивают

### Игровые упражнения с колечками.

Перед выполнением этих упражнений дети на свои пальчики одевают массажное колечко.

Если стукнулся головкой, Ты не плач и не кричи, А по пальчику большому Вверх и вниз кольцом води.	Водят колечком на первой фаланге большого пальца, вверх – вниз до появления ощущения тепла.
Шейка если заболела, Ты возьми колечко смело. Поводи скорей умело, Ты на пальчике большом.	Массажное кольцо водят по всей фаланге большого пальца до появления ощущения тепла.
Если вдруг ударил руку, Устрани скорее муку. Ты потри кольцом внимательно, Мизинчик, указательный.	Одеть колечко сначала на указательный палец и водить по нему вверх и вниз по всей фаланге, до появления ощущения тепла. Затем одеть на мизинец и повторить то же самое.
Ножку если вдруг ушиб, Колечки в руки ты возьми, По среднему и безымянному По пальчикам ты поводи	Одеть кольцо на средний палец и водить его вверх – вниз по всей фаланге, до появления ощущения тепла. Затем одеть на безымянный палец и повторить то же самое.

### 1.12. Хождение по «Тропе здоровья»

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На "Тропе здоровья" размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

**Тропа здоровья предназначена:**

- для совершенствования основных движений человека: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
- для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- для решения задачи закаливания дошкольников;
- для развития их сенсорных способностей.

**Требования, предъявляемые к снарядам для "Тропы здоровья":**

- прочность;
- устойчивость к переменам погоды;
- большая пропускная способность.

"Тропа здоровья" имеет разное покрытие: брёвна, поверхность с керамзитом, деревянный мостик, спилы деревьев, бассейн силиконовый, песок, бревно, плескательный бассейн, травяной покров, песчаную поверхность, поверхность с галькой, искусственную траву, гравий, коврики массажные, решётка, пластиковых бутылок, плитка.

### **1.13. Игровой массаж Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

#### **«Поиграем с носиком»**

##### 1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

##### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

##### 3. Заключительный этап

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**Примечание.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди,  
Тете покажи.  
Надо носик очищать,  
на прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик –баловник!

Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
возвращается домой.

## Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### «Поиграем с ручками»

#### 1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### 2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

#### 3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Примечание.** Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж  
И начинай игру массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
каждый пальчик покручу.  
Поздороваюсь со всеми,  
никого не обойду.

С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.

Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Отдыхает детвора.

## Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

### «Поиграем с ушками»

#### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

#### 2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) «Погреем ушки»

ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорее покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

А раз кончилась игра,

Наступила тишина!

### **Закаливающий массаж подошв**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

#### **«Поиграем с ножками»**

##### 1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

##### 2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

##### 3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

**Примечание.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,  
 Наши ноженьки устали.  
 Сядем все мы, отдохнем  
 И массаж подошв начнем.  
 На каждую ножку крема понемножку.  
 Хоть они и не машина,  
 Смазать их необходимо!  
 Проведем по ножке нежно,  
 Будет ноженька прилежной.  
 Ласка всем, друзья, нужна.  
 Это помни ты всегда!  
 Разминка тоже обязательна,  
 Выполняй ее старательно.  
 Растирай, старайся  
 И не отвлекайся.  
 По подошве, как граблями,  
 Проведем сейчас руками.  
 И полезно, и приятно –  
 Это всем давно понятно.  
 Рук своих ты не жалея

И по ножкам бей сильней.  
 Будут быстрыми они,  
 Потом попробуй догони!  
 Гибкость тоже нам нужна,  
 Без нее мы никуда.  
 Раз –сгибай, два – выпрямляй  
 Ну, активнее давай!  
 Вот работа, так работа,  
 Палочку катать охота.  
 Веселее ты катай  
 Да за нею поспевай.  
 В центре зону мы найдем,  
 Хорошенько разотрем.  
 Надо с нею нам дружить,  
 Чтобы всем здоровым быть.  
 Скажем все: «Спасибо!»  
 Ноженькам своим.  
 Будем их беречь мы  
 И всегда любить.

### Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

#### «Умывайка»

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» – вытирает руки насухо.

**Примечание.** Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три до локтя намочили,

Четыре с другою повтори.

Пять по шее провели,

Шесть мелее по груди,

Семь лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

десять – сухо вытирай.

