

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ
«Центр развития ребенка - детский
сад № 111 «Батыр»



А.Т. Фатхуллина Фатхуллина А.Т.

Рассмотрено и утверждено

На педагогическом совете № 1

Утверждена

приказом № 36

от 19.01.2022

Программа оздоровления воспитанников

«Здоровые дети - здоровое поколение»

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Набережные Челны «Центр развития ребенка
- детский сад №111 « Батыр»**

г. Набережные Челны 2022 год.

Оглавление

1 Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая база общеобразовательной программы ДООУ.....	5
1.3. Характеристика программы.....	7
1.4. Принципы здоровьесберегающих технологий.....	8
1.5. Характеристика особенностей развития детей раннегои дошкольного возраста.....	9
1.5.1.Возрастные особенности детей 3- го года жизни.....	9
1.5.2.Возрастные особенности детей 4- го года жизни.....	9
1.5.3. Возрастные особенности детей 5-го года жизни.....	10
1.5.4.Возрастные особенности детей 6-го года жизни.....	11
1.5.5. Возрастные особенности детей 7-го года жизни.....	12
1.6.Ожидаемые результаты.....	12
2. Содержательный раздел	13
2.1. Направления оздоровительной программы.....	13
2.2. Структура физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.....	16
2.3. Система оздоровительной работы в ДООУ.....	16
2.4. Оздоровляюще и здоровьесберегающие технологии.....	17
2.5. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста.....	20
2.6. Взаимодействие с семьей.....	21
2.7. Образовательная деятельность по физической культуре.....	23
2.8. Образовательная деятельность по плаванию.....	25
2.9. Нетрадиционные способы оздоровления.....	27
3. Организационный раздел	48
3.1. Предметно-пространственная развивающая образовательная среда.....	48
Список используемой литературы.....	50
Приложение №1 План-график лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий.....	51
Приложение № 2 План физкультурно- оздоровительных мероприятий.....	53
Приложение № 3 График закаливающих процедур в летний период (июнь, июль, август).....	54
Приложение № 4 Противозидемиологические мероприятия на летний оздоровительный период.....	55
Приложение № 5 План по организации питания в ДООУ.....	56
Приложение № 6 План санитарно- просветительской работы (с детьми, сотрудниками, родителями).....	57
Приложение № 7План медико-педагогического контроля.....	58

1 Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

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

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

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает

создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

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

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

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

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

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

Цель: Цель оздоровительной работы - укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи. Содействие гармоничному физическому развитию и создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей.
- формирование привычки и здоровому образу жизни.
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребенка.
- улучшение физического развития детей.

- формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.
- повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.
- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.

1.2. Нормативно-правовая база общеобразовательной программы ДОУ

Конституцией Российской Федерации;
Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 марта 2021 года;
законодательными актами Российской Федерации;
Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организация общественного питания »;
Санитарных норм и правил 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания” от 28.01.2021г.
Федеральным государственным образовательным стандартом .

1.3. Характеристика программы

Программа рассчитана на 5 летс момента поступления ребенка в детский сад и до его выпуска. Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам проводиться инструкторами по физической культуре и плаванию.

Осуществление индивидуального подхода к детям, особенно с ослабленным здоровьем, достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий, психологического комфорта. Воспитательно - образовательная работа с такими детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок.

Детей, имеющих несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не следует без достаточных оснований и заключения врача освобождать от физкультурных занятий и занятий по плаванию, а можно лишь ограничить для них на определенное время те виды нагрузок, которые для них трудны, т. е. упражнения с высокой интенсивностью движений. В дальнейшем по согласованию с врачом комплексы упражнений для этих детей могут усложняться с тем, чтобы они постепенно включались в общий двигательный режим. Такой переход должен происходить по мере улучшения состояния здоровья ребенка, повышения физиологических возможностей его организма и работоспособности. Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДОУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости и иммунитета.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем и подверженным частым простудным заболеваниям состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса.. туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы - гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

1.4. Принципы здоровьесберегающих технологий:

✚ **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

✚ **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.

✚ **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

✚ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

✚ **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

✚ **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

✚ **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

✚ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

✚ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

✚ **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

✚ **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.


✚ **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

✚ **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

✚ **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

✚ **принцип** взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации

способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

 **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

1.5. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

1.5.1. Возрастные особенности детей 3- го года жизни

Третий год жизни является переломным этапом в развитии ребёнка. Именно в этот период происходят качественные изменения в психике ребёнка, которые обеспечивают постепенный переход малыша в активную и деятельную личность.

