

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад № 208»

Принято:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ № 208
_____ У.С. Пахомова

Программа «ЗДОРОВЬЕ»

г. Хабаровск
2020 г.

Содержание

Паспорт программы	2
Пояснительная записка	6
1. Информационно-аналитический раздел	8
1.1 Анализ медицинской документации	8
1.2 Анализ уровня физической подготовленности	10
1.3 Кадровое обеспечение	11
1.4 Анализ анкетирования родителей	12
2. Проектно-технологический раздел	13
Приложения	20
Взаимодействие с родителями	26
3. Материально-техническое обеспечение	29
4. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью	29
Система оздоровления педагогических работников дошкольного учреждения на рабочем месте	31
Работа с детьми	36

Программа «Здоровье»

Программа оздоровления детей в условиях Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Хабаровска «Детский сад № 208» расположенного в Индустриальном районе города Хабаровска по адресу: ул. Панфиловцев, 16-а.

Учредитель - администрация города Хабаровска.

Паспорт программы

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет, в период с сентября 2020 года по август 2025 года. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Программа разработана с учетом:

- специфики учреждения: тип ДООУ, сложившиеся традиции, особенности контингента детей и их семей, социальный заказ родителей на образовательные услуги, природная и социальная среда микросоциума;
- понимания необходимости проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, посещающих ДООУ, своевременной коррекции, имеющихся нарушений в психофизическом развитии, силами всех сотрудников и при участии родителей;
- преемственности между медицинскими и педагогическими работниками в содержании образовательного процесса, сберегающего здоровье ребенка.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях, резервных возможностей организма воспитанников;
- использование максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов, медицинских работников детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания детей, оздоровления с учетом их психофизического здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития.
- повышение педагогической и медицинской культуры родителей и персонала в вопросах сохранения здоровья воспитанников, обучения их здоровому образу жизни.

Программа регулируется в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

- Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 года, вступила в силу для СССР 15.09.1990 года)
- «Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года» (разработан Минэкономразвития России)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;
- Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 N 966 (ред. от 03.12.2015) "О лицензировании образовательной деятельности" (вместе с "Положением о лицензировании образовательной деятельности");
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»
- Договор с учредителем;
- Устав ДОУ
- Программой развития ДОУ
- Должностными инструкциями и Положениями.
- Договором с родителями воспитанника.

Основные принципы программы:

-**научности** (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)

- ✓ **принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса;
- ✓ **доступности** (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- ✓ **активности** (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- ✓ **сознательности** (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- ✓ **единства диагностики и коррекции** (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приемов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных)
- ✓ **системности** (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю)
- ✓ **целенаправленности** (подчинение комплекса медико – педагогического воздействия четко определенной цели)
- ✓ **оптимальности** (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки)
- ✓ **адресности** (медико – педагогическое воздействие с учетом состояния здоровья и развития)
- ✓ **принцип результативности и гарантированности** (реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата).

Структура программы «Здоровье» включает в себя 4 раздела:

- ✦ информационно – аналитический,
- ✦ проектно – технологический,
- ✦ материально – техническое обеспечение,
- ✦ контроль и руководство физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Ожидаемые результаты реализации мероприятий Программы:

- +** создание в ДООУ условий для оптимальной здоровьесберегающей жизнедеятельности воспитанников;
- +** создание эффективной системы взаимодействия в работе медицинских и педагогических сотрудников по охране и укреплению здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни;
- +** обеспечение системы средств и условий для устранения речевых недостатков у детей старшего дошкольного возраста и осуществления своевременного и полноценного личностного развития, обеспечения эмоционального благополучия посредством интеграции содержания образования и организации взаимодействия субъектов образовательного процесса в условиях логопункта;
- +** повышение уровня информированности воспитанников, персонала, родителей о вреде социально - обусловленных заболеваний, о здоровьесберегающих технологиях.

Сроки реализации программы: сентябрь 2020 года по август 2025 года

Управление программой

1. Управление реализацией программы осуществляет заведующий, старший воспитатель, ст. медицинская сестра.

2. Корректировка программы осуществляется педагогическим советом ДООУ.

3. Финансирование программы осуществляется через бюджетное и внебюджетное финансирование.

Пояснительная записка.

Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Хабаровском крае, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. По данным специалистов, что и подтверждается официальной статистикой, абсолютно здоровыми можно назвать только 27,8% детей. Анализ заболеваемости населения города Хабаровска показал, что уровень заболеваемости детского населения превышает средне-российские показатели по болезням верхних дыхательных путей и других органов дыхания на 30–40%; системы пищеварения – на 60%; болезням кожи в 3 раза; болезням уха на 80%.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации работы по данному направлению, в разработке программы "Здоровья", которая бы отражала систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

Концептуальной основой деятельности муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Хабаровска «Детский сад № 208» на основании положений программы "От рождения до школы" является

обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей к школе.

Таким образом, актуальным для нас является:

- целесообразный подбор инновационных образовательных программ в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования,

-с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий,

- координацией деятельности всех педагогов и специалистов, медицинских работников детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания детей,

- оздоровления с учетом их психофизического здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития.

Целеполагающим в комплексной стратегии улучшения здоровья детей в условиях ДООУ, повышения качества медико – социальных условий развития ребенка для нас является:

1) Проведение мониторинга состояния работы по сохранению здоровья детей:

☆ исследований состояния здоровья детей,

☆ диагностика физической подготовленности дошкольников;

☆ анализ профессиональной компетенции воспитателей,

☆ исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".

2) Анализ созданных условий в детском саду;

3) Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДООУ по здоровьесбережению;

4) Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей;

5) Выработка алгоритма деятельности;

6) Проектирование модели целостной системы физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ.

1. Информационно – аналитический раздел.

В МАДОУ № 208 на сентябрь 2019 года функционировало 11 групп, сформированных по возрастному принципу:

- I младшая группа – 1
- II младшая группа – 3
- средняя группа – 3
- старшая группа – 2
- подготовительная к школе группа – 2.

Списочный состав на 1 сентября 2019 года - 343 ребенок, из них

Девочек- 179 (52,18%);
Мальчиков -164 (47,81%).
1 группа здоровья -21,9%;
2 группа здоровья -72,7%;
3 группа здоровья -4,8%;
4 группа здоровья – 0,6 %

Количество педагогических и медицинских работников.

Педагогическую деятельность осуществляют 23 педагога. Из них: 17 воспитателей, 1 старший воспитатель, 2 музыкальных руководителя, 1 педагог-психолог, 1 инструктор по физической культуре, 1 учитель – логопед, 1 врач, 1 ст. медицинская сестра.

Методическое обеспечение

Педагогический коллектив работает по комплексной программе «От рождения до школы» и для более эффективной работы в этом направлении, создания целостной системы физического воспитания, дополнительно к основной программе, используем программы В.Н. Зимонина «Росток. Расту здоровым»; Е.Г. Полтавцева «Физическая культура в детском саду».

Анализ медицинской документации

год	2019 г.		
	всего	ранний возраст	дошкольный возраст
Количество детей	356	34	322
Количество заболеваний	1005	214	791
Пропущено дней по болезни	7143	1092	6051
На 1 ребёнка	7,1	5,1	7,6

Распределение детей по группам здоровья:

Год	Всего детей	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья	VI группа здоровья	Ребёнок - инвалид
2018/2019	343	82/22,3%	265/72,2%	18/5,0%	2/0,6%	2/0,5% (VI группа здоровья)

Из приведённых данных видно, что детей II группы здоровья больше, чем I группы на 49,09 %. Дети с III группой здоровья находятся на диспансерном учете в поликлинике, IV группа – дети инвалиды. На показатель состояния здоровья детей влияет современная неблагоприятная экологическая обстановка и социальные причины.

Распространенность функциональных нарушений

Всего детей	Психические расстройства	Костно-мышечная система	Органы дыхания	Органы пищеварения	Органы кровообращения	Почки и система мочевыделения	ЛОР-органы	Орган зрения	Аллергические реакции	Частоболеющие
85	2	16	2	2	-	3	9	17	10	14

Преобладают отклонения в костно-мышечной системе и зрении. Для коррекции функциональных нарушений необходима организация лечебной физкультуры инструктором – специалистом.