### Массаж пальцев «Умывание»

<p>Знаем, знаем – да, да, да,          Где ты прячешься, вода!          Выходи, водица,          Мы пришли умыться!          Лейся на ладошку          По-нем-нож-ку,</p>	<p>Поочередно массируют каждый палец</p>
<p>Нет, не понемножку –          Посмелей!</p>	<p>Энергично растирают ладони и кисти рук</p>

Будет умываться веселей!	
--------------------------	--

### Массаж стоп

Баю-баю-баиньки, Купим сыну валенки,	Потирают стопы
Наденем на ноженьки, Пустим по дороженьке.	Разминаем пальцы стоп
Будет наш сынок ходить, Новы валенки носить.	Полгаживают стопу

### Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей И качается на ней	Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая).
Раз-два-три-четыре-пять Неохота улетать.	Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

### Массаж рук

Если б я был деревом, Мои руки покрылись бы почками	Сжимают пальцы в кулаки
А внутри каждой свернутой почки Была бы маленькая пищефабрика, Ждущая света	Прижимают кулаки друг к другу
Каждую весну мои почки бы раскрывались, Становились бы зелеными и нежными	Смыкают подушечки пальцев обеих рук, немного округляют ладони
Внутри каждой готовилась бы еда	Разводят ладони в стороны
А в летний зной они делали бы прохладу и тень А осенью, когда холодеет, Они стали бы красными и золотыми	Сильно трут ладони друг о друга
А потом падали бы, танцуя на ветру, Потому что эти производители еды - листья	Описывают руками в воздухе круг, перебирая пальцами
Как это было бы чудесно, если бы я мог быть деревом!	

### Массаж носа «Улитка»

Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.

От крылечка до калитки Три часа ползли улитки, Три часа ползли подружки, На себе таща избушки.	Трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10-20 раз
---	--

### Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Все постукивают Все похрюкивают: Туки-туки –туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрю!	Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, На повторение потешки поворачиваются на 180° и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.
---	---

### Самомассаж

На крылечке ножками потопали, Ручками по щечкам похлопали.	Дети выполняют движения соответственно тексту
---	---

Ладонками глаза закрыли И пальчики раздвинули, раскрыли. Дружно присели, Через пальчики посмотрели. Пальчики в кулак сжимаем, Воздух набираем. Пальчики разжимаем, Воздух выдыхаем, Ладонками по грудке постучим, Погладим и немножко помолчим Пошла Маша босиком прямо по дорожке,	
А за ней и мы идем, поднимаем ножки.	Дети маршируют друг за другом

### Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»

для профилактики простудных заболеваний

Раз, два, три, четыре, пять- Вышел зайчик погулять.	Приставляет ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу («kozyрек»), и растирают лоб
Вдруг охотник выбегает Прямо в зайчик стреляет Но охотник не попал, Серый зайчик убежал	Кулачками массируют крылья носа Всей ладонью растирают уши

### Массаж спины «Барабан»

-Бам! Бам! Что за гам? Так шуметь не стыдно вам!	Постукивают кулаками
-Дядя Барабан, мы так стучали, Что перебудили целый свет.	Похлопывают ладонками
Где-то пять копеек потеряли Не купить теперь конфет!	Поколачивание пальчиками
- Бам! Бам! Стыд и срам! Я конфет сам вам дам!	Поглаживают ладонью

### Массаж рук «Ай, тари, тари»

А тари, тари, тари! Куплю Маше янтари! Останутся деньги – Куплю Маше серьги! Останутся пятаки - Куплю Маше башмаки! Останутся грошки – Куплю Маше ложки!	Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая текст
Останутся полушки – Куплю Маше подушки!	Разогретыми руками греют горло

### 1.13. Дыхательная гимнастика

И. П. – стоя. Глубоко вдохните носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный выдох (вдвое длиннее вдоха) через рот с произнесением «ха», при этом резко наклониться вперед и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.

И. П. – стоя. Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входят лучи солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

И. П. – стоя. Сделали глубокий вдох через нос. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением (с, з, ж).

Упражнения составлены на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания: постарайтесь увидеть его в образе голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряженные мышцы, вы поможете им расслабиться, снять напряжение.

Уникальная методика дыхательных упражнений по методике Стрельниковой:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

### **Основной комплекс дыхательных упражнений**

**Упражнение «Ладонки» (разминочное).**

И. П. – встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они также свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха–выдоха.

Н о р м а – 96 вдохов–выдохов. Это так называемая «стрельниковская сотня».

На второй или третий день тренировки можно делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха–выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

- 8 дыхательных движений – одна «восьмерка»;
- 16 дыхательных движений – две «восьмерки»;
- 24 дыхательных движения – три «восьмерки»;
- 32 дыхательных движения – четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день – утром и вечером.

