

Частное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Панда»
670031, г.Улан-Удэ, ул. Трубочеева, 150

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
От «30» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор ЧДОУ «Панда»
_____/О.С Доржиев/

Программа «Азбука здоровья»

г. Улан-Удэ
2022/2023 уч. г.

Актуальность программы.

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

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

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

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

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Из 314 воспитанников:

1 группа здоровья – 94

2 группа здоровья – 177

3 группа здоровья – 43

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

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ЧДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду «Колосок» разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием.

- Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, спортивные маты, ребристые доски, мячи, обручи, канат и другое необходимое оборудование.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

- Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Концепция программы.

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

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ЧДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основам психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

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

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

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

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы «Здоровье» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ЧДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.

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

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ЧДОУ

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ЧДОУ

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря — приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец;
- приобретение кварцевых ламп;
- пополнение спортивного инвентаря мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

б) преобразование предметной среды:

- осуществить благоустройство физкультурной площадки;
- оборудовать спортивную площадку «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой

возрастной группе.

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Работа о здоровье детей в ЧДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

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

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

6. Включение в гимнастику занятий с элементами корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ЧДОУ:

1. Физические занятия в зале и на спортивной площадке.
2. Утренняя гимнастика.
3. Физкультминутки.
4. Оздоровительный бег.
5. Физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья».
6. Индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- Выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ЧДОУ.
- Преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества.
- Использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию.

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

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

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знании о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

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

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах; 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);

такие **формы работы с родителями**, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ЧДОУ).

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ЧДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является развитие *графомоторных навыков детей*.

«Минусы» традиционной системы:

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

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

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

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

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

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ЧДОУ
осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

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

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

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается

чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ЧДОУ должна быть направлена, в первую очередь, на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

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

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ЧДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических и воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в

определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы - дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

План лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий

№	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст детей
Сентябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Октябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Ноябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
	3. Лимонный напиток		
Декабрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Январь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Февраль	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Март	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Апрель	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи	Все возрастные группы
	2. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	
Май	1. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	Все возрастные группы
Июнь	1. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	Все возрастные группы
Июль	1. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	Все возрастные группы
Август	1. Кварцевание групп и зала	Ежедневно	Все возрастные группы

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период); Гибкий режим; Организация микроклимата и стиля жизни группы; Рациональное питание; Занятия по ОБЖ.	Все группы Средние Старшие Подготовительные
2.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание; Мытье рук (ног); Игры с водой; Обеспечение чистой среды.	Все группы
3.	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе и сквозное); Прогулки на свежем воздухе; Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы
4.	Активный отдых	Развлечения, праздники; Игры-забавы; Дни здоровья; Каникулы.	Все группы
5.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика; Дыхательная гимнастика; Коррекционная физкультура; Подвижные и динамические игры; Спортивные игры.	Все группы Средние Старшие Подготовительные
6.	Светотерапия	Обеспечение светового режима.	Все группы
7.	Музыкотерапия	Муз. сопровождение режимных моментов; Использование музыки в театральной деятельности; Логоритмика.	Все группы
8.	Стимулирующая терапия	Адаптогены- настой шиповника, сироп солодки, женьшеня; Лечебное смазывание носа оксалиновой мазью; Витаминация.	Все группы

Виды занятий	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
Утренняя гимнастика	- традиционная; - игрового характера; - с использованием полосы препятствий; - с включением оздоровительных пробежек; - ритмическая; - сюжетная	Ежедневно; длительность 4-12 минут	2-7
Двигательная разминка	- игровые упражнения; - танцевальные движения; - подвижные игры	Ежедневно во время перерыва между занятиями; 7-10 минут	3-7
Физкультминутка	- общеразвивающие упражнения; - подвижная игра; - дидактическая игра с различными движениями; - танцевальные движения; - игровые упражнения	Ежедневно по мере необходимости; 2-3 минуты	2-7
Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке	- подвижные игры разной степени интенсивности - игры-эстафеты; - игры с правилами; - спортивные упражнения; - спортивные игры	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; длительность 10-30 минут. Фронтально, подгруппами	2-7
Индивидуальная работа по развитию движений	- физические упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; Физкультурные занятия; длительность 12-15 минут	2-7
Бодрая гимнастика после дневного сна	- музыкально-ритмические движения, - танцевальные движения; - ОРУ; - игровая деятельность; - имитационные упражнения; - пробежки по массажным дорожкам	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами; длительность 8-20 минут	2-7
Логоритмическая гимнастика	- подвижные игры; - дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - массаж, самомассаж; - музыкотерапия; - упражнения имитационного характера	1 раз в неделю, подгруппами; длительность 25 мин. Проводится логопедом и музыкальным руководителем	5-7
Динамический час	- подвижные игры; - игры-эстафеты; - сюжетные двигательные задания; - командные спортивные игры	1 раз в неделю; длительность 20-30 минут Проводится воспитателем	3-7
Физическая культура	- традиционное; - тренировочное; - игровое; - сюжетно-игровое; - по интересам;	2 раза в неделю; фронтально; длительность 10-30 минут	2-7