Распространенность хронических болезней

Всего детей	Нервная система	Костно-мышечная система	Органы дыхания	Органы пищеварения	Органы кровообращения	Почки и система мочевыделения	ЛОР-органы	Орган зрения	Аллергические реакции	Эндокринно-обменные
14	-	-	1	1	-	-	1	5	47	2

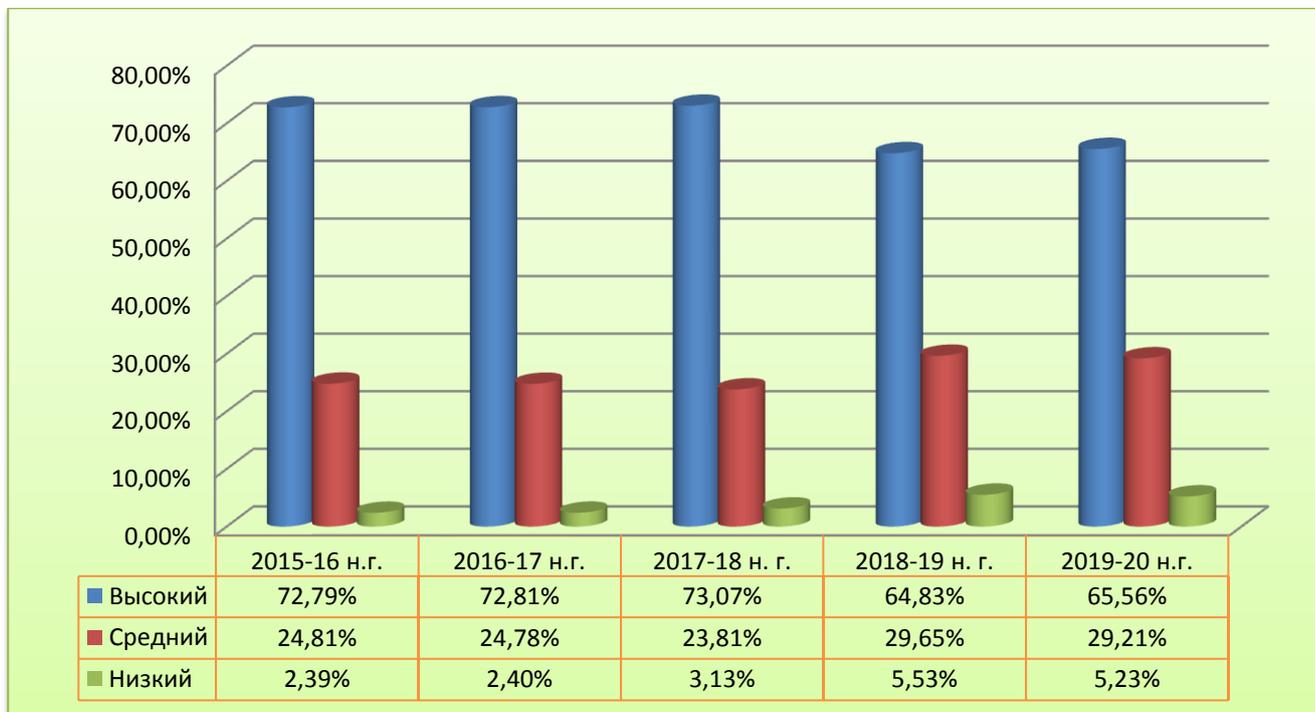
На первом месте по распространенности хронических болезней – органы зрения. Необходимы своевременная коррекция, диспансерный учет у офтальмолога, регулярное выполнение гимнастики для глаз.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе **диагностики**, которую проводит инструктор по физкультуре с участием медицинских и педагогических работников. Результаты заносятся в паспорт здоровья дошкольника, и используется специалистами при планировании работы

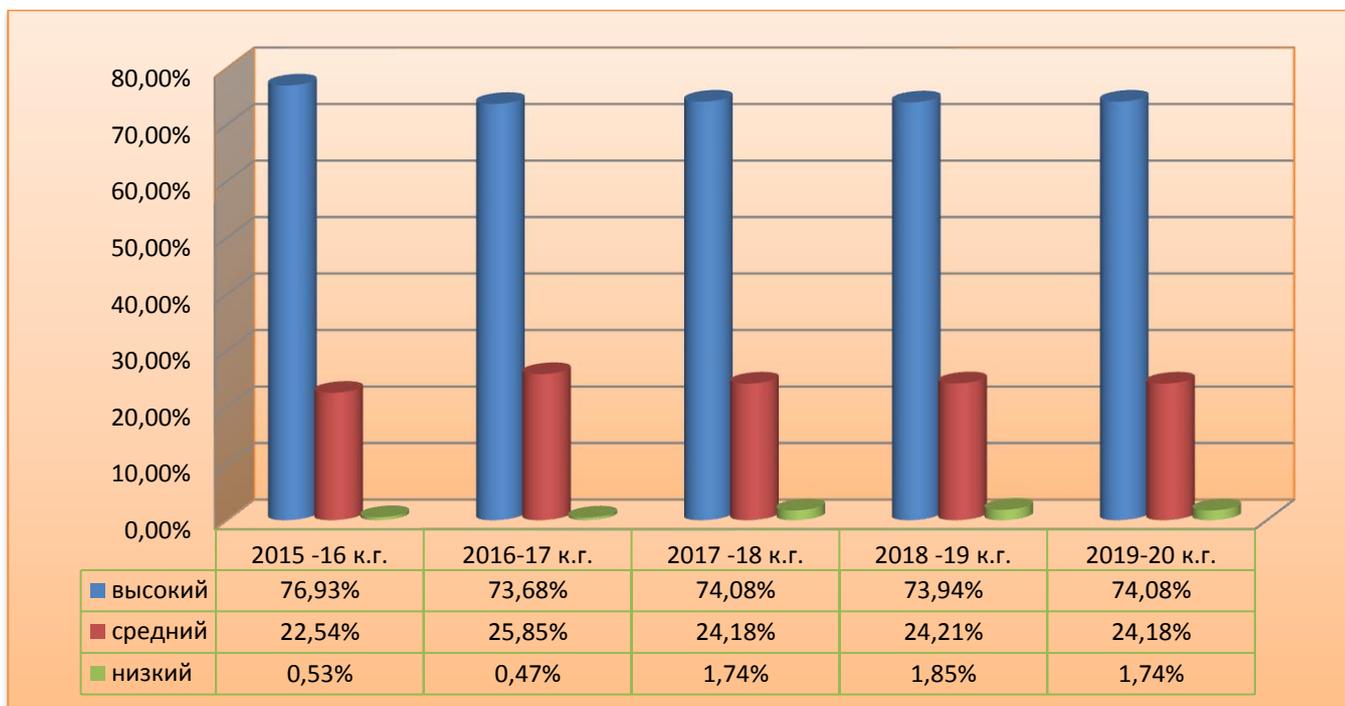
с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

Уровень физической подготовленности детей МАДОУ № 208 2015 -2020 гг.

На начало учебного года



На конец учебного года



Таким образом, диагностика показывает, что за 5 лет число детей с высоким уровнем физической подготовленности стабильно высокий, такие результаты достигнуты за счет естественного роста детей и целенаправленной работы педагогического коллектива по физическому воспитанию.

Данные контроля и мониторинга показывают высокий уровень **профессиональной компетенции педагогов**. О значительном потенциале воспитателей свидетельствует категорийный уровень педагогов, педагогический стаж и образование.

Педагогический коллектив ДОУ

1.	Всего	23 педагога
2.	Воспитатели	17 педагогов
Специалисты:		
1.	Заведующий	1 – Пахомова У.С.
2.	Старший воспитатель	1 – Палагина Е.А.
3.	Музыкальный руководитель	2 – Могильник А.А. Максимова О.В. (совместитель)
4.	Инструктор по физкультуре	1 – Корнейчук Г.В.
5.	Педагог - психолог	1 – Медведева С.С.
6.	Учитель - логопед	1 – Гузиенко Л.Н.

<i>Качественный состав педагогов по образованию</i>		
1.	Высшее образование	12 педагогов – 52,2%
2.	Среднее профессиональное	11 педагогов – 47,8 %

<i>Качественный состав педагогов по стажу</i>		
1.	От 0 до 5 лет	8 педагога – 34,8 %
2.	От 5 до 10 лет	0 педагогов
3.	От 10 до 15 лет	3 педагогов – 13 %
4.	От 15 до 20 лет	3 педагога – 13 %
5.	Свыше 20 лет	9 педагогов – 39,2 %

<i>Характеристика квалификационных критериев педагогов</i>		
1.	Высшая категория	6 педагога – 26 %
2.	Первая категория	2 педагога – 8,7 %
3.	Соответствие должности	6 педагогов – 26 %
4.	Не аттестованы	9 педагогов – 39,3 %

<i>Возрастной состав педагогов</i>		
1.	20 – 30 лет	3 педагога – 13 %
2.	30 – 40 лет	6 педагогов – 26 %

3.	40 – 50 лет	6 педагогов – 26 %
4.	50 – 60 лет	8 педагога – 35 %

В ходе мониторинга проведено **анкетирование среди родителей**, "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями.

Категория респондентов	Доля респондентов (в %), «Какое место занимает физкультура в вашей семье»		
	Высокое	Среднее	Низкое
Родители ДОУ	133/ 68,6%	57/ 29,2%	4/ 2,2%

Для создания целостной системы оздоровления детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал со спортивным линолеумом, тренажёрами, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется две спортивных площадки, яма с песком для прыжков, бум, гимнастическая стенка, баскетбольные кольца.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы физкультурные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. В каждой дошкольной возрастной группе разработан и организован кружок «Спорт-класс» (бесплатное дополнительное образование), который проходит 1 раз в неделю.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда ДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и

насыщенной разнообразным оборудованием и материалами. Но вместе с тем, возникла необходимость пополнить физкультурное оборудование на спортплощадке: площадка требует подсыпки грунта; установки нового оборудования для спортивных игр и упражнений, физкультурный зал необходимо пополнить новыми тренажерами и т.д.

Важным компонентом стратегии является **изучение современных нормативных документов**, регламентирующих деятельность МАДОУ по сохранению здоровья детей. Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровьесбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов. Это законы Российской Федерации "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенция о правах ребёнка". Учтены локальные акты, регулирующие деятельность ДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; программа здоровья ДОУ; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов; договор со специалистами.

Методическое обеспечение направления «Физическое развитие и здоровье» обеспечивает комплексная программа «От рождения до школы», а также авторские программы по приоритетному направлению «физическое воспитание»: В.Н. Зимонина «Росток. Расту здоровым»; Е.Г. Полтавцева «Физическая культура в детском саду»; Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье».