Упражнение «Ладошки» можно выполнять сидя по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход. Н о р м а:

- По 4 вдоха-движения – 24 раза;
- Или по 8 вдохов-движений – 12 раз;
- Или по 16 вдохов-движений – 6 раз;
- Или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

### **Упражнение «Погончики».**

И. П. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе воздух выпускается через рот, то рот широко не открывается. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем пауза – 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

- Н о р м а:
- 12 раз по 8 вдохов-движений;
  - или 6 раз по 16 вдохов-движений;
  - или 3 раза по 32 вдоха-движения.

### **Упражнение «Насос» («Накачивание шины»).**

И. П. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Сделайте подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3–5 секунд – и снова 8 наклонов-вдохов.

Н о р м а: 12 раз по 8 вдохов.

Кисти рук во время наклона должны опускаться только до колен, не ниже.

### **Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом).**

И. П. – встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с коротким шумным одновременным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

- Н о р м а:
- 12 раз по 8 вдохов-движений;
  - 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя.

### **Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки).**

И. П. – встать прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При

этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Начиная осваивать гимнастику Стрельниковой, не делать упражнение «Обними плечи» 2–3 недели. Когда все остальные упражнения даются легко, подключаются «обними плечи».

Н о р м а: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя.

#### **Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).**

И. П. – встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи».

Это упражнение можно делать сидя.

Н о р м а: • 12 раз по 8 вдохов-движений;  
• 8 раз по 16 вдохов-движений.

#### **Упражнение «Повороты головы».**

И. П. – встать прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шея не напрягается. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Н о р м а: • 12 раз по 8 вдохов-движений;  
• 8 раз по 16 вдохов-движений.

#### **Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).**

И. П. – встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и глядя прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Н о р м а: • 12 раз по 8 вдохов-движений;  
• 8 раз по 16 вдохов-движений.

#### **Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник».**

И. П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею не напрягать.

Н о р м а: • 12 раз по 8 вдохов-движений;  
• 8 раз по 16 вдохов-движений.

#### **Упражнение «Шаги».**

И. П. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После

этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох.

В этом упражнении нужно не просто маршировать, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина должна быть абсолютно прямой.

Н о р м а: • 12 раз по 8 вдохов-движений;  
• 8 раз по 16 вдохов-движений.

Освоение комплекса гимнастики необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладочки», «Погончики», «Насос». Все упражнения можно выполнять под ритмичную музыку.

Каждый последующий день можно осваивать по одному новому упражнению.

Занятия проводятся два раза в день – утром и вечером.

- Отдыхать необходимо после каждых 8 или 16 вдохов-движений по 3–5 секунд.
- На каждом занятии необходимо выполнять весь освоенный комплекс.

#### Дыхательная гимнастика для самых маленьких

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке, но не менее 2 раз в день.

**Часики.** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

**Дудочка.** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

**Петушок.** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, хлопнуть руками по бедрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)

**Каша кипит.** Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

**Паровозик.** Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)

**Весёлый мячик.** Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз).

**Гуси.** Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин)

#### 1.14. Миогимнастика для малышей

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствующих развитию навыка правильного глотания, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая нарушения в развитии звуковой стороны речи, предотвращая зубочелюстную деформацию.

**Лошадки.** Цоканье языком (30 сек) в удобном для ребёнка положении (сидя, стоя)

**Заводим машину.** Длительное произнесение звука Д-Д-Д (до 30 сек)

**Почистим зубки.** Кончиком языка водить («чистить», «гладить») по верхним и нижним зубам вправо-влево (4-5 раз)

**Поцелуйчик.** Вытянуть вперед губы и чмокнуть (4-5 раз)

**Улыбочка.** Растянуть губы как можно шире, вернуться в исходное положение губ (4-5 раз)

**Надуем шарик.** Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулачками (4-5 раз)

#### 1.15. Психогимнастика

Используется для организации психологической безопасности детей дошкольного возраста в коллективе детей и взрослых.

### **Для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

#### ***Цветок.***

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

#### ***Выразительные движения***

Сесть на корточках, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

#### ***Мимика***

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

#### ***Ласка.***

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

#### ***Вкусные конфеты.***

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка.
3. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот.
4. Изображают удовольствие, конфеты очень вкусные.

#### ***Золотые капельки.***

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь.

*Звучит спокойная мелодичная музыка.*

## **1.16. Закаливание воздухом**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет  $+19^{\circ}$  –  $+20^{\circ}$ . При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

– у мальчиков: шорты, майка, рубашка;

– у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хожение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5–7 мин) в отсутствие детей, температура не должна снижаться ниже  $+18$  градусов.