Темп физического развития на третьем году жизни замедляется. В среднем за год масса тела увеличивается на 2 кг, (к концу года ребёнок весит 14,8-15 кг), а рост – на 7-8 см, (в три года рост малыша составит около 95-96 см). Возрастают физические возможности ребёнка. Так, совершенствуется деятельность нервной системы, поэтому период активного бодрствования теперь составляет 6-6,6 часов. При этом следует помнить, что дети третьего года жизни легко возбуждаются и быстро утомляются от однообразных действий.

Значительные изменения происходят в психическом развитии детей – расширяются потребности, изменяются виды и формы деятельности, развивается волевая сфера, формируются элементы сознания и самосознания, усложняется общение с окружающими.

В этот период происходят качественные изменения в психике малыша. Возрастают его физические возможности, шире становятся потребности, изменяются виды и формы деятельности, развивается воля, элементы сознания и самосознания, усложняется общение с окружающими. Начало третьего года жизни ознаменуется окончательным формированием потребности общаться со сверстниками, которая реализуется в эмоционально окрашенном игровом взаимодействии. Наибольшее число контактов между детьми возникает из-за игрушек. Не редко они носят конфликтный характер. Задача взрослого – организовать такую общую игру, чтобы дети могли действовать одной и той же игрушкой одновременно. Такая работа проходит параллельно с формированием позитивного отношения детей друг к другу.

1.5.2. Возрастные особенности детей 4- го года жизни

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. С 3–4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками.

Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности – игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают *действовать в соответствии с заранее намеченной целью*, хотя в силу неустойчивости внимания, не сформированности произвольности поведения ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. У малышей этого возраста ярко выражена *потребность в общении со взрослыми и сверстниками*. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности. В общении с ним малыш получает интересующую его информацию, удовлетворяет свои познавательные потребности.

Дети этого возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящий хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребенку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым. Интенсивно развивается ходьба бег. Ввиду частого использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3-4 лет овладели правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем.

1.5.3. Возрастные особенности детей 5-го года жизни

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Возникает и совершенствуется *умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел*, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

Особое значение приобретает *совместная сюжетно-ролевая игра*. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются *познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам*, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.

1.5.4. Возрастные особенности детей 6-го года жизни

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: *расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно*. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам понять это новое положение. Он поддерживает в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании их возможностей со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает *условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества*. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает их волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений. Важно предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми *умений поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели*. Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создает основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности.

Высшей формой самостоятельности детей является *творчество*. Задача преподавателя – пробудить к нему интерес. Этому способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, а также словесное творчество. Все это – обязательные элементы образа жизни старших дошкольников в детском саду. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и форм его воплощения.

1.5.5. Возрастные особенности детей 7-го года жизни

В 6 лет системы организма созрели настолько, что могут выдержать уже даже высокие нагрузки, необходимые для школы, как нервные, так и физические.

Интеллектуальная готовность к школе - это уровень развития различных умственных способностей ребёнка, его возможности для обучения и приобретения необходимых навыков и знаний.

К 6 годам малыш должен иметь хотя бы элементарные познания об окружающей действительности, живой и неживой природе, пространстве, времени, Вселенной.

Его мышление должно уже приблизиться к анализу и постигать загадки синтеза. Ребёнок должен научиться обобщать, классифицировать предметы и явления и выделять в них главное, второстепенное, улавливая многие закономерности и связи.

Малыш уже способен воспринять количества и множества, он вычленяет образы, пытается проделывать в уме простейшие мыслительные операции. И хочет всё познать.

Жажда к знаниям, один из важных компонентов учебной деятельности ребёнка. Ребенок должен без какого-либо принуждения охотно выполнять задания, сосредоточенно выслушивая объяснения и разъяснения их, следуя за указаниями взрослых и подражая заданному образцу.

Ожидаемые результаты

- повышения уровня здоровья;
 - повышения адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
 - сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек, навыков самооздоровления;
 - осознание своей жизни в определенном социуме, защита, эмоциональный комфорт;
- у педагогов:
- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;
- у родителей:

- необходимый запас знаний, который поможет в вопросах- что, как, когда и почему надо делать с ребенком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

.4 Объекты программы.

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Родители детей, посещающих образовательное учреждение

2.Содержательный раздел

2.1. Направления оздоровительной программы

Первое направление

комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- ✓ Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- ✓ Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
- ✓ Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
- ✓ Диагностирование общей физ. подготовленности, в том числе умению плавать, детей в начале и конце учебного года по нормативам.

Второе направление

Рациональная организация двигательной деятельности детей.