Выявленные проблемы:

1. Исходное состояние здоровья и уровень развития детей показали устойчивую тенденцию ухудшения качества здоровья вновь поступающих детей, расширение спектра основной и сопутствующей патологии (особенно, ослабление зрения детей), что и определило необходимость организации индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

2. Кадровая проблема: за 5 лет наблюдалась текучесть медицинских кадров, поэтому преемственность в работе педагогических и медицинских работников достигалась с большим трудом, требовала постоянного контроля со стороны администрации.

3. Педагогическая и медицинская безграмотность молодых родителей в вопросах сохранения здоровья, здорового образа жизни.

2. Проектно – технологический

Исходя из проведенного анализа, основную цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ на 2020 – 2025 годы - *это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных*

возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В процессе педагогической деятельности мы будем, стремимся решить следующие задачи:

- ★ обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- ★ формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- ★ реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- ★ формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- ★ оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Реализация оздоровительной деятельности ДОО - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически - формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

Профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение санитарно - гигиенического режима, проведение обследования и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОО, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Триаду здоровья составляют рациональный **режим, закаливание, движение.**

Организация **режима** для детей должна соответствовать сезонным особенностям. При составлении и организации режима для каждой возрастной группы учитывается повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- ✦ время приема пищи (четырёхразовое);
- ✦ укладывание на дневной сон;
- ✦ общую длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамичные.

У нас разработан режим для теплого и холодного периода.

(образцы прилагаются)

Полноценное питание

Принципы организации питания:

- * выполнение режима питания;
- * гигиена приема пищи;
- * ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- * эстетика организации питания;
- * индивидуальный подход к детям во время питания;
- * правильная расстановка мебели.

Система закаливания

Основные факторы закаливания:

- ✦ закаливающий элемент органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- ✦ закаливающие процедуры различаются по виду и интенсивности;
- ✦ закаливание проводится на фоне различной двигательной активности (занятие, прогулка, режимные моменты)
- ✦ закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма;
- ✦ постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур (схемы закаливания прилагаются).

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В группах раннего возраста это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - самомассаж стопы, обширное умывание, гимнастика на постели, уход за полостью рта.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста. Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка (сетки двигательного режима прилагаются).

Наиболее эффективными **формами физического воспитания** являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- НОД, прогулки;
- физминутки, физпаузы;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения, Дни здоровья;

- кружок «Аэробика», «ОФП- игровое занятие», «ОФП – подвижные игры».

Организованной формой в этом двигательном режиме являются **физкультурные занятия**. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажерах и др. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

В перспективе: Организация занятий по группам здоровья, с учетом индивидуального подхода отдельно для мальчиков и девочек.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Забочусь о своем здоровье".

Основная идея этой работы: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать созданию представлений о здоровом образе жизни. Этому способствует:

- ✦ Привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- ✦ Обучение уходу за своим телом, навыкам самообслуживания и оказания элементарной помощи;
- ✦ Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- ✦ Формирование представлений о строении собственного тела, назначения органов;
- ✦ Формирование представлений о том, что вредно и полезно для организма;
- ✦ Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определять свое состояние и ощущения;
- ✦ Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на дорогах;
- ✦ Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях, т.к. мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста».

Для повышения интереса детей к физкультуре и спорту проводятся спортивные праздники и досуги. Традиционно в январе проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в спортивных развлечениях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Организуются праздники и развлечения, в которых активное участие

принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Весёлые старты", "Папа, мама, я - спортивная семья" и т.д.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки. Данную работу проводят воспитатели. В зимний период проводятся ежедневные прогулки, катание с горы, катание на санках, лыжах. В летнее время целевые прогулки в овраг, катание на велосипедах, самокатах. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, дозированная ходьба.

Для расширения двигательного статуса и оздоровительной работы с детьми предусматривается **взаимодействие с социумом:**

- ✚ Школа №85 – посещение стадиона, физкультурного зала;
- ✚ Творческая группа «Физкультура, здоровье, спорт» (МАДОУ № 41; 163;186; 204; 208).
- ✚ Для расширения оздоровительной работы с детьми:
- ✚ Детская поликлиника №1 – проф.осмотры, консультации;
- ✚ Детская стоматологическая поликлиника №22 – проф. осмотры, лечение, занятия по гигиене ротовой полости;
- ✚ Детская краевая поликлиника №4 – проф. осмотры.

Одной из составляющих образовательную деятельность с детьми является **коррекционно – педагогическая работа**. Цель ее: устранить речевые дефекты у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Организация и проведение логопедической работы с детьми осуществляется учителем – логопедом в несколько этапов:

- ✚ комплексное обследование речи детей;
- ✚ отбор в индивидуальные подгруппы;
- ✚ составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной работы;
- ✚ основной этап, связанный с реализацией планов занятий;
- ✚ обеспечение промежуточного контроля;
- ✚ анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми учитель – логопед ведёт консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями.

Предоставляется платная услуга для неорганизованных детей: «Консультации, занятия логопеда», также в детском саду организована платная услуга «Оригами» для развития мелкой моторики, конструктивного мышления, творческого воображения, художественного вкуса.

Развитие мелкой моторики и развитие речи очень тесно связаны. А объясняется это очень просто. В головном мозге речевой и моторный центры расположены очень близко друг к другу. Поэтому при стимуляции моторных навыков пальцев рук речевой центр начинает активизироваться

Эмоциональное благополучие ребенка основывается на удовлетворении всех потребностей ребенка, как физиологических, так и психологических. Можно иметь первоклассное питание, прекрасные условия для двигательной активности детей, обилие игрушек, но достаточно ребенку столкнуться с факторами,

способствующими возникновению и развитию стрессовых состояний, испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение и все насмарку, ребенок может и заболеть. Понимание этого вызывает необходимость применять психогигиенические и психопрофилактические средства и методы в работе с детьми. Применение этих психолого – педагогических приемов направлено на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс таких приемов входит индивидуальные беседы воспитателей и педагога – психолога с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно – ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии.

Предоставляется платная услуга для детей: «Консультации, занятия психолога»

В перспективе:

- Учить детей приемам релаксации, выполняя упражнения не менее 3-х раз в день (через 1,5 -2 часа) индивидуально, продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.
- Педагог – психолог выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию депрессивных, невротических состояний у детей, проводит специальные занятия по коррективке поведения гиперактивных, агрессивных детей.

Работа с сотрудниками – одно из важных направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построена на следующих принципах:

- ★ актуализация внимания педагогов на то, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- ★ просветительская работа по направлениям программы «Здоровье»;
- ★ консультации по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- ★ обучение приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Для совершенствования мастерства педагогов в вопросах физкультурно - оздоровительной работы с детьми необходима продуманная **система методической работы**. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие педагогов и включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Организационно – методические мероприятия.

- ✦ Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- ✦ Внедрение новых технологических приемов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии;

- ✦ Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- ✦ Пропаганда здорового образа жизни;
- ✦ Организация мероприятий по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ;
- ✦ Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физминуток, включение психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях;
- ✦ Широкое использование игровых приемов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявить творчество, инициативу, фантазию.
- ✦ Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приемам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов.

Оздоровление – это комплекс усилий всех специалистов ДООУ, так как необходимо решать и лечебно – профилактическую работу (медицинские работники) и воспитательно – образовательную (педагоги) в совокупности, в органическом единстве. Но и среди специалистов ДООУ должна быть преемственность, чтобы все специалисты ДООУ стремились не только к специализации, но и кооперации в достижении качества физического развития, укрепления здоровья детей. Это и является основной задачей методической работы в ДООУ. Достигается это через планирование (у всех специалистов оно направленно на координацию совместных усилий по созданию системы в подходе по оздоровлению детей), через такие формы работы с детьми, как логоритмика (учитель – логопед и музыкальный руководитель), интегрированные занятия (педагог – психолог и учитель – логопед) и т.д.

Одним из форм методической работы с кадрами является проведение педагогических советов, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе. Ежегодно одно из педагогических советов посвящено физкультурно-оздоровительной работе в детском саду. Высокой активности педагогов на педагогических советах способствуют консультации, семинары-практикумы, открытые показы занятий с детьми, занятия в Школе молодого воспитателя, проводимые старшим воспитателем, врачом, инструктором по физкультуре, педагогами. Знакомясь с опытом работы педагогов города, педагоги посещают методические объединения. Но и наше дошкольное учреждение не должно оставаться в стороне от распространения передового педагогического опыта. На базе детского сада будут проводиться городские методические объединения, семинары и т.д.