## **1.17. Профилактика плоскостопия**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

#### **Комплекс специальных упражнений:**

- 1 – ходьба на носках;
- 2 – ходьба на наружном своде стопы;
- 3 – ходьба по наклонной плоскости;
- 4 – ходьба по гимнастической палке;

- 5 – катание мяча ногами;
  - 6 – захват мяча ногами;
  - 7 – приседания стоя на палке;
  - 8 – приседания на мяче;
  - 9 – захват и подгребание песка пальцами ног;
  - 10 – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.
- Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

### **Профилактика сколиоза**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Все это вредит здоровью.

**П р и ч и н ы** неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

### **1.18. Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психического и социального развития.

Возрастными особенностями называются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества. Возраст цепко удерживает развитие и диктует свою волю.

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют время занятости детей различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, отбор материала, форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

**Дошкольным детством считается период от 3-х до 7-ми лет.**

Важнейшими психическими новообразованиями раннего возраста (2-3 года) являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Свидетельством перехода от периода младенчества к периоду раннего детства является развитие нового отношения к предмету, который начинает восприниматься как вещь, имеющая определенное назначение и способ употребления.

Младший возраст (**3-4 года**) - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке

взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его

деятельности новым содержанием, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

**(4-5 лет)** Возрастают их физические возможности: движения становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Заметив перевозбуждение ребенка, необходимо переключить его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Переход в старшую группу (**дети 5-6 лет**) связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Педагогу необходимо помочь дошкольникам понять это новое положение, поддержать в детях

ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

В возрасте **6-7 лет** изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста, складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.

**Возраст детей (лет)**

### **1. 19. Особенности детей с ОВЗ**

Впервые в Законе «Об образовании в Российской Федерации» обучающийся с ограниченными возможностями здоровья определен как физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

**Дети с ограниченными возможностями** - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

#### **Психологические особенности детей с ОВЗ.**

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.
2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.
3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.
4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.
5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.
6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.
7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.
8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.
9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

### **Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ**

1. Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограничены представления об окружающем мире;
2. Темп выполнения заданий очень низкий;
3. Нуждается в постоянной помощи взрослого;
4. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
5. Низкий уровень развития речи, мышления;
6. Трудности в понимании инструкций;
7. Инфантилизм;
8. Нарушение координации движений;
9. Низкая самооценка;
10. Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
11. Высокий уровень психомышечного напряжения;
12. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
13. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;
14. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

### **Дети с соматическими заболеваниями**

Дети с соматическими заболеваниями, не имеющие видимых дефектов, имеющие сохранный интеллект и с первого взгляда ничем не отличающиеся от остальных. У таких детей слабо развита познавательная сфера, отмечается недоразвитие личности, интеллектуальная пассивность, ограниченный объем принятой информации, низкая способность к обобщениям, быстрая потеря интереса к занятиям.

### **Дети с умственной отсталостью**

Среди детей и подростков, имеющих психическую патологию развития, наиболее многочисленную группу составляют умственно отсталые дети. Большинство из них — олигофрены.

Олигофрения — это форма умственного и психического недоразвития, возникающая в результате поражения ЦНС, и в первую очередь коры головного мозга, в пренатальный (внутриутробный), натальный (при родах) или постнатальный (на самом раннем этапе прижизненного развития) периоды. По глубине дефекта умственная отсталость при олигофрении традиционно подразделяют на три степени: идиотия, имбецильность и дебильность. Дети с умственной отсталостью в стадии идиотии и имбецильности в правовом отношении являются недееспособными и над ними устанавливается опека родителей или замещающих лиц.

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни отличается от развития нормальных детей. У них отмечаются задержки в физическом развитии, общая психологическая инертность, снижен интерес к окружающему миру, заметно недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха. По-иному у них складываются соотношения в развитии наглядно-действенного и словесно-логического мышления. Многие умственно отсталые дети начинают говорить только к 4—5 годам. Речь умственно отсталого ребенка не выполняет своей основной функции — коммуникативной.

#### **Дети с признаками раннего детского аутизма**

Аутизм – нарушение нормального хода мышления под влиянием болезни, психотропных или иных средств, уход человека от реальности в мир фантазий и грез. В наиболее яркой форме он обнаруживается у детей дошкольного возраста.