К организационным условиям здесь относятся

- ✓ Ежедневные циклы физкультурных занятий (основной образовательной деятельности) : в спортивном зале, в бассейне, на улице;
- ✓ занятия-соревнования;
- ✓ самостоятельные;
- ✓ интегрированные с другими видами деятельности;
- ✓ праздники и развлечения;
- ✓ Гимнастика после сна;
- ✓ Ежедневный режим прогулок - 3—4 часа;
- ✓ Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- ✓ Создание необходимой развивающей среды;
- ✓ Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- ✓ Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- ✓ Музыкальные занятия;
- ✓ Занятия по формированию здорового образа жизни.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение;
- Обширное умывание;
- Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание,

- элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- Обмывание стоп ног (в летний период);
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно - профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
- Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.);
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Профилактический прием иммуномодуляторов оксалиновой мази для носа;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- Употребление фруктов (второй завтрак);
- Использование очистителей воздуха;
- Кварцевание групп;
- Самомассаж.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
- Психогимнастика по методике М. Чистяковой;
- Хожение по «дорожкам здоровья»;
- Использование различных массажеров;
- Ароматерапия
- Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки;

Шестым направлением является реабилитация и коррекционная работа:

- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ;
- Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Седьмым направлением является консультативно-информационная работа:

- Оказание консультативной помощи родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДООУ по мероприятиям годового плана;
- Оформление письменных консультаций, информационных стендов;
- Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение. Все упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованную образовательную деятельность физкультурой, утреннюю гимнастику, так и в ООД по плаванию при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно-закаливающих процедур, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался - не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи.

Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10-15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, осуществляется на основе общепринятых критериев. Главные из них:

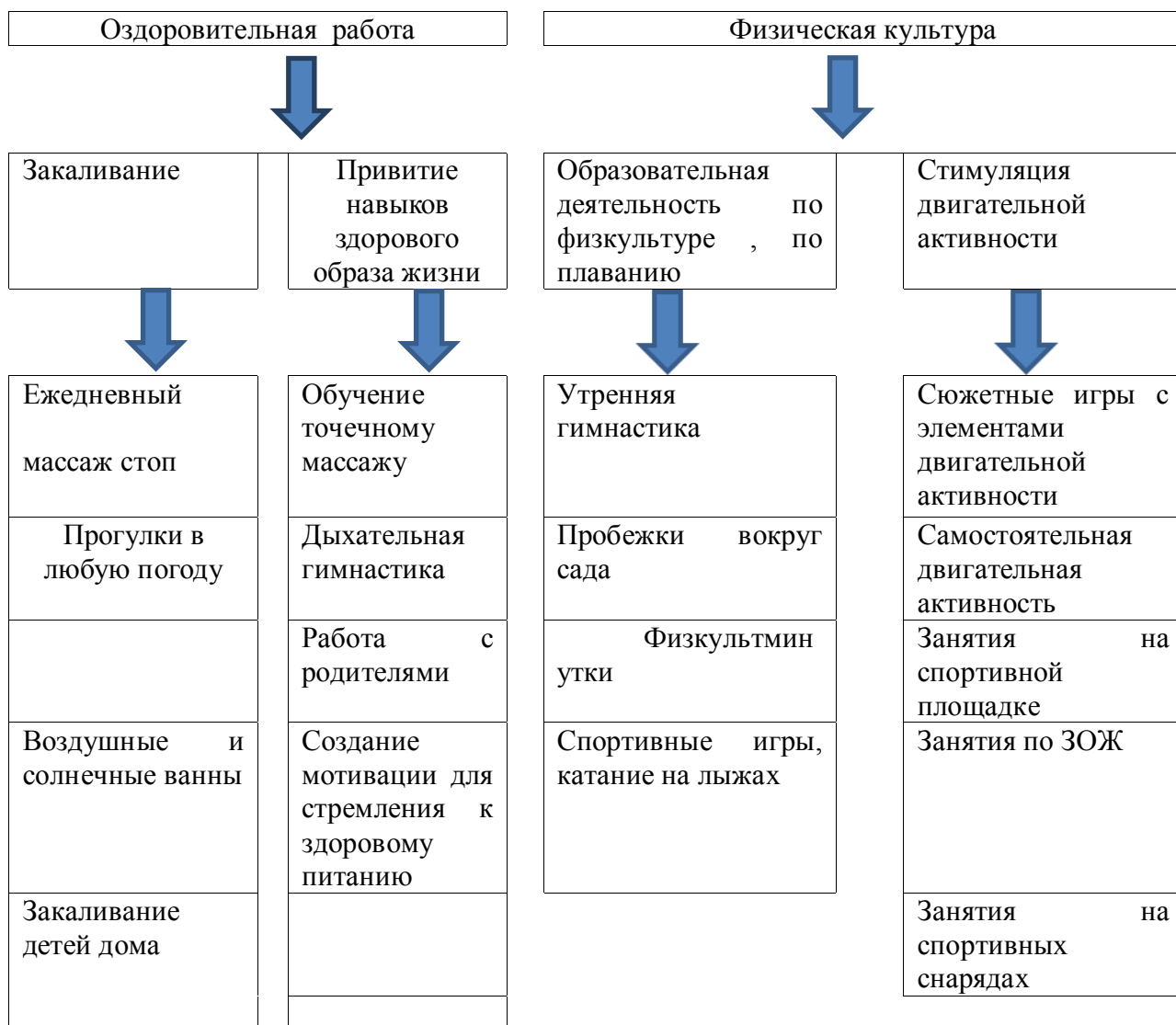
- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
- Улучшение физического развития;
- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Занятия должны проводиться по подгруппам, сформированным на основании индивидуальных наблюдений за детьми и состояния их здоровья, с 10-минутным интервалом между занятиями. В каждой возрастной группе проводится не более двух занятий в день.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка, снижение заболеваемости детей на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня будет достаточно эффективным.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются медицинскими работниками (мед. сестра ДОУ, педиатр участковой больницы) воспитателями, инструкторами по физ. воспитанию.