**Организация жизнедеятельности детей раннего
и дошкольного возраста в течение дня (холодный период года)**

Ранний возраст (2-3 года)		Младший дошкольный возраст (3-5 лет)			Старший дошкольный возраст (5-7 лет)		
			3-4 г.	4-5 л.		5-6 л.	6-7 л.
Утренний прием, игры	8.00-8.30	Утренний прием, игры	8.00-8.30	8.00-8.30	Утренний прием, игры	8.00-8.30	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.35	Утренняя гимнастика	8.30-8.40	8.30-8.40	зарядка	8.30-8.40	8.30-8.45
Завтрак	8.35-9.00	Завтрак	8.40-9.05	8.40-9.05	Завтрак	8.40-9.05	8.45-9.05
Предметная деятельность, игры	9.00-9.30	Игры, подготовка к занятиям	9.05-9.15	9.05-9.15	Игры, подготовка к занятиям	9.05-9.15	9.05-9.15
Игры-занятия по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00	НОД 1 Занятие 2	9.15-9.30 9.40-9.55	9.15-9.35 9.45-10.05	Занятия 1 Занятие 2 Занятие 3	9.15-9.40 9.50-10.15 10.25-10.50	9.15-9.45 9.55-10.25 10.35-11.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.45	Подготовка к прогулке, прогулка	9.55-12.00	10.05-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.10	11.05-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.30	Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	Подготовка к обеду, обед	12.10-13.00	12.20-13.00
Дневной сон	12.30-15.00	Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, гигиен. и закалив. процедуры	15.00-15.30	Постепенный подъем, гигиен. и закалив. процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	Постепенный подъем, гигиен. и закалив. процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20
Игры-занятия по подгруппам	15.30-15.40 15.50-16.00	Игры, самостоятельная деятельность	15.20-16.10	15.20-16.10	Игры, самостоятельная деятельность	15.20-16.20	15.20-16.20
Полдник	16.00-16.30	Полдник	16.10-16.30	16.10-16.30	Полдник	16.20-16.40	16.20-16.40
Игры по инициативе детей	16.30-17.00	Игры, досуг, студии, кружки	16.30-17.00	16.30-17.00	Игры, досуг, студии, кружки	16.40-17.10	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00	17.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка	17.10-18.10	17.10-18.10
Игры, уход детей домой	18.00-18.30	Игры, уход детей домой	18.00-18.30	18.00-18.30	Игры, уход детей домой	18.10-18.30	18.10-18.30

**Примерная организация жизнедеятельности детей раннего
и дошкольного возраста в течение дня (теплый период года)**

Ранний возраст (2-3 года)		Младший дошкольный возраст (3-5 лет)			Старший дошкольный возраст (5-7 лет)		
			3-4 года	4-5 лет		5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием на воздухе, игры	8.00-8.30	Утренний прием на воздухе, игры	8.00-8.30	8.00-8.30	Утренний прием на воздухе, игры	8.00-8.30	8.00-8.30
Утренняя гимнастика на воздухе	8.30-8.35	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	8.30-8.40	8.30-8.40	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	8.30-8.40	8.30-8.40
Завтрак	8.25-9.00	Завтрак	8.40-9.05	8.40-9.05	Завтрак	8.40-9.05	8.45-9.05
Предметная деятельность, игры	9.00-9.30	Игры, подготовка к прогулке, прогулка, занятие на воздухе, закаливающие процедуры	9.05-12.00	9.05-12.05	Игры, подготовка к прогулке, прогулка, занятие на воздухе, закаливающие процедуры	9.05-12.10	9.05-12.15
Прогулка, Игры-занятия по подгруппам	9.30-11.30	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду.	12.00-12.30	12.05-12.35	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.10-12.40	12.15-12.45
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30	Обед	12.30-13.00	12.35-13.05	Обед	12.40-13.10	12.45-13.15
Дневной сон	12.30-15.00	Дневной сон	13.00-15.00	13.05-15.00	Дневной сон	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, гигиенич. и закалив. процедуры	15.00-15.30	Постепенный подъем, гигиен. и закалив. процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	Постепенный подъем, гигиен. и закалив. процедуры, полдник	15.00-15.20	15.00-15.20
Игры по инициативе детей	15.30-16.00	Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.10	15.30-16.10	Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей	15.20-16.20	15.20-16.20
Полдник	16.00-16.30	Полдник	16.10-16.35	16.10-16.30	Полдник	16.20-16.40	16.20-16.40
Прогулка, игры-занятия по подгруппам, уход детей домой	16.30-18.30	Прогулка, уход детей домой	16.35-18.30	16.30-18.30	Прогулка, уход детей домой	16.40-18.30	16.40-18.30

Двигательный режим

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3. Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин			
4. Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин			
5. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-10 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
6. Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
7. Логоритмика	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
8. Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
9. Тренирующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
10. Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы и др.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин
12. Оздоровительные	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин

мероприятия: - гимнастика пробуждения; - дыхательная гимнастика; - игровой массаж				
13. Физические упражнения и игровые задания: - игры с элементами логоритмики; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика 12. Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения; - дыхательная гимнастика; - игровой массаж	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин Ежедневно 5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин Ежедневно 6 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин Ежедневно 7 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин Ежедневно 8 мин
14. Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 6-8 мин	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 12-15 мин
15. Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин	1 раз в месяц по 15-20 мин	1 раз в месяц по 25-30 мин	1 раз в месяц по 30-35 мин
16. Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
17. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастная группа			
	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	от +21° до +19°С	от +20° до +18° С	от +20° до +18°С	от +20° до +18°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
• одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С			
• сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3° С			
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°С	+20°С	+20°С	+ 20° С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
2. Воздушные ванны:	В тёплое время года			
• прием детей на воздухе				
• утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в группе или физкультурном зале, одежда облегченная			
• физкультурные занятия	+18°С	+ 18° С	+ 18° С	+ 18°С
	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	-15°С	-18°С	-19° С	-20°С
	Одно занятие в зале. Форма спортивная			
• прогулка	+18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18° С
	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18° С	-20°С	-22°С	-22°С

• свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20° С до +22° С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
• хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до +22° С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
• дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
• физические упражнения	Ежедневно			
• после дневного сна	В помещении температура на 1-2° С ниже нормы			
• гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой		
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта водой комнатной температуры			
1. Хождение босиком по мокрым дорожкам	Кратковременное топтание босиком по мокрым дорожкам			
2. Игровой массаж	Закаливающее дыхание	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

Работа с родителями.

«Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Концепция дошкольного воспитания

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Задачи работы с родителями:

- * повышение педагогической культуры родителей;
- * пропаганда общественного дошкольного воспитания;
- * изучение, обобщение и распространения положительного опыта семейного воспитания;
- * установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребенка;
- * вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары;
- * валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- * включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Методы, используемые педагогами для изучения семей воспитанников.

- ☆ Анкеты для родителей.
- ☆ Беседы с родителями.
- ☆ Беседы с ребенком.
- ☆ Наблюдение за ребенком.
- ☆ Посещение семей.
- ☆ Изучение рисунков на тему «Моя семья» и обсуждение с детьми и др.

Исходя из данных по изучению семей, мы ежегодно планируем работу с родителями.

В совместной работе детского сада и семьи мы будем широко использовать следующие формы работы консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Такие формы работы помогут родителям ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка, осознанно относиться к здоровью своего ребенка и к своему здоровью. К просветительской работе по здоровьесбережению привлекаются медицинские и педагогические работники ДОУ.

Инструктор по физкультуре организуют семинары-практикумы для родителей детей, имеющих нарушение осанки, нарушения зрения с последующими рекомендациями специальных комплексов. Музыкальные руководители, инструктор по физкультуре, воспитатели проводят спортивные досуги с родителями "Папа, мама, я - спортивная семья", "Весёлые старты".

Кроме того, для родителей организуются Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Широко представляется информация в родительских уголках, в папках-передвижках, например, «Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.

В графике работы узких специалистов (учитель – логопед, педагога – психолога, врача, инструктора по физкультуре будет определено время для консультаций, на которых, родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

<i>Циклограмма консультаций специалистов</i>			
№ п/п	мероприятия	срок	ответственный
1	Консультации, лекции	Сентябрь, январь	педагог-психолог
2	«Артикуляционная гимнастика для детей» Консультации	Октябрь, февраль	учитель - логопед
3	Консультации, круглый стол	ноябрь	ст. воспитатель
4	Консультации	Декабрь, май	музыкальный руководитель
5	Консультации	Март, апрель	инструктор по ФК

Дополнительные консультации специалистов родители могут получить каждую среду с 14.00 до 18.00 часов.

<i>Циклограмма родительских собраний</i>			
№	мероприятия	срок	ответственный
1	Общее родительское собрание	октябрь	Заведующий, ст.воспитатель
2	Групповые родительские собрания	октябрь	воспитатели
3	Анкетирование родителей «Удовлетворённость качеством образовательных услуг ДОУ»	ноябрь	ст.воспитатель, воспитатели
4	Групповые родительские собрания	декабрь	воспитатели
5	Итоговые групповые родительские	май	воспитатели

	собрания		
6	Итоговое общее родительское собрание «Итоги работы дошкольного учреждения»	май	заведующий ст.воспитатель

<i>Циклограмма детско-родительских проектов, праздников, развлечений, выставок совместного творчества</i>			
№ п/п	мероприятия	срок	ответственный
1	Выставка - дегустация	Сентябрь	ст. воспитатель воспитатели
2	Праздник «Золотая Осень» Выставка рисунков «Осень нашего края»	Октябрь	Муз. руководитель ст. воспитатель воспитатели
3	Спортивное развлечение Концерт для мам	ноябрь	инструктор по ФК воспитатели
4	Праздник «Новогодняя сказка» Выставка рисунков и семейного творчества «Мастерская Деда Мороза»	декабрь	Муз. руководитель ст. воспитатель воспитатели
5	Спортивный праздник, Неделя здоровья	январь	инструктор по ФК ст. воспитатель воспитатели
6	Развлечение «Русские богатыри»	февраль	воспитатели
7	Праздник «8 марта» Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»	март	Муз. руководитель инструктор по ФК
8	Развлечение «Загадки космоса»	апрель	Муз. руководитель
9	Выставка рисунков «Знамя Победы» Праздник «День Победы» День открытых дверей «15 мая - Всемирный День семьи»	май	Муз. руководитель ст. воспитатель воспитатели

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволит привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Циклограмма приобретения материально – технического обеспечения

№	Вид деятельности	срок	ответственный
1	Приобретение игрушек, дидактических игр и пособий в группы, хоз. инвентаря	сентябрь	заведующий ст. воспитатель
2	Закупка строительных материалов	октябрь	зам. зав. по АХР
3	Обновление информационных знаков по безопасности ДОУ, закупка посуды на группы и для пищеблока	ноябрь	зам. зав. по АХР
4	Закупка новогодних украшений для музыкального зала, групп, участков	декабрь	зам. зав. по АХР
5	Замена оконных блоков, закупка мебели	январь	зам. зав. по АХР
6	Закупка строительных материалов	февраль	зам. зав. по АХР
7	Закупка мягкого инвентаря, спецодежды	март	зам. зав. по АХР
8	Закупка посуды на группы и для пищеблока, мебели	апрель	зам. зав. по АХР
9	Закупка материалов для ремонтных работ. Благоустройство территории ДОУ. Завоз песка в песочницы. Оформление огорода элементами декоративного ландшафта	май	зам. зав. по АХР ст. воспитатель
10	Закупка строительного материала, ремонт групп и помещений ДОУ	июнь	Заведующий, зам. зав. по АХР
11	Закупка и замена мебели: столы, стулья	июль	зам. зав. по АХР
12	Закупка сантехнических материалов	август	зам. зав. по АХР

4. Контроль и руководство физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, врач, старший воспитатель с привлечением опытных педагогов.