Основными признаками РДА при всех его клинических вариантах являются:

- полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, или же недостаточная потребность в них;
- обособленность от окружающего мира;
- слабость эмоциональной реакции по отношению к близким, даже к матери, возможно, полное безразличие к ним (аффективная блокада);
- дети, страдающие аутизмом, очень часто чувствительны к слабым раздражителям. Например, они нередко не переносят тиканье часов, шум бытовых приборов, капанье воды из водопроводного крана;
- однообразное поведение со склонностью к стереотипным, примитивным движениям, например, раскачивание туловищем или головой, подпрыгивание на носках и пр.);
- речевые нарушения при РДА разнообразны. В более тяжелых формах РДА наблюдается мутизм (полная утрата речи), у некоторых больных отмечается повышенный вербализм – ребенок постоянно произносит понравившиеся ему слова или слоги;
- характерным для детей-аутистов является такое зрительное поведение, при котором проявляется непереносимость взгляда в глаза, «бегающий взгляд» или взгляд мимо.

#### **Общие психолого-педагогические рекомендации, в работе с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья**

- Принимать ребенка таким, какой он есть.
- Как можно чаще общаться с ребенком.
- Избегать переутомления.
- Использовать упражнения на релаксацию.
- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но хвалить ребенка он должен знать за что.
- Обращаться к ребенку по имени.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

## II. ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Комплектование

В МБДОУ принимаются дети в возрасте от 2 лет до 7 лет. Возрастные границы (на 1 сентября) приёма детей и перевода в возрастные группы определены наименованием группы согласно Образовательной программе и СанПиН 2.4.1.3049-13:

- Раннего возраста (от 1 до 2 лет) – групп нет;
- Первая младшая группа (от 2 до 3 лет) – групп нет;
- Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) – 3 группы;
- Средняя подгруппа (от 4 лет до 5 лет) – 2 группы;
- Старшая подгруппа (от 5 лет до 6 лет) – 4 группы;
- Подготовительная к школе подгруппа (от 6 лет до 7 лет) – 3 группы.

В МБДОУ всего 12 групп, из них 4 группы – дети с ОНР, 1 группа – дети с ФФНР

### Паспорт здоровья

Состояние здоровья и физическое развитие детей, посещающих ДОУ 2018 год

Возраст	Всего детей	Состояние здоровья					Число детей с весом			Число детей с низким ростом
		I гр	II гр.	III гр.	IV гр.	V гр.	Нормальным	с дефицитом массы тела (10% и больше)	с избытком массы тела (20% и выше)	
Всех возрастов	239	10	212	14	3			3	3	1

от 1г до 2г. 11м. 29дн.	46	1	42	2	1					
3-7 лет	193	9	170	12	2			3	3	1

**Данные об общем числе детей в ДООУ и количество диспансерных больных**

№		Всего 1 – 7 лет	из них	
			1г – 2г 11 м 29 дн.	3-7 лет
1.	Всего детей на начало отчетного года	234	21	213
2.	Всего детей на конец года			
2.1.	Из них состоят на диспансерном учете по III – V гр. здоровья	11	2	9
2.2.	В том числе дети - инвалиды	2		2

### 2.3. Модель взаимодействия участников образовательного процесса по внедрению здоровьесберегающих технологий

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
Физическое развитие и здоровье ребенка				
Адаптация	Оказывают эмоциональную поддержку ребенку. Способствуют постепенному привыканию в ДОУ. Узнают привычки ребенка и особенности воспитания в семье.	Изучают особенности физического здоровья и развития ребенка. Оказывают консультативную помощь педагогам и родителям по здоровью и адаптации	Координирует работу медицинской, педагогической служб ДОУ с целью обеспечения шадящей адаптации	Эмоционально поддерживают малыша и оказывают помощь педагогам по адаптации ребенка
Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют лично – ориентированный способ взаимодействия с ребенком. Оказывают консультативную помощь родителям по выработке единых требований.	Обеспечивают рациональный режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ	Обеспечивает руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду.	Соблюдают дома режим сна и питания, принятые в детском саду.
Соблюдение режима двигательной активности	Создают условия, выделяют время в режиме дня для свободной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах и на участке	Осуществляют медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня.		Организуют прогулки в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности
Физкультурные занятия, спортивные праздники, досуги	Соблюдают программные и возрастные требования при организации и проведении физкультурных занятий и утренней гимнастики. Оказывают необходимую консультативную помощь родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим	Контролируют соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм	Создает материально – технические условия, обеспечивающие качественное и безопасное проведение учебно–воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществляет контроль за	Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта.