2.2. Структура физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



2.3. Система оздоровительной работы в ДОУ

Лето	Осень	Зима	Весна
↓	↓	↓	↓
Утренняя	Утренняя	Ежедневная утренняя	Контрастное

гимнастика на свежем воздухе(все группы кроме ясельных)	гимнастика на свежем воздухе (все группы , кроме ясельных)	гимнастика с элементами ЛФК, дыхательная гимнастика (все группы)	закаливание (все группы)
Пробежки(старшие , подготовительные группы)	Пробежки (старшие подготовительные группы)	Контрастное закаливание (все группы)	Ежедневная гимнастика, дыхательная, с элементами ЛФК (все группы)
Рижский метод закаливания- обливание рук и ног, шеи прохладной водой	Йодно-солевое топтание (ясельные группы)	Постепенное обливание ног детей прохладной водой (старшие и подготовительные группы)	
Хожение босиком по полу, песку, скошенной траве(все группы)	Хожение босиком по ребристой доске, массажерам (все группы)	Рижский метод закаливания: обливание лица, шеи, рук прохладной водой, йодно-солевое топтание (ясельные группы)	
Игры с водой в мини бассейнах на свежем воздухе (все группы)	Солевое полоскание зева(все группы , кроме ясельных)	Солевое полоскание зева (все группы , кроме ясельных)	
Закаливание солнцем воздухом и водой. (все группы)	Контрастное закаливание(все группы)	Корректирующая гимнастика после сна (средние , старшие , подготовительные группы)	
		Катание детей на лыжах (старшие и подготовительные группы)	

2.4. Оздоровляющие и здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя	Воспитатели

		элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, психолог
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели,
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по	Воспитатели

		ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
10. Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
11. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
12. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
14. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
15 Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по физической культуре

16	Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии				
17.	Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
18.	Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, педагог-психолог
19.	Пескотерапия	В режимные моменты 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Работа с песком снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, педагог-психолог
20	Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Воспитатели, педагог-психолог
21.	Логоритмика	1-2 раза в неделю	Занятия проводятся в режимные моменты	Воспитатели, педагог-психолог

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на

сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

2.5. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста

Мероприятия	младший дошкольный возраст	средний дошкольный возраст	старший дошкольный возраст
1. Элементы точечного массажа (по А. А. Уманского)	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
2. Пальчиковая гимнастика	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
3. Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой	Начальный комплекс	Начальный комплекс	Полный комплекс
4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
5. «Дорожки здоровья»	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
6. Лечебные игры А. Галанова	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
7. Игровой массаж А. Умайской и К. Динейки	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
8. Антистрессовый и интеллектуальный массаж	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
9. Восточная гимнастика	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
10. Гимнастика До- Инь		Полный комплекс	Полный комплекс
11. Очистительное дыхание	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

2.6. Взаимодействие с семьей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух

социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

- ✚ Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- ✚ Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- ✚ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- ✚ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- ✚ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

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

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

1. Просветительское (Заведующая, воспитатели, узкие специалисты, ст. медсестра)
2. Культурно - досуговое (воспитатели, узкие специалисты)
3. Психофизическое (воспитатели , педагог- психолог, ст. медсестра)

Просветительское направление

- ✚ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)

- ✚ Собеседование (сбор информации)
- ✚ Анкетирование, тесты, опросы
- ✚ Беседы
- ✚ Встречи со специалистами
- ✚ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- ✚ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- ✚ Круглый стол
- ✚ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✚ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- ✚ Дни открытых дверей.
- ✚ Совместные праздники и развлечения.
- ✚ Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- ✚ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✚ Спортивные соревнования.
- ✚ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе
- ✚ Открытые занятия педагога – психолога
- ✚ Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителями оказанными образовательными услугами.