	- тематическое; - комплексное; - контрольно-проверочное; - прогулка-поход		
Самостоятельная двигательная деятельность	- движения с различными игрушками; - сюжетно-ролевые игры; - спектакли и театрализованные представления; - подвижные игры	Ежедневно под руководством воспитателя	2-7
Физкультурный досуг	- физкультурные упражнения; - спортивные игры; - игры-эстафеты; - музыкально-ритмические импровизации	1 раз в месяц; длительность 20-40 минут	3-7
День здоровья	- комплексные занятия; - прогулки-походы; - эстафеты;	1 раз в квартал	3-7
Домашние задания	- дифференцированные задания по отдельным направлениям; - общие задания	Определяются воспитателем и инструктором по физкультуре	3-7
Физкультурные занятия детей совместно с родителями	- учебные занятия по физической культуре	По взаимному желанию родителей и инструктора по физическому воспитанию	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях	- подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, праздников.		3-7

Стратегический план улучшения здоровья детей

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	1-15	ежедневно	Воспитатель, врач	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	1-15		Врач	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	1-15	2 раза в неделю	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	1-15	ежедневно	Воспитатель, контроль мед.работника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-15	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	1-15	2 раза в неделю	Воспитатель, музыкальный работник	В течение года
	Спортивный досуг	1-15		Воспитатель	В течение года
	Гимнастика глаз	1-15	Во время занятий на физкультурминутках	Воспитатель, мед.работник	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-15	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	1-15	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Обширное умывание	1-15	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Водный душ	1-15	После прогулки	Воспитатель, младший воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой	1-15	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатель	Июнь-август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	1-15	После каждого приема пищи	Воспитатель, младший воспитатель	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно во время прогулок	Воспитатель	Апрель-ноябрь на улице, декабрь-март в помещении
3	Охрана психического здоровья				

	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, физминутки	1-15	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатель, специалист	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Массаж «9 волшебных точек» и «аурика» по методике А.А. Уманской	1-15	3-4 раза в день	Воспитатель, контроль мед.работника	Октябрь-апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-15	3 раза в неделю во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатель, контроль мед.работника	В течение года
5	Оздоровление фитоцидами				
	Чесочно-луковые закуски	1-15	Перед прогулкой, перед обедом	Диетсестра	
	Ароматизация помещений (чесночные букетики, огород на окне)	1-15	В течение дня, ежедневно	Воспитатель, Младший воспитатель, контроль мед.работника	Октябрь-апрель
6	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	1-15	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	1-15	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Ходжение босиком по траве	1-15	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
8	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушения осанки				
	Корригирующая гимнастика, ЛФК	Старшая, подготовительная группа	2 раза в неделю по 30 минут после дневного сна	Врач, мед.сестра	В течение года

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	2-ая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей.			
Воздушно-температурный режим	От 21-19	От 20-18	От 20-18	От 20-18
Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температуры на 1-2 градуса.			
Сквозное проветривание	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин.). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 градуса.			
-утром перед приходом детей	+21	+20	+20	+20
-во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
Воздушные ванны * Прием детей на воздухе	В теплое время года.			
* утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в музыкальном зале под музыку, группы, согласно расписанию. Одежда облегченная.			
* физкультурные занятия	Одно занятие круглогодично на воздухе.			
	-15	-18	-19	-20
	Два занятия в группе. Форма спортивная.			
	+18	+18	+18	+18
* прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям.			
	В холодное время года.			
	-20	-20	-22	-22
* хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 до +22. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
* дневной сон	Обеспечение состояния теплового комфорта соответствием одежды.			
	+18	+18	+18	+18
* физические упражнения	Ежедневно			
* после дневного сна	В помещении температура воздуха на 1-2 градуса ниже нормы.			
* гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтей водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, предплечий прохладной водой	
Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта водой комнатной температуры.			
Игровой массаж	Закаливание дыхания	Закаливающ. дыхание, игровой массаж рук.	Закаливающ. дыхание, игровой массаж рук, ушей.	Закаливающ. дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп.