1. Диагностика

-  медицинские работники, изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями.

- ✚ воспитатели групп наблюдают за поведением ребенка в повседневной жизни, диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой (входная и итоговая диагностика, по требованию - промежуточная)
- ✚ учитель – логопед обследует звукопроизношение ребенка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь и другие стороны речевого развития ребенка
- ✚ музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития (сентябрь, май)
- ✚ инструктор по физкультуре обследует уровень физической подготовленности (сентябрь, май)
- ✚ педагог – психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, эмоционально – волевой сферы, межличностных отношений в группе.

Результаты обследования обсуждаются на педсоветах, медико – педагогических совещаниях, намечается дальнейший план индивидуальной коррекционной работы с детьми по выявленным проблемам.

При организации учебной деятельности учитывается физиологическое и психологическое состояние детей, вносятся коррективы в содержание занятий, время, нагрузку, т.е. щадящий режим.

2. Медико – педагогический контроль за проведением физкультурных занятий. График медико – педагогического контроля составляется ежегодно.

3. Предупредительный контроль.

Объектом контроля является создание условий для двигательной активности детей, организация питания, закаливания, санитарно – гигиеническое содержание помещений, выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей, заболеваемость детей и т.д.

4. Тематический контроль.

Планируется в годовом плане. Результаты докладываются на педсовете или собрании трудового коллектива, по результатам намечается пути улучшения.

Результативность.

Мы считаем, что созданная в детском саду система оздоровительной работы позволит качественно решить задачи развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметится тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети покажут высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей. Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе. Большинство выпускников ДОО легко адаптируются к условиям школы, будут успешно учиться, у

большинства детей будут хорошо сформированы двигательные умения и навыки, у всех детей будет большой интерес к урокам физкультуры.

Система оздоровления педагогических работников дошкольного учреждения на рабочем месте

В последнее время много говорят о создании здоровьесберегающей среды в дошкольных учреждениях. Но важно не только создать условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, но еще более важным сделать так, чтобы педагог был заинтересован в ней. Кроме того, крайне необходимо оздоровление самих педагогов, так как, только психологически и физически здоровые педагоги могут воспитывать здоровых детей.

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время.

Педагоги – это одна из категорий работников, работа которых связана с психоэмоциональным напряжением. Их труд велик и важен. Они каждый день отдают «частичку себя» детям». Именно педагоги нуждаются в социально-медицинской помощи.

Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья педагогов и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников и влияют на сохранение их здоровья.

Но этому направлению деятельности в дошкольных учреждениях уделяется недостаточно внимания.

В дошкольном учреждении педагог проводит значительную часть жизни. Насколько комфортно он чувствует себя здесь? Находится ли он в гармонии с миром и с самим собой? Что нужно изменить, чтоб это было так?

Проводимое нами исследование показало, что к наиболее значимым проблемам педагоги относят проблемы со здоровьем, а среди медико-психологических проблем большинство отмечает повышенную усталость. Среди отклонений в состоянии здоровья на первое место выходят отклонения со стороны нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Большинство педагогов считает необходимым оздоровление на рабочем месте.

Таким образом, данные результаты послужили основанием для разработки плана мероприятий по оздоровлению педагогических работников на рабочем месте, адаптированного к реальным возможностям нашего учреждения.

В основу системы по оздоровлению педагогических работников на рабочем месте легли следующие принципы:

1. высокая клиническая эффективность;
2. личностно-ориентированная направленность;

3. доступность и простота;

Ключевой идеей системы по оздоровлению педагогических работников на рабочем месте стало приобщение педагогических работников к здоровому образу жизни, профилактика эмоционального климата на рабочем месте.

Целью системы по оздоровлению педагогических работников на рабочем месте является включение педагогов в оздоровительные мероприятия и повышение уровня здоровья педагогических работников.

Для достижения цели по оздоровлению педагогических работников на рабочем месте нами были поставлены следующие задачи:

1. сформировать у педагогов мотивации к здоровому образу жизни и навыкам здорового образа жизни;
2. охранять и укреплять здоровье педагогов, как физического, так и психического;
3. организовать оздоровительные мероприятия.

План мероприятий по охране здоровья и формированию здорового образа жизни у сотрудников ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Исполнитель
1.	Назначение ответственного за организацию работы по охране здоровья работающих и формированию здорового образа жизни	ежегодно	заведующий
2.	Включение в план мероприятий по охране труда мероприятий по предупреждению профессиональных заболеваний	ежегодно до 25 декабря	зам. зав. по АХР
3.	Организация периодических медицинских осмотров работников	в течение года	делопроизводитель
4.	Проведение разъяснительной работы о необходимости вакцинации (лекции, беседы)	в течение года	ст. медсестра
5.	Организация работы по вакцинации работников	в течение года	ст. медсестра
6.	Создание условий для занятия физической культурой (секция «Оздоровительная аэробика»)	в течение года	инструктор по ФК
7.	Создание условий для активного отдыха сотрудников (отдых на природе, турпоходы и др.)	в течение года	инструктор по ФК

8.	Организация разъяснительной работы о последствиях табакокурения (лекции, беседы)	в течение года	ст. медсестра
9.	Введение экономических санкций для курящих (дифференцированный подход к премированию)	в течение года	заведующий
10.	Поощрение работников, ведущих здоровый образ жизни	в течение года	заведующий
11.	Организация конкурсных мероприятий с целью популяризации здорового питания (конкурс блюд по рецептам здорового питания)	в течение года	ст. воспитатель
12.	Беседы по интересующим педагогов темам	1 раз в 2 месяца	В зависимости от темы: старшая медицинская сестра, педагог-психолог
13.	Аутотренинги	1 раз в месяц	Педагог-психолог
14.	Тренинги на снятие эмоционального напряжения	1 раз в 3 месяца	Педагог-психолог
15.	Сеансы педагогической разгрузки	1 раз в 3 месяца	Педагог-психолог
16.	Арт-терапия	1 раз в 3 месяца	Педагог-психолог
17.	Деловые игры	1 раз в 3 месяца	Старший воспитатель
18.	Аэробика	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
19.	Фитотерапия	Через каждые 3 недели по 10 дней	Старшая медицинская сестра

Первоначально выявим круг вопросов, интересующих педагогов по проблеме укрепления здоровья, по которым в последующем специалистами ДОУ будут проведены индивидуальные и групповые беседы.

Организовать групповые беседы возможно во время сонного часа. Каждая беседа займёт примерно по 10 минут, что не переутомит педагогических работников.

Примерная тематика проводимых бесед:

- ☆ «Эмоциональное выгорание и его профилактика».
- ☆ «Стресс и его профилактика».
- ☆ «Уход за ногами в домашних условиях».
- ☆ «Точечный массаж».
- ☆ «Здоровый образ жизни».
- ☆ «Взаимодействие педагогов и родителей».
- ☆ «Рациональное питание».
- ☆ «Самомассаж».
- ☆ «Профилактика остеохондроза».

В ходе бесед уточняются и систематизируются знания у педагогических работников по темам.

Для успокоения и улучшения здоровья предложим педагогам целый год употреблять травяные, витаминные сборы по следующей схеме: две недели принимать любой из видов сбора, последующие три недели дать отдохнуть организму, затем следующие две недели употреблять другой вид сбора.

Педагог-психолог организует аутотренинги с использованием ароматерапии, в ходе которого сотрудники ложатся на ковёр. Для большего расслабления и удобства под голову кладут небольшие подушки. Для ароматерапии используют 3-5 капель эфирного масла (жасмин, иланг-иланг, цитрусовые), разводят в воде (20-30 мл.) и разбрызгивают в помещении. Под тихую, спокойную музыку сотрудники отдыхают 15-20 минут.

Для снятия стрессового напряжения провести тренинги длительностью 30 минут, включающие в себя рассмотрение понятия стресса, тесты на стрессоустойчивость, скорую помощь при остром стрессе и приемы снятия стресса.

Разработать и проводить комплекс упражнений, направленных на снятие усталости, напряжения, на лечение заболеваний позвоночника и нижних конечностей и на активизацию работы всех систем организма, так называемая лечебная физкультура. В ходе данного мероприятия используется музыкотерапия. В конце занятий организовать трехминутную релаксацию с использованием ароматерапии и элементов аутотренинга.