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

2.7. Образовательная деятельность по физической культуре

Физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре заняла прочное место в ДОУ, которая решает целый комплекс оздоровительных, образовательных задач.

Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений. При выборе того или иного способа организации

коллектива инструктор по ФК учитывают задачу занятия и его содержание, уровень двигательных навыков детей, их физическое развитие. Целью занятий по физической культуре является укрепление здоровья детей и организацию здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты, поэтому интерес к физическому развитию и совершенствованию собственных двигательных навыков является одним из условий процесса формирования определенного набора потребностей. Такие потребности наиболее благоприятны для физического развития и здоровья, а в этом процессе именно взрослый выступает в качестве побуждающего мотива деятельности: стремление ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, т.е. такого вида деятельности, который благоприятен для здоровья ребенка.

Продолжительность занятий зависит от возраста ребенка:

- Младшая группа – 15 минут;
- В средней группе – 20 минут;
- В старшей группе – 25 минут;
- В подготовительной группе – 30 минут.

Структура образовательной деятельности по физической культуре состоит из 3 частей:

Вводная часть: Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

Основная часть:

- Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.
- Обучение детей основным видам движений. Цель: способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.
- Подвижная игра. Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты

реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия. Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

2.8. Образовательная деятельность по плаванию

Обучение плаванию в раннем возрасте будет прекрасной профилактикой против простуды, сколиоза, сутулости, нарушений осанки, мышечной дистонии. Плавание доставит ребенку удовольствие и радость. Занятие плаванием влияет не только на здоровье, но и на развитие личностных качеств ребенка - дисциплинированность, самообладание, смелость, решительность, самостоятельность.

Занятия в воде воздействуют практически на все органы и системы детского организма.

Дыхательная система. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание - мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей. Глубокие вдохи и выдохи во время плавания как бы «проветривают» легкие, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации. Кроме того, вынырнув и отфыркиваясь от воды, ребенок очищает носоглотку, что позволяет эффективно бороться с насморком и некоторыми легочными заболеваниями.

Система кровообращения. Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Давление воды, действуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, облегчает кровообращение и деятельность сердца.

Опорно-двигательный аппарат. В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, снижается нагрузка на позвоночник. Эффект «Гидронеувесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В

раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ. Это полезно для развития организма, способствует формированию правильной осанки и является профилактикой сколиоза и мышечной дистонии. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат. В то же время, активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Выделительная система. Во время плавания происходит массаж кожи и мышц, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Закаливание, терморегуляция. Плавание способствует закаливанию организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды, малыш становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством.

Центральная нервная система. При постоянных занятиях плаванием укрепляется нервная система, спокойнее становится сон, повышается аппетит и общий тонус организма ребенка. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, а следовательно, идет его стремительное развитие.

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре.

Продолжительность занятий в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

- Младшая группа – 15-20 минут;
- В средней группе – 20-25 минут;
- В старшей группе – 25-30 минут;
- В подготовительной группе – 25-30 минут.

Занятия в бассейне проводятся подгруппами. Число детей не превышает 8 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Занятия по плаванию в детском саду решают задачи по формированию у воспитанников:

- Навыков плавания;
- Бережного отношения к своему здоровью;

- Навыков личной гигиены;
- Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Обучение плаванию состоит из трех этапов:

- Привыкание к воде;
- Освоение воды;
- Овладение плавательными движениями.

Занятие по плаванию состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть проходит на суше и представляет собой физкультминутку;
2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры;
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Все занятия с детьми проходят в игровой форме. На занятии ваш ребенок вместе с инструктором по физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

2.9. Нетрадиционные способы оздоровления

Игровой массаж

Интерпретация и адаптированный вариант методик спец, закаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Закаливающее дыхание

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

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м .

«Помоги носику собраться на прогулку».

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

«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 нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется

через нос.

«Носик балуется».

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

«Носик нюхает приятный запах».

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

«Носик поет песенку».

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

«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.

III. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

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

П р и м е ч а н и е . 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»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.
Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.	Потом ручки разогрею,
Кто стоит там в стороне?	Плечи мягко разомну.
А ну, быстрее лови кураж	Затем руки я помою,
И начинай игру-массаж.	Пальчик в пальчик я вложу,
Разотру ладошки сильно,	На замочек их закрою
Каждый пальчик покручу.	И тепло поберегу.
Поздороваясь со всеми,	Вытяну я пальчик
Никого не обойду.	Пусть бегут, как зайчики.
С ноготками поиграю,	Раз-два, раз-два,
Друг о друга их потру.	Вот и кончилась игра.
	Вот и кончилась игра,
	Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно 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. Рекомендуются проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. _Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«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.

«Потянем ушки».