Закаливающие мероприятия.

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

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

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

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ЧДОУ являются:

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

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики.

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

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной

саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

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

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

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

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

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем,

особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

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

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

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

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

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

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

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

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

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

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ЧДОУ поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:

1. Снижение уровня заболеваемости:
2. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.

Функциональные обязанности работников ЧДОУ в рамках реализации программы «Здоровье»

Заведующий ЧДОУ:

- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы (2 раза в год);
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Воспитатели:

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

- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливание;
 - дыхательная гимнастика;
 - самомассаж;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- иммунопрофилактика;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Завхоз:

- создание материально-технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
- создание условий для предупреждения травматизма в ЧДОУ;
- обеспечение ОБЖ.

Повар:

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

Младший обслуживающий персонал:

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

О КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ (средняя и старшая группы)

I. Основная стойка – стоя.

1. И. п. — основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).
2. И. п. — основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза).
3. И. п. — основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в исходное положение. (Повторить 3 раза).
4. И. п. — основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колени ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5-6 раз каждой ногой).
5. И. п. – основная стойка. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1-2 минуты).
6. И. п. — основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, подтягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4-5 раз).

II. Сидя на коленях.

1. И. п. — сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком подтянуть обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5-6 раз по 2 рывка).
2. И. п. — сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, подтягивать, отклоняя туловище назад (4 раза).
3. И. п. — сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

III. Лежа на спине (с мячиками).

1. И. п. — лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на выдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед — вверх, возвратиться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую — на живот. При выдохе возвратиться в исходное положение (5-6 раз).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА
(старшая группа)**

1. Ходьба с движением рук, ходьба на носочках.
2. И. п. — основная стойка. Медленное поднятие рук вверх - вход, опускание - выдох.
3. И. п. — основная стойка. Руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу — возврат в исходное положение. Затем, то же другой ногой. (Повторить по 3-4 раза каждой ногой.)
4. И. п. — основная стойка. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны — вдох, возврат в исходное положение — выдох (3-4 раза).
5. И. п. - лежа на спине. Руки вдоль тела. Движения ногами — «Велосипед» (1-2 минуты).
6. И. п. - лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивания рук вверх до предела — вдох; расслабиться — выдох (3-4 раза).
7. И. п. - лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянуться влево — вдох, возврат в исходное положение — выдох. То же — в другую сторону (3-4 раза).
8. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возврат в исходное положение (3-4 раза).
9. И. п. — стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны (4-5 раз).
10. И. п. — стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.
11. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднятие рук вверх с одновременным подъемом на носочки — вдох, возвращение в исходное положение — выдох (4-5 раз).
12. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной (3-4 раза).

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПРАВЛЯЮЩИЕ ОСАНКУ

(подготовительная группа)

1. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. То же — левой рукой.
2. И. п. — то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Подтянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем, то же — к левому локтю. Возвратиться в исходное положение (дыхание свободное).
3. И. п. — лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. Сменить положение рук (2-3 раза каждое движение).
4. И. п. — лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотрящий». Возврат в исходное положение. То же — в левую сторону (2-3 раза каждый поворот).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1-2 минуты).
6. И. п. — лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.
7. И. п. — то же, руки вытянуты вверх. Поочередно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.
8. И. п. — сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.
9. И. п. — то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же влево.
10. И. п. — стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в исходное положение.
11. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же — в другую сторону.
12. И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в исходное положение. То же — в другую сторону.
13. И. п. — сидя по-восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в исходное положение. То же — в другую сторону.
14. И. п. — сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.
15. И. п. — то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

3. **«Ухо-нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. **«Мельница».** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