Немаловажным являются мероприятия на расслабление. Для педагогов, этим послужит арт-терапия. Сотрудникам будут предложены мандалы (мандала — это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса»). Типичная форма — внешний круг, вписанный в него квадрат, в который вписан внутренний круг, который часто сегментирован или имеет форму лотоса). Их необходимо разукрасить карандашами или мелками. Картинки с различными изображениями, которые украшаются крупной при помощи клея и кисточки и красок, а так же произвольные рисунки, в которых педагоги отразят свое настроение.

Проведём занятия по аэробике, с целью укрепления здоровья, повышения настроения.

После выполнения предложенных мероприятий улучшится настроение педагогов, снимется эмоциональная напряженность и укрепится здоровье.

Таким образом, учитывая взаимосвязь воспитателя и воспитанника, привлекая специалистов к данной проблеме, мы стараемся не только у детей, но и у педагогов укреплять здоровье и формировать желание быть здоровым и привычку вести здоровый образ жизни.

Уверены, что здоровье является одним из условий успешной профессиональной деятельности педагога и составляет основу общего благополучия человека.

Работа с детьми

Кружок физкультурно-оздоровительной направленности «Спорт-класс» (Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»).

Цель работы кружка «Спорт-класс» - обучение детей элементам спортивных игр и развитие их двигательных способностей.

Задачи:

- ✓ Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
- ✓ Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр.
- ✓ Содействовать развитию двигательных способностей.
- ✓ Воспитывать положительные морально-волевые качества.
- ✓ Формировать навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения детьми программы кружка «Спорт-класс»

<i>Возрастная группа</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Планируемый результат</i>
Средняя группа	Городки	Знает названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота). Сформирована техника правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча). Знает правила безопасности в игре.
	Настольный теннис	Выполняет действия с мячом и ракеткой (катает, прокатывает, отбивает). Сформирована стойка теннисиста.
	Хоккей	Имеет представление о действиях с клюшкой и шайбой. Ведёт шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивает шайбу с места в ворота. Умеет передавать шайбу в парах.
	Санки	Умеет управлять санками, правильно подниматься и спускаться с горок. Знает правила безопасности в играх с санками. Самостоятелен в выборе игр с санками.
	Лыжи	Сформирована техника передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Умеет выполнять повороты переступанием, спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом.
	Баскетбол	Знаком с названием и инвентарем для игры в баскетбол. Имеет общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении).

	Футбол	Знаком с условиями игры в футбол. Имеет представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
Старшая группа	Хоккей	Умеет подбирать клюшку и держать ее правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая ее от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.). Бросать шайбу в ворота с места (расстояние 2-3 м), увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения.
	Баскетбол	Знаком с игрой в баскетбол, историей ее возникновения. Выполняет элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча.
	Футбол	Знаком с игрой в футбол, историей ее возникновения. Сформированы простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка.
	Городки	Сформирован интерес к русской народной игре, знаком с историей ее возникновения, с фигурами для игр. Знает правильную стойку, действия с битой, способы броска на дальность и в цель.
	Бадминтон	Знаком со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. Знает способы действия с ракеткой. Умеет отражать волан, брошенный воспитателем, играет вдвоем со взрослым.
	Настольный теннис	Знаком с инвентарем для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча. Сформировано «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
Подготовительная группа	Хоккей	Знает правила игры в хоккей, умеет играть командами. Умеет: вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения; увеличивать скорость движения и расстояние до цели; ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева.
	Баскетбол	Знает правила игры, знаком с площадкой, действиями защитников, нападающих. Владеет основами игры, техникой ведения, передачи, бросков мяча.
	Футбол	Знаком с правилами игры, игровым полем, разметкой. Знает способы действий с мячом в футболе, умеет взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь

		в игровом пространстве.
	Городки	Имеет знания о фигурах, площадке для игры в городки. Играет по правилам, действует в командах; ориентирован на достижение конечного результата — выбить городки из «города».
	Бадминтон	Умеет действовать с воланом и ракеткой: играет через сетку, свободно передвигаясь по площадке, использует разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации. Знает способы подачи волана.
	Настольный теннис	Сформировано понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; знаком с ее правилами. Владеет простейшими техническими приемами (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом.

Уроки здоровья

Младшая группа

Мой организм

- ◆ Как устроен человек.
- ◆ Что отличает человека от животного.
- ◆ Глазки-подсказки.
- ◆ Гимнастика для глаз.
- ◆ Зачем человеку нос.
- ◆ Упражнения дыхательной гимнастики.
- ◆ Что я могу делать руками и ногами?*
- ◆ Как человек ест.
- ◆ Зубы и правила ухода за ними.
- ◆ Артикуляционные упражнения.
- ◆ Ручки-хватучки.
- ◆ Правила ухода за руками.
- ◆ Пальчиковая гимнастика для рук.
- ◆ Кожа — наша броня.
- ◆ Гигиена кожи и одежды, которую носит человек.
- ◆ Как работает сердце и где оно находится.
- ◆ Зачем мы спим?

Кто я?

- ◆ Палка, палка, огуречик — получился человечек*.
- ◆ Мое имя.
- ◆ Сколько мне лет.
- ◆ Я — мальчик, я — девочка.
- ◆ На кого я похож.
- ◆ Тайна моего рождения.
- ◆ Все растет, и я расту.

- ◆ Мои мама и папа, их имена, профессии.

Я и мои друзья

- ◆ Называет имена своих друзей.
- ◆ Вежливость на каждый день.
- ◆ Хорошо, что мы разные.
- ◆ Давайте познакомимся.
- ◆ Учимся дружить.
- ◆ Не будь жадиной!
- ◆ Мои любимые игрушки.
- ◆ В гостях у сказки.
- ◆ Уроки добра.
- ◆ Словарь вежливых слов.
- ◆ У страха глаза велики.
- ◆ Не будь плаксой!

Советы Неболейки

- ◆ Что такое хорошо и что такое плохо.
- ◆ Всегда и везде вечная слава воде!
- ◆ Правила закаливания: сон в трусиках и маечках, ходьба босиком, проветривание и т.д.
- ◆ Откуда берутся болезни?
- ◆ Не пейте сырой воды!
- ◆ Значение физических упражнений и спорта.
- ◆ Солнечные и воздушные ванны на свежем воздухе.

Безопасность на каждый день

- ◆ Опасные предметы вокруг меня (бытовые приборы, спички, острые предметы и т.п.).
- ◆ Ядовитые грибы и растения.
- ◆ Правила уличного движения.
- ◆ Я — пассажир, я — пешеход.

Показатели валеологического образования и воспитания детей младшей группы:

- называют части тела человека;
- знают названия гигиенических процедур и самостоятельно выполняют их;
- используют названия для различия человеческого пола (мужчина, женщина, мальчик, девочка);
- отличают свое состояние: «больной», «здоровый»;
- доброжелательно относятся к взрослым и сверстникам;
- отрицательно относятся к вредным привычкам;
- знают правила поведения на природе.

Средняя группа

Я — человек

- ◆ Главное чудо света — человек.
- ◆ Основные части тела человека: голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.

- ◆ Как помогают глаза.
- ◆ Человек в мире запахов: приятных и неприятных.
- ◆ Приятные и неприятные звуки.
- ◆ Мой ротик, значение зубов и их гигиена.
- ◆ Что может человек делать руками и ногами.
- ◆ Кожа — главная одежда человека.
- ◆ Живой моторчик внутри человека.

Я и мои роли

- ◆ Мы все похожие и разные.
- ◆ Я — девочка, я мальчик.
- ◆ Моя семья.
- ◆ Я — сын или дочь, внук или внучка.
- ◆ Мое имя, имена родителей, бабушки, дедушки.
- ◆ Правила нашего дома.
- ◆ Праздники в семье.
- ◆ День рождения.

Учимся дружить

- ◆ Правила поведения и общения.
- ◆ Волшебство вежливых слов.
- ◆ Что значит быть добрым, злым.
- ◆ Добро и зло в сказках.
- ◆ Добро и красота, добро и здоровье.
- ◆ В нашем доме гости.
- ◆ Как вести себя за столом.
- ◆ Мое настроение.
- ◆ Веселое и грустное в жизни человека.
- Откуда берутся болезни?
- ◆ Знакомство детей с правилами личной гигиены.
- ◆ Для чего нужны мыло, мочалка и полотенце.
- ◆ Надо, надо умываться...
- ◆ Роль закаливания, проветривания и влажной уборки.
- ◆ Зимние и летние игры на свежем воздухе.
- ◆ Как правильно одеваться, чтобы не заболеть.
- ◆ Полезные и вредные привычки в нашей жизни.

Природа и человек

- ◆ Солнце — источник жизни на Земле.
- ◆ Предупреждение солнечного удара.
- ◆ Где и с кем можно купаться.
- ◆ Путешествие в тайну леса.
- ◆ Ядовитые растения и грибы.

Охрана жизни

- ◆ Опасные ситуации на улице.
- ◆ Правила дорожного движения.
- ◆ Что человеку угрожает дома.
- ◆ Нужные и ненужные лекарства.

Показатели валеологического образования и воспитания детей средней группы:

- знают главные части тела человека, функции некоторых органов;
- понимают значение движения в оздоровлении человека;
- владеют элементарными представлениями о мышлении человека;
- интересуются своей внешностью, внутренним состоянием своего организма;
- имеют навыки ухода за кожными покровами, волосами, ногтями;
- умеют выбирать одежду согласно сезону;
- понимают оздоровительную направленность и красоту природы;
- положительно относятся к сверстникам, проявляют милосердие к родным и близким;
- владеют навыками поведения на улице и дома; имеют практические навыки по уходу за растениями и животными.