	занятиям спортивными упражнениями. Осуществляют индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем.	работы по физическому воспитанию детей	качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности.	
Формирование основ здорового образа жизни	Учат детей умываться, мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, ногтей, мыть руки перед принятием пищи, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, носовой платок, полотенце, зубную щетку). Формируют привычку к здоровому образу жизни на занятиях, проводят познавательную работу о вредных привычках. Формирует знания и умения детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения в опасных ситуациях.	Осуществляют контроль за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно–гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Консультирует родителей по основам здорового питания	Создает условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществляет контроль за освоением Программы по данному направлению.	В домашних условиях поддерживают культурно – гигиенические навыки и привычки, вырабатываемые в детском саду.
Летняя оздоровительная работа	Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Организуют музыкальные и спортивные развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	Консультации по обеспечению безопасности детей, по профилактике травматизма, солнечного удара, укусов насекомых, отравлений ядовитыми грибами, ягодами, растениями. Оказывает первую помощь, контролирует выполнение закаливающих процедур естественными факторами.	Материально обеспечивает летнюю оздоровительную кампанию. Контролирует выполнение закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организацию прогулок, экскурсий, организуют связь с общественными организациями.	Соблюдают требования, предъявляемые детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка..
Профилактика нарушений зрения, осанки	Обеспечивают регулярное посещение кружка детьми с выявленным диагнозом «уплощенная стопа», «плоскостопие». Включают в режим дня упражнения по	Проводит отбор детей на кружок по. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы	Координирует работу сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей. Обеспечивает	Выполняют рекомендации ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления. Выполняют

и плоскостопия	профилактике нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учат детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий. Соблюдают санитарные правила организации занятий: свет слева, достаточная освещенность рабочего и игрового места, подбор мебели по росту детей.	лечебной гимнастики, упражнений, игр. Проводит диагностику состояния у детей зрения, осанки, стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ.	материально–техническое состояние здания, мебели, игрового материала, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям.	упражнения по рекомендациям м\с, воспитателя. Контролируют состояние осанки ребенка дома. Контролируют время просмотра телепередач и компьютерных игр.
----------------	--	--	---	--

#### **2.4. Взаимодействие ДООУ и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья**

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

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

**В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:**

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
2. Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
3. Целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;
4. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду;
5. Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания);
6. Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;
7. Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
8. Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей.

**Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:**

1. **Родительские собрания** - являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей, темы и вид собрания педагоги определяют вместе с родителями. Они проводятся групповые и общие (для родителей всего учреждения). Общие собрания организуются 2-3 раза в год. На них обсуждают задачи на новый учебный год, результаты образовательной работы, вопросы физического воспитания и проблемы летнего оздоровительного периода и др. На общее собрание приглашается врач, юрист, детский писатель и т.д. Предусматриваются выступления родителей.

2. **Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, туристические походы** - позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию

двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление. Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

3. **Дни открытых дверей**- являясь достаточно распространенной формой работы, дают возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети пришедших родителей. Можно показать утреннюю гимнастику, физкультурное занятие, наблюдать за организацией питания, сна, закалывающих процедур и других режимных моментов в ДОУ.

4. **Домашние задания** - позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретные советы по общению с детьми, дать родителям конкретное содержание для общения с детьми.

5. **Совместный просмотр видеофильмов, фильмов** - заставляет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребенка

6. **Передача опыта семейного воспитания** - можно осуществить через разнообразные интервью, выставки, конференции, на которых родители будут обмениваться опытом между собой, на выставках узнать о досугах своих воспитанников.

7. **Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания** в семье - к комплектованию библиотечного фонда целесообразно привлечь самих родителей, которые охотно передают в общественное пользование прочитанные книги, журналы. Пропаганда литературы по педагогической тематике входит в обязанности педагогов дошкольного учреждения. Важны разные формы этой работы: традиционные папки-передвижки, обсуждение отдельных книг или публикаций в ходе консультаций, заседаний дискуссионного клуба, информация на групповом стенде, выставки новой литературы с краткой аннотацией, обзор новинок на родительском собрании и т.д. Задача педагогов – пробудить у родителей интерес к педагогической литературе и помочь выбрать в потоке современных изданий надежные в теоретическом отношении источники.

#### **Методы сотрудничества с семьей:**

1. **Беседа с родителями** - являются наиболее эффективной формой доведения до сведения родителей информации о жизни ребенка в группе. Регулярно сообщая родителям даже о незначительных достижениях ребенка, обращая внимание на его достоинства, воспитатель способствует созданию позитивного взгляда родителей на своего ребенка, приучает следить за успехами ребенка, правильно реагировать на них. Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, в чем хотим помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.