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

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при

этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

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

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

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

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

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

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

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки

(представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

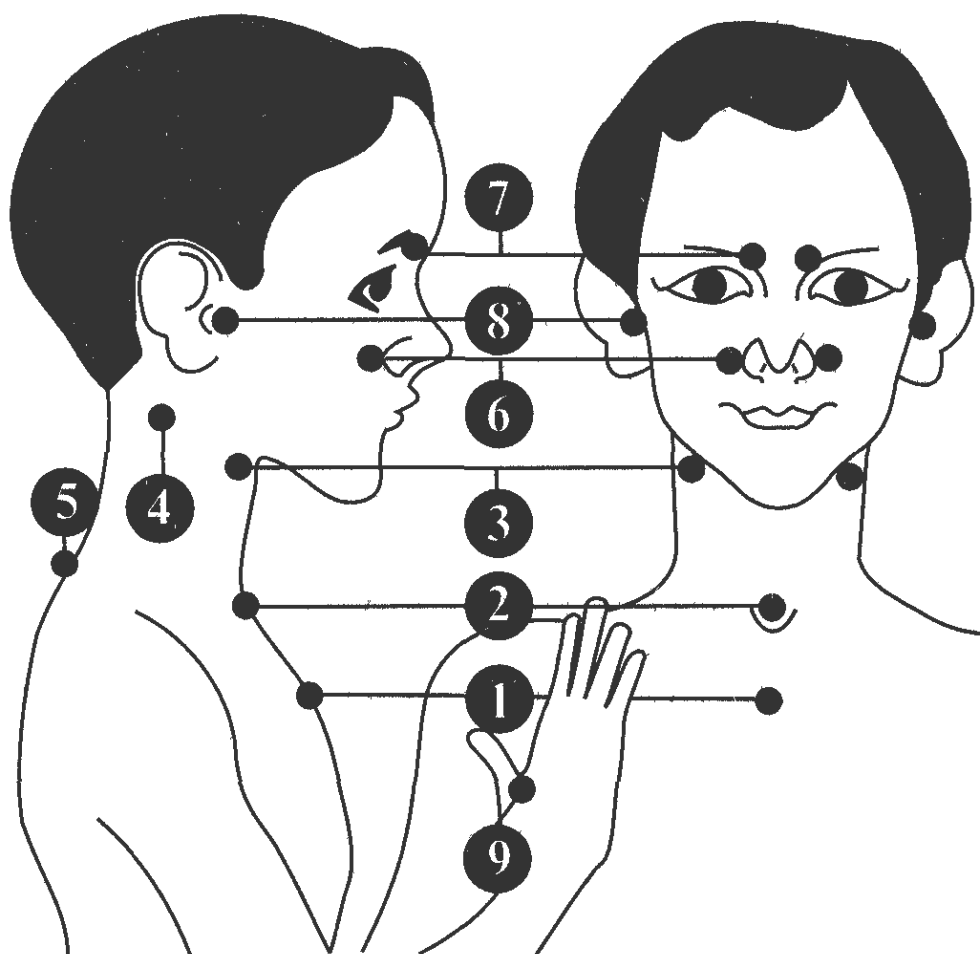
16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно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

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

Упражнения

«Волшебные точки».

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



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

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 – зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 – массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 – улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 – массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 – массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

3. «Мытье головы»

А) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

Б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!). В такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз — это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с общеразвивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

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

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

двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

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



Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/и другая в сторону-вниз. Руки как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.

3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

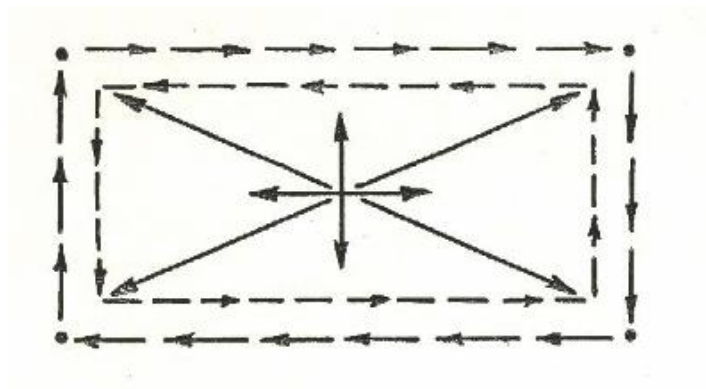
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30х42 см до 140х330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

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



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150х290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке. |

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

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

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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

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

Примечание:

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