Старшая группа

Я и мое тело

- ◆ Строение тела человека.
- ◆ Силачи и тягачи в организме.
- ◆ Упражнения на формирование правильной осанки.
- ◆ Кто всем командует.
- ◆ Мозг и его помощники (органы чувств).
- ◆ Как путешествует воздух.
- ◆ «Кухня» внутри человека.
- ◆ Полезные и вредные продукты для человека.
- ◆ Живые реки организма.

Я и другие

- ◆ Какой я, какие другие?
- ◆ Мои роли в семье, детском саду, магазине и т.д.
- ◆ Над чем можно смеяться, а над чем нельзя.
- ◆ Поручения дома и в детском саду.
- ◆ Что делать, если у тебя плохое настроение?
- ◆ Вежливость на каждый день.
- ◆ Мои чувства. Мое настроение.
- ◆ Вместе готовимся к празднику.
- ◆ Поссорились — помирились.
- ◆ Мой «цветок волшебства».

Учимся мыслить и фантазировать

- ◆ Мои любимые сказки, мультфильмы, сказочные герои.
- ◆ Для чего люди придумывают и рассказывают сказки.
- ◆ Сказка — ложь, да в ней намек — добрым молодцам урок.
- ◆ Учимся придумывать и отгадывать загадки.
- ◆ Правильно задаем вопросы.

Секреты здоровья

- ◆ Что такое здоровье?
- ◆ Мой режим дня.

- ◆ Учимся строить свой день по расписанию.
- ◆ Уши, носик и глаза помогают нам всегда.
- ◆ Сон и его значение.
- ◆ Сказка о микробах.
- ◆ Правила ухода за руками и ногами.
- ◆ Польза закаливания.
- ◆ Обтирание влажным полотенцем и обливание водой.
- ◆ Вредные привычки и в чем состоит их вред для организма.

Общение с природой

- ◆ Мы — туристы.
- ◆ Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
- ◆ Предупреждение солнечного ожога.
- ◆ Правила поведения в водоеме.
- ◆ Лесные опасности: съедобные и ядовитые грибы.

В мире опасных предметов

- ◆ Один дома.
- ◆ Домашние опасности.
- ◆ Очень подозрительный тип.
- ◆ Сигналы тревоги: «01» — пожарная служба, «02» — вызов милиции, «03» — скорая помощь, «04» — служба газа.
- ◆ Правила поведения на улицах города.

Показатели валеологического воспитания и обучения детей старшей группы:

- знать части тела, главные органы и их функции, жизнедеятельность некоторых систем: дыхательной, пищеварительной, кровообращения;
- понимать значение двигательной и трудовой деятельности в укреплении здоровья;
- иметь представление об умственной деятельности человека;
- владеть понятиями: внимательный, невнимательный;
- уделять внимание своему внешнему виду, здоровью, настроению;
- пользоваться правилами защиты и личной безопасности;
- понимать важность режима дня, питания;
- владеть культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания;
- знать про негативное влияние вредных привычек на здоровье;
- регулировать свой образ жизни и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий;
- выполнять правила поведения на природе;
- понимать необходимость физических упражнений и всех видов трудовой деятельности;
- знать правила этичного поведения;
- принимать участие в домашней работе, помогать взрослым, жалеть их.

Внутренний мир человека

- ◆ Стержень внутри меня.
- ◆ Что делает кости прочными?
- ◆ Как правильно сидеть, ходить, лежать?
- ◆ Упражнения для профилактики плоскостопия.
- ◆ Почему я слышу?
- ◆ Как устроено ухо?
- ◆ Правила ухода за ушами.
- ◆ Как устроены глаза?
- ◆ Что защищает глаза и что им может угрожать?
- ◆ Правила улучшения и сохранения зрения.
- ◆ Упражнения для предупреждения близорукости.
- ◆ Как мы дышим?
- ◆ Дыхательная гимнастика и ее значение.
- ◆ Защита органов дыхания от простуды.
- ◆ Роль носового дыхания в осенне-зимний период.
- ◆ Как «путешествует» пища?
- ◆ Для чего нужен язык?
- ◆ Какую работу выполняют зубы?
- ◆ Зачем и как нужно чистить зубы?
- ◆ Правила приема пищи.
- ◆ Режим питания: завтрак, обед, ужин.
- ◆ Сказка о витаминах.
- ◆ Правила поведения за столом.

Я в мире

- ◆ Где я живу: страна, город, улица, дом.
- ◆ Я — житель планеты Земля.
- ◆ Я — юный гражданин России.
- ◆ Герб, флаг, гимн моей страны.
- ◆ Все люди — одна большая семья.
- ◆ Какого человека считают умным. Почему?
- ◆ Правила жизни человека.
- ◆ Путь к добру.
- ◆ Хорошие и плохие поступки.
- ◆ Моя родословная.
- ◆ Уважение в семье к старшим.
- ◆ Семейные традиции и праздники.
- ◆ Мои домашние поручения.
- ◆ Все люди разные.
- ◆ Мои интересы и увлечения.
- ◆ Что я люблю?
- ◆ Чего я боюсь?
- ◆ Как победить страх?
- ◆ Красота внешняя и внутренняя.
- ◆ Что делает человека счастливым?

Я и мое здоровье

- ◆ Моя одежда.
- ◆ Правила ухода за одеждой и обувью.
- ◆ Одевайся по погоде.
- ◆ Предметы личной гигиены. Для чего они необходимы?
- ◆ Мой режим дня.
- ◆ Зачем делать зарядку?
- ◆ Физкультура и закаливание.
- ◆ Прodelки Королевы Простуды
- ◆ На приеме у доктора.
- ◆ Значение прививок.

Здоровье природы — здоровье человека

- ◆ О лекарствах зеленой аптеки: календула, крапива, липа, мать-и-мачеха, малина, облепиха и др.
- ◆ Лес — кладовая чудес.
- ◆ Может ли солнце укусить? Водоемы, подготовленные для купания: проверены дно, вода, песок.
- ◆ Поведение во время грозы.

Моя безопасность

- ◆ Лекарства — друзья и лекарства — враги.
- ◆ Будь осторожен дома: электроприборы, открытые окна, острые и колющие предметы.
- ◆ Кошка и собака — наши соседи.
- ◆ Что делать, когда потерялся. Мы — пассажиры.
- ◆ Правила поведения в транспорте.
- ◆ Зачем нужны дорожные знаки; светофор, пешеходная дорожка и др.

Показатели валеологического воспитания и обучения детей подготовительной к школе группы:

- имеют элементарные представления о строении человека и о работе внутренних органов и систем, их влиянии на здоровье человека;
- понимают значение природных факторов;
- владеют правилами безопасности;
- проявляют уважение и сочувствие к людям старшего возраста и больным;
- владеют своими чувствами и настроением;
- понимают необходимость организации жизненного распорядка;
- знают разные гимнастические упражнения, подвижные игры, понимают их роль для здоровья человечка;
- имеют представление о пользе питания и закаливающих процедур;
- понимают вред отрицательных привычек для здоровья;
- имеют элементарные представления о рождении и поле: я — мальчик, я — девочка;
- понимают взаимосвязь человека и природы;
- владеют некоторыми способами сохранения природной среды.

Комплекс дыхательной гимнастики.

1. «Большой и маленький». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение. На выдохе опуститься в и. п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову.
2. «Паровоз». Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колёс паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
3. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полёт. На вдохе руки-крылья поднять, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8-10 раз).
4. «Аист». И.п. – основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
5. «Дровосек». И.п. – основная стойка. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-х» (5-8 раз).
6. «Гуси». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперёд; глядя вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш». (3-4 раза).
7. «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и. п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.
8. «Часы». И.п. – сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем сделать наклон в правую сторону.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами, во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).
8. Полоскание горла 1,5%-ным раствором морской соли.

Гимнастика для глаз

Комплекс 1

Взгляд направлен влево-прямо, в право-прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении. Повторить от 1 до 10 раз. Длительность выполнения 3—5 мин.

Комплекс 2

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз - прямо, вправо – вверх - прямо, вправо – вниз - прямо, влево – вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания. Повторить от 3 до 10 раз.

Комплекс 3

Круговые движения глаз от 1 до 10 раз влево и вправо вначале быстрее, затем как можно медленнее.

Комплекс 4

Изменение фокусного расстояния. Смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс 5

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть несколько раз. Повторить все несколько раз.

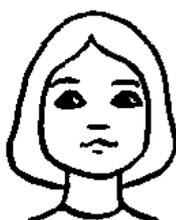
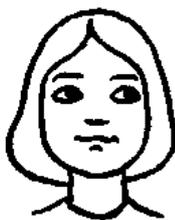
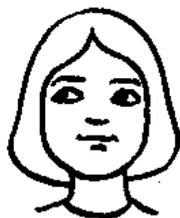
Комплекс 6

1. Закрывать глаза и сидеть в таком положении 10—15 с.
2. Выполнить движения глазами попеременно вправо - вверх, влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз. Выполнять 18—20 с (темп медленный).
3. Закрывать глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам в течение 20—30 с. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10—15 с.