2. **Консультации родителей** - которые проводятся индивидуально или для подгруппы родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны (квалифицированное сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие).

3. **Наблюдения за ребенком** - позволяет многое узнать об особенностях семейного воспитания, микроклимата, общения. Чтобы избежать случайных выводов наблюдение следует проводить несколько раз в аналогичных ситуациях.

**4. Анкетирование-** помогает выявить наиболее приемлемые и эффективные формы работы с родителями, помогает оценить работу коллектива, выявить те вопросы воспитания и развития детей, которые у родителей вызывают затруднения.

**Итак, в основе** взаимодействия дошкольного учреждения и семьи лежит сотрудничество. Наши педагоги выступают инициаторами установления этого сотрудничества, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а стало быть, понимают, что ее успешность зависит от согласованности, преемственности в воспитании детей. Педагоги сознают, что сотрудничество требуется в интересах ребенка и что в этом необходимо убедить и родителей. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей и квалифицированная реализация задач этого взаимодействия определяют направляющую роль дошкольного учреждения по отношению к семейному воспитанию.

Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

Важно, чтобы родители непосредственно участвовали в жизни детского сада, помогали в осуществлении воспитательно-образовательного процесса.

Вовлечение родителей в жизнь детского сада принесет пользу и дошкольному учреждению и родителям. Важно, чтобы родителям представилась возможность посещать своего ребенка в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в детском саду.

Успех сотрудничества семьи и дошкольного учреждения во много зависит от того, насколько педагог знает родителей, их отношение к детям, нужды, стремления.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. План-график оздоровительных и профилактических мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Участники
Сентябрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия 4. Кварцевание групп и залов	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Октябрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Точечный массаж	№10 ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Ноябрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика - №10 3. Су-Джок терапия 4. Кварцевание групп и залов 5. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 №10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Декабрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Массаж БАТ 3. Кварцевание групп и залов 4. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Январь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия: массаж биологически активных точек 4. Дыхательная и звуковая гимнастика. 5. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Февраль	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Точечный массаж 4. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Март	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Точечный массаж 3. Дыхательная и звуковая гимнастика 4. Кварцевание групп и залов	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Апрель	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Массаж биологически активных точек	№10 ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Май	1. Полоскание зева водой комнатной температуры 2. Су-Джок терапия: массаж БАТ. 3. Пальчиковая гимнастика .	ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Июнь	1. Прогулки на свежем воздухе. 2. Закаливающие мероприятия: солнечные ванны, воздушные ванны, закаливание водой.	ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Июль	1. Прогулки на воздухе. 2. Игры с водой. 3. Хождение по «дорожке здоровья» 4. Музыкалотерапия. 5. Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Август	1. Прогулки на воздухе. 2. Игры с водой. 3. Хождение по «дорожке здоровья» 4. Музыкалотерапия. 5. Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы

### 3.2. Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой

#### *Игра с пальцами* (I младшая группа).

Дети сидят перед воспитателем, воспитатель читает стихи, сопровождая их показом. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами. Игра начинается с мизинца на левой руке.

Мой Мизинчик, где ты был?  
С Безымянным щи варил.  
А со Средним кашу ел,  
С Указательным запел,  
А Большой меня встречал  
И конфеткой угощал.  
Указательный на правой

Игру можно повторять два-три раза.  
Вел в поход нас всей оравой.  
Средний брат несет рюкзак,  
Безымянный ходит так.  
А Мизинец стал играть,  
Братьев слушать, приглашать.  
Раз-два-три-четыре-пять.

#### *Игра «Пальчик о пальчик»* (I–II младшие группы).

Дети сидят перед воспитателем, под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук. (*Повторить 2 раза.*)

Хлопай, хлопай, хлопай. (*Хлопают в ладоши.*)

Ножками топай, топай. (*Повторить 2 раза.*)

Спрятались, спрятались. (*Закрывают лицо руками.*)

Пальчик о пальчик тук да тук. (*Повторить 2 раза.*)

#### *Игра «Какой мяч больше?»* (I–II младшие группы).

Дети стоят перед столом, на котором лежат вперемешку мячи большие и маленькие (диаметром 10–20 см.). Воспитатель стоит на расстоянии 3–5 метров и просит детей принести ему большие мячи. Называет ребенка по имени и просит принести большой мяч или маленький.

#### *Игра «Филин»* (младший возраст).

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя: «День» дети «Филины» медленно поворачивают головы вправо, влево. По сигналу «Ночь» дети смотрят вперед и взмахивают «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят: «У... У... Ф-Ф-Ф», повторяют 2–4 раза, воспитатель контролирует правильность осанки.