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

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и 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.

«Погреем ушки».

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

III. Заключительный этап.

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,

А потом, а потом

И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

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

«Поиграем с ножками»

I. Подготовительный этап.

1. Удобно сесть и расслабиться.
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом(1-2 капли на ладошку).

II. Основная часть.

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу «граблеобразным» движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

III. Заключительный этап.

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
2. Посидеть спокойно, расслабившись.

П р и м е ч а н и е, Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.

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.

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.

Надо с нею нам дружить,
 Чтобы всем здоровым быть.
 Скажем все: «Спасибо!»
 Ноженькам своим.
 Будем их беречь мы И всегда любить.

Ходьба босиком

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
1	2	3	4	5
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5-30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5-45 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5-60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 минут

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-го ГОДА ЖИЗНИ

Ладушки.

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

Ход: ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине.

Игра с пальчиками.

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

Ход: ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках.

Ребенок повторяет.

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
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так,
А Мизинец стал играть.
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал И на
танец приглашал.
Один-два-три-четыре-пять!
М. Кольцова

Ивану-большаку - дрова рубить,
Ваське-указке - воду носить,
Мишке-среднему - печку топить,
Гришке-сиротке - кашу варить,
А Тимошке-крошке - песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики: «Ура!
В детский сад идти пора!»
М. Кольцова

Оладушки.

Цель: развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами. **Ход:** ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.
Пальчик о пальчик - тук да тук (2 раза).
Хлопай, хлопай, хлопай (*хлопают в ладоши*).
Ножками топай, топай (2 раза)!
Спрятались, спрятались (*закрывают лицо руками*)!
Пальчик о пальчик - тук да тук (2 раза).

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-го ГОДА ЖИЗНИ

Ладони на столе.

На счет «раз» - пальцы врозь, «два» - вместе.
Пальчики здороваются.

На счет «раз, два, три, четыре, пять», поочередно соединяются пальцы обеих рук ; большой с большим и т. д.
Ладошки - кулачок - ребро.

На счет «раз» - ладошки, «два» - сжимают в кулачок, «три» - ставят руку на ребро.

Человечек.

Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

Дети бегут наперегонки.

Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

Потешка.

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.

Очки.

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.
Бабушка очки надела И внучонка разглядела.
Этот пальчик.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать.
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
- Тише, пальчик, не шуми!
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора!

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-го ГОДА ЖИЗНИ

Лодка.

Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковши).

Пароход.

Пароход плывет по речке
И пытит он, словно печка.

Шарик.

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

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.
Замок.

Пальцы сплетем, и «замок» мы получим.

Повторим еще, и получится лучше.

Ладонки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.
Дружба.

Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.	Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.
--	---

Мы с вами подружимся, Маленькие пальчики.	Ритмичное качание мизинцев
Раз, два, три, четыре, пять, Начинай считать опять.	Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев
Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.	Руки вниз, встряхнуть кистями.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ

Флажок.

Я в руке флажок держу
И ребятам им машу.

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) - вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

Домик.

Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

Стул.

Ножки, спинка и сиденье - Вот вам стул на
удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».

Стол.

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать на счет «раз».

Грабли.

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

Цепочка.

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой - средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-го ГОДА ЖИЗНИ

Скворечник.

Скворец в скворечнике живет

И песню звонкую поет.

Ладонки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

Елка.

Елка быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Корзинка.

В лес корзинку я беру

И грибы в нее кладу.

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны.

Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.

Большие пальчики образуют ручку.

Колокольчик.

Колокольчик все звенит,

Язычком он шевелит.

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены.

Средний палец правой руки опущен вниз и ребенок им свободно вращает.

Зайчик в норке.

У елки на пригорке Спрятался зайчишка в норке.

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки).

Большой палец прижат.

Зайка и барабан.

Зайка взял свой барабан

И ударил трам-там-там.

Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты.

Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

Краб.

Краб ползет по дну,

Выставив свою клешню.

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе.

Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

Дерево.

У дерева ствол,

На стволе много веток,

А листья на ветках Зеленого цвета.

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Филин.

Сидит филин на суку

И кричит «бу-бу, бу-бу».

Руки в кулачок, прижаты. Большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе: они выставлены на вас (нос).

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а такэ/се средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов

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 - полу присед - 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 полу приседе (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 полу приседе), носки внутри.
20. Ходьба гусиным шагом.
- И. П. - захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30-40 секунд.