1



2



3



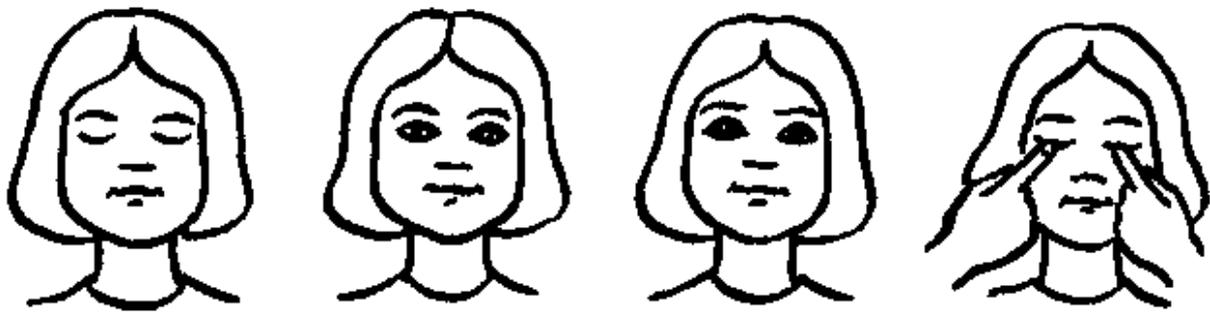
Комплекс 7

1. Закрывать глаза на 10—15 с.
2. Посмотреть на кончик носа, посмотреть вдаль (темп медленный).
3. Сделать легкое надавливающее движение подушечками пальцев на глазные яблоки, затем отпустить (темп медленный).

1

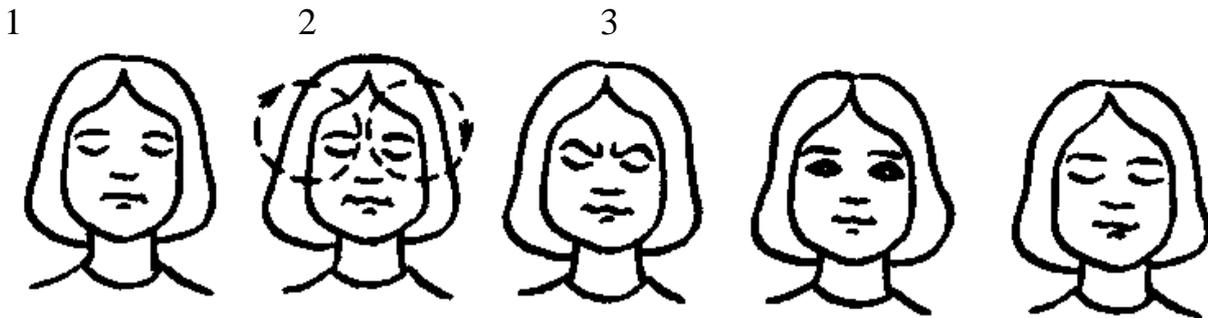
2

3



Комплекс 8

1. Закрывать глаза на 10—15 с.
2. С закрытыми глазами выполнить круговые движения глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза (темп медленный).
3. С напряжением закрыть глаза, затем раскрыть. Повторить 3—5 раз (темп средний). Посидеть с закрытыми глазами 10—15 с.



Комплекс 9

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3—4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали направо-вверх-налево-вниз, потом вдаль на счет 1—6, затем налево-вверх-направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Комплекс 10

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1—4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Не поворачивая головы (голову держать прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1—4 вверх, на счет 1—6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1—6. Повторить 3—4 раза.

Комплекс 11

Голову держать прямо. Посмотреть, не напрягая глазные мышцы, на счет 10—15.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1—4, затем налево на счет 1—4 и прямо на счет 1—6. Поднять глаза вверх на счет 1—4, опустить вниз на счет 1—4 и перевести взгляд прямо на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25—30 см, на счет 1—4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

Комплекс 12. Снятие усталости с глаз

Сжать кисть правой руки в кулак, отставить в сторону большой палец, вытянуть руку вперед на уровне глаз и пристально посмотреть на большой палец в течение 10 с. Затем, оставляя большой палец в этом же положении, отвести руку вправо. Глазами следить за кончиком отставленного большого пальца, не поворачивая головы, до тех пор, пока большой палец не исчезнет из виду, и тогда возвратить взгляд в исходное положение. То же самое сделать левой рукой.

Далее сделать упражнение в направлении каждой руки вверх и вниз, потом круговые движения каждой рукой. Повторить 2 раза каждой рукой. По окончании упражнения закрыть глаза, затем быстро их открыть.

Упражнения выполняются из положения сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты.

Комплекс 13. Два мяча

— Послушайте сказку про два мяча.

Они большие шалунишки, И. п.: спина прямая, прямо, неподвижно.
голова

любят бегать, прыгать так быстро,
что нам их не догнать,
поэтому мы будем их догонять
глазками.

Жили-были у Иринки

Два мяча в одной корзинке:

Красный — важный и пузатый,

Крошка-мячик — плутоватый,

Развеселый игрунок —

Всем мешал, как только мог!

Мяч большой и крошка-мяч

Как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой Движения глазами вправо-влево. Повторить 5 раз.

Прыгал очень хорошо!

Раз и два, туда-сюда,

Не догонишь никогда!

Крошка-мяч прыгучий очень, Движения глазами вправо-влево. Повторить 5 раз.

Скачет, скачет, как захочет,
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.

А как выбраться, не знает. Перемещение взгляда по диагонали. Повторить 5 раз.

Мяч большой не унывает.
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок,
Крошке-мячику помог.

Крошка-мяч чуть-чуть подумал, Перемещение взгляда вдаль-вблизи.

Повторить 3 раза.

Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,
Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал... Побежал
Он искать большущий мяч.

Покатались друг за другом Круговые движения глазами по часовой стрелке и против

Кувырком они по кругу. часовой стрелки. Повторить 3 раза.
Кувырком, кувырком,
Голова идет кругом!

Бултыхнулись в корытце, Моргание глазами без напряжения мышц. Повторить 4 раза.

Искупались в водице.
Вода в глазки им попала,
Они глазки враз закрыли.
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.

Из корытца их достали, Поглаживание век от переносицы к вискам. Повторить 4 раза.

Очень долго вытирали.
Сухо – сухо, чисто - чисто
Полотенчиком душистым.

Вот и снова у Иринки
ими глаза. Держать
Два мяча лежат в корзинке.

Потереть ладони друг о друга, накрыть
ладони в течение 30 с.

Закрывают, дети, глазки –
Завершилась наша сказка.

Комплекс 14. Слоник

Раз, два — слоник идет вправо, Движение глаз вправо – влево. Повторить 4 – 5 раз.

Три, четыре— а теперь налево,
Пять, шесть – дорожка лежит прямо,
Семь, восемь — все начинаем сначала.

Идет слоник по тропинке, Движение глаз вверх – вниз, вправо – влево.

Повторить

Глядит вниз, как на картинке, 5 – 6 раз.

Смотрит вверх, по сторонам.

Ну-ка сделай так же сам.

Сел наш слоник отдохнуть. Глаза закрыть, открыть. Круговые движения глазами.

Только он решил уснуть, Повторить 4 – 5 раз.

Вдруг, откуда ни возьмись,

В лесу пчелка появилась.

И, кружа, кружа, жужжит.

Как ее остановить?

Посмотрел наш слоник вдаль. Глаза открыть, закрыть. Повторить 5 – 6 раз.

Комплекс 15. Индеец Соколиный глаз

— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный Держать ладони в течение 30 с.

глаз накрывает глаза ладошками,

закрывает их. Он слушает шепот

ветра, шум воды, крик птиц.

Соколиный глаз смотрит на небо вверх, Повторить 4 – 5 раз
он определяет погоду. Смотрит на землю.

Соколиный глаз смотрит на ближнее Повторить 4 – 5 раз
дерево, на далекое озеро.

Соколиный глаз поворачивается Повторить 4 – 5 раз
вправо, натягивает лук.

Смотрит влево.

Соколиный глаз не дает пыли Моргание глазами — 3 подхода по 10 раз.
и ветру попадать в глаза,
он быстро моргает.

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания 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. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

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

в) «Носик гуляет»

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

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

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «Погреем носик»

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

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете _____ покажи.

— Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

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,

— Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
— Вот так носик-баловник!

Его немного потерять.
— Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

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

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

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

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
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. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

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

б) «Похлопаем ушками»

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

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

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

д) «Погреем ушки»

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

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

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

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
- Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
- А потом, а потом
Покрутили козелком.
- Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.
— 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 массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

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

2. Основная часть

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

3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
— На каждую ножку крема
понемножку.

Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
— Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.

— Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.

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

Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!
— Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
— По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно
— Это всем давно понятно.

катай
Да за нею поспевай.
— В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
— Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывай-ка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

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

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

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

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

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

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,
Два — с другою повтори.
Три — до локтя намочили,
Четыре — с другою повторили.
Пять — по шее провели,
Шесть — смелее по груди.
Семь — лицо свое обмоем,
Восемь — с рук усталость смоем.
Девять — воду отжимай,
Десять — сухо вытирай.

Типы детей с учетом биоритмологической активности

«Жаворонки» — рано встают. У них хорошее настроение. Они веселы, бодры, активны. В первой половине дня они легко справляются со сложностями жизни, охотно занимаются, быстро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают происходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны, рано ложатся спать.

«Совы» — полная противоположность «жаворонкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроиться на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Сложный материал усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их возрастает, они преображаются, охотно выполняют задания, легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.

У **«голубей»** отсутствуют ярко выраженные черты, характерные для «сов» и «жаворонков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голубей» редкими являются проблемы пробуждения и засыпания.