#### *Игра «Бульканье»* (от 3 до 6 лет).

Игра проводится с подгруппой детей, перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

#### *Игра «Кач-кач»* (от 2 до 8 лет).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя, дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

#### *Игра «Шарик»* (от 2 до 8 лет).

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» – «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2–3 раза.

**Игра «Будем красить потолок»** (от 2 до 8 лет).

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

**Игра «Зайка умывается»** (от 3 до 7 лет).

Один из играющих детей «Зайка». Все дети стоят в кругу, а «Зайка» в середине круга. Дети говорят слова и вместе с «Зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –

В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «Зайка» пришел в гости, становится «зайкой». Повторить 5–6 раз.

**3.3. Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия**

1. И. П. – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.
2. То же стоя.
3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.
4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6–8 раз.
5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30–60 секунд.
6. И. П. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И. П., повторить 10–15 раз.
7. И. П. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 10 раз.
8. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.
9. И. П. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6–8 раз. Затем поменять ноги.
10. И. П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8–10 раз.
11. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в И. П., 8–10 раз.
12. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8–10 раз.
13. И. П. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6–8 раз.
14. И. П. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30–40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
15. И. П. – ходьба в полуприседе (30–40 секунд).

16. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10–12 раз каждой ногой.
17. И. П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4–6 раз.
18. И. П. – круговые движения стопой.
19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.
20. Ходьба гусиным шагом.
21. И. П. – захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30–40 секунд.

### **3.4. Как мы просыпаемся**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Например, «мысленно скажите себе: «Я спокоен, я выдержан», «Я верю в свои силы», «Я доброжелателен» и т. п., повторите несколько раз эти формулы самовнушения.

Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться слабости», «Все будет хорошо». «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем «Добра, Любви и Гармонии».

Пусть всегда вашими спутниками в жизни будут: Вера. Надежда, Любовь, Доброта. И главное, улыбнитесь!

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись. Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем расслабьтесь на две-три секунды и выполняйте потягивание другой ногой. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3–5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

### **Гимнастика пробуждения**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

### 3.5. Релаксация

- Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.
- Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.
- Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.
- Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.
- Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.
- Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

### Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно:  
Расслабление – приятно!  
Руки вдоль тела,  
Кулаки сжаты,  
Крепко с напряженьем  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем,  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики!  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Руки не напряжены  
И рас-слаб-ле-ны...  
Наши руки так стараются.  
Пусть и ноги расслабляются...  
Стало палубу качать.  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем.  
А другую – расслабляем!  
(Повторяем с другой ногой.)  
Руки снова вдоль тела.

А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена,  
И рас-слаб-ле-на...  
Подражая я слону,  
Губы «хоботком» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И рас-слаб-ле-ны...  
Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... засыпают... (2 раза).  
Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляются (2 раза).  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Напряженье улетело,  
И расслаблено все тело.  
Будто мы лежим на травке...

А теперь – немного лени...  
Напряженье улетело  
И расслаблено все тело...  
Наши мышцы не устали и еще послушней  
стали.  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Любопытная Варвара смотрит влево...  
Смотрит вправо...  
А потом опять вперед –  
Тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена!  
А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше вверх!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на.

На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Реснички опускаются, глазки закрываются.  
Губы теплые и вялые,  
Но нисколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются...(2 раза).  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык!  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем..

### 3.6. Список использованной литературы

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – ВолгоградУчитель,2007. – 151с.
2. Лазарев М.Л. Здравствуй!Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей ДООУ. – М.: Академия здоровья, 1997.
3. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковыеигры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ,2002.
5. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ,1999.
6. Доскин В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 202.
7. Рузина М.С., Афонькин С.Ю. Страна пальчиковых игр: развивающие игры и оригами для детей и взрослых. – СПб.: Детство-пресс, 1999.
8. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей: методическое пособие для воспитателей. – СПб.: Детство-пресс, 1999.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет:конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: ГНОМ и Д, 2003
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.,1990.
11. Щеткин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. – М.: Метафора, 2002.
12. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии Серии книг по Су-Джок терапии. / Пак Чжэ Ву. Су-Джок Академия, 2009.
13. Деркунская, В.А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. - № 5, с. 49 – 51.
14. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
15. Обижесвет В.П., Касаткин В.Н. Чечельницкая С.М. Настольная книга медицинской сестры детского сада. – М.: «LINKA-PRESS», - 1998. – 144с.