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.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ

(ФрицАуглин, швейцарский детский психолог, профессор)

1. Оттянуть уши вперед, затем, назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа - слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

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-ли-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 - 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-ли-на.
А теперь посмотрим вниз – Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –Расслабление приятно!
Шея не напряжена,И рас-слаб-ли-на...
Подражая я слону,Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю И на место возвращаю.
Губы не напряжены И рас-слаб-ли - 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... (2раза).
Шея не напряжена И рас-слаб-ли-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...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...(2раза).
И послушный наш язык Быть расслабленным привык!
Нам понятно, что такое Состояние покоя...
Мы спокойно отдыхаем,Сном волшебным засыпаем..

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения хатха-йога и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем.
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж.
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

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.

График проветривания

1. Утром, перед приходом детей.
2. Перед занятием.
3. После ухода детей на прогулку.
4. Перед сном,
5. После полдника.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад:

- 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 резвившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно- психическое состояние.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение «Ладошки» (разминочное).

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

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

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.

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.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

7. 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.

Норма;

- 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.

Норма:

- 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.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

10. 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.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой 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.

- Гимнастикой Стрельниковой можно заниматься детям с 3-4 лет.

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Болезни дыхательной системы: ринит, ринофарингит, хронический бронхит, аденоиды.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Пастушок дудит в рожок.

□ Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

- Рожок, дудочка.
- Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

Король ветров.

□ Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

- Вертушка или шарик.

- Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

- На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Общие бронхолегочные заболевания.

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;

- Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно-психической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе.

Это - звуко - речевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронх, спазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

Вперед быстрее иди, только не беги.

Z Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

- Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувырнуться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

Подпрыгни и подуи,

□ Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

- Воздушный шарик.

- На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

Бульканье.

□ Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

- стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Совушка-сова.

□ Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

- По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у.., у...ф-ф-ф». Повторяют 2-4 раза.

Шарик лопнул.

□ Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

- Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.

Поезд.

П Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

- Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

Вверх ногами.

□ Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общее физиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

- Салфетка.

- Ребенок становится около стенки вниз головой - вверх ногами. При обильной мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

Мартышки и кокосовые орехи.

□ Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков «ч» и «ш».

- Мячик.

- Дети кидают мяч друг другу по кругу 3-4 раза. Это «погрузка кокосов мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу. Поезд движется!» Через 2-3 минуты поезд останавливается, дети говорят: «Ш-ш-ш», После этого начинается «выгрузка кокосов» - те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

Кто вперед?

□ Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.

- 10-20 воздушных шариков, карандаши, стол.

- На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

ПСИХОГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ М. И. ЧИСТЯКОВОЙ

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 корточки, 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.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Предметно-развивающая образовательная среда

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Игрушки должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

В Детском саду имеется спортивный зал, бассейн, медицинский кабинет.

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- ✚ медицинский кабинет;
- ✚ процедурный кабинет;

В детском саду имеется следующее медицинское оборудование:

- ✚ бактерицидные лампы;
- ✚ аромалампы;
- ✚ ингалятор «Небулайзер»;

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.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал. В детском саду имеется бассейн соответствующий требованиям СанПин. 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.

Список используемой литературы

1. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 1999, - 64 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
4. Змановский Ю.Ф.и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.
5. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007.
6. Кузнецова М.Н.Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 1990.
7. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2008.
8. Т.К. Марченко, Ю.Ф.Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996.
9. В.И.Орел, С.Н.Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008.
10. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2009.
11. Интернет ресурсы

**План-график лечебно-оздоровительных
и профилактических мероприятий**

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст
	2	3	4
Сентябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов 3. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на прогулку.	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут. 10 дней	Все возрастные группы
Октябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут.	Все возрастные группы.
Ноябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на улицу. 3. Профилактические прививки против вируса гриппа. 4. Кварцевание групп и залов. чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы»	Ежедневно после приема пищи. 10 дней По желанию родителей 5 дней по 30 минут. чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	Дети всех возрастных групп.
Декабрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов. 3. Чесочно - луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока, детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут. По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	Дети всех возрастных групп.

Январь	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.</p> <p>2. Кварцевание групп и залов.</p> <p>3. Чесочно - луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).</p> <p>Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на улицу.</p>	<p>Ежедневно после приема пищи.</p> <p>5 дней по 30 минут.</p> <p>По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.</p> <p>5 дней.</p>	Все возрасти. группы
Февраль	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2. Кварцевание групп и залов</p>	<p>Ежедн. после приема пищи.</p> <p>5 дней по 30 минут.</p>	Все возрасти, группы.
Март	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2. Кварцевание групп и залов</p>	Ежедн. после приема пищи.	Все возрасти, группы.
Апрель	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>3. 2. Кварцевание групп и залов</p>	<p>Ежедн. после приема пищи</p> <p>5 дней по 30 минут</p>	Дети всех возр. групп.
Май	<p>1.1.Полоскание полости рта-1% соевым раствором.</p> <p>2.-кипяченой водой</p>	5 дней по 2 минут.	Дети всех возрастных групп

План физкультурно- оздоровительных мероприятий

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких бесед («О мышцах» и т.д.)	По сетке занятий	Воспитатели, инструктор по физическому развитию
2	Занятия в бассейне	По сетке занятий	Инструктор по плаванию, медсестра бассейна
3.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физическому развитию, музыкальный руководитель
4.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физическому развитию
5	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки -Корригирующая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель,
7.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
8	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в 3 месяца	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель
9.	Праздники здоровья	1 раз в 3 месяца	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель.
10	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель
11.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	инструктор по физическому развитию медработник
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	инструктор по физическому развитию

График закаливающих процедур в летний период
(июнь, июль, август)

Закаливающие процедуры	Время проведения процедуры	Дозировка	Температура воздуха	Контингент детей	Примечание
Воздушные ванны	Ежедневно на прогулке и во время гимнастики после сна	Начиная с 3-4 минут, Постепенно увеличивая дозу до 10-15 мин.	Начинать с + 22-+23 градусов, заканчивать + 20-+21	все дети	Ежедневно
Солнечные ванны	От 10 до 12 часов	В первые дни не более 3-5 минут, постепенно доводя до 8-10 минут 2-3 раза в день	Солнечные дни	все дети, кроме яслей	Одежда - светлая панамы, трусы
Ходьба босиком по песку, камушкам, траве	Ежедневно на прогулках и в группе	От 5 до 60 мин. Дозировка определяется возрастом	Начинать в теплый период года	все дети	Проводить в любое время дня
Полоскание горла	После еды 3 раза в день	1,0 г поваренной соли на стакан воды соли на стакан воды	Комнатная температура	все, кроме яслей	2 недели ежемесячно ежемесячно
Умывание водой-лицо, шею, руки до локтя	После прогулки	Начинать с +28, снижая до +18	Комнатная температура	все группы	Ежедневно
Мытьё ног	После прогулки	Начальная температура+30, конечная+18-+16	Комнатная температура	все группы	Ежедневно
Полоскание рта	После каждого приёма пищи	Кипячёная вода комнатной температуры	Комнатная температура	все группы	Ежедневно

**Противоэпидемиологические мероприятия
на летний оздоровительный период**

№	Содержание	Сроки
<i>I. Работа с коллективом ДОУ</i>		
1.	Контроль за состоянием песочниц, веранд.	ежедневно
2.	Контроль за состоянием участков и малых форм.	ежедневно
3.	Поддерживать воздушный режим на всей территории ДОУ путем увлажнения песка, полив растений и дорожек, мытья веранд.	постоянно
5.	Содержать в чистоте и порядке территорию хоздвора, контейнера для мусора.	ежедневно
6.	Контролировать соблюдение личной гигиены детей и сотрудников.	ежедневно
7	Выпустить санлисты на группах по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Клещевой энцефалит» • «Геморрагическая лихорадка» • «Профилактика ОКЗ» • «Солнечный и тепловой удар» • «Бешенство» • «Ядовитые растения и грибы» 	июнь июнь июль июль август август
<i>II. Работа с детьми</i>		
1.	Беседы с детьми: <ul style="list-style-type: none"> • «Болезни грязных рук» • «Ядовитые грибы и растения» • «Как уберечься от солнечного удара» • «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» • «Правила поведения на воде» 	все лето
2	Проведение развлечений на различные темы : ЗОЖ, ОБЖ, Пожарной безопасности, ознакомление с живой природой» и др.	еженедельно
<i>III. Работа с родителями</i>		
1.	Подготовка консультаций на темы : «Рациональное питание», « Двигательная активность взрослых и детей», и др.	По плану
2	Оформление фотовыставки на тему: «Как мы отдыхаем летом» и др.	
3	Выставка рисунков на тему : « Здоровье – наше богатство» и др.	

План по организации питания в ДОУ

1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра

План санитарно- просветительской работы
(с детьми, сотрудниками, родителями)

Работа с детьми			
1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты
Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Старшая медсестра
2.	Проведение бесед с педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст. медсестра, Старший воспитатель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели Ст. медсестра основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Медперсонал, Старший воспитатель
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заместитель заведующей, Основные специалисты
Санитарно-просветительская работа с родителями.			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Основные специалисты
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты

План медико-педагогического контроля

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежеднев но	Ст. медсестра, заведующая, Ст. воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий, занятий по плаванию.	2 раза в месяц	Ст. медсестра, Ст. воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежеднев но	Ст. воспитатель, Ст. медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе.	Ежеднев но	Ст. воспитатель, Ст. медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежеднев но	Ст. воспитатель, Ст. медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежеднев но	Ст. воспитатель, Ст. медсестра