

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -
детского сада «Детство» детский сад № 118

620039, г. Екатеринбург, ул. 22 Партеьсада, 22а тел. (343) 333-40-41
e-mail: dc118@rambler.ru

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБДОУ - детского сада «Детство»
Иванова И.В. И.В. Иванова
от «29» августа 2018г



ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
филиала МБДОУ - детского сада «Детство»
детского сада № 118
Протокол № 1
от «29» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
филиала МБДОУ - детского сада
«Детство» детского сада № 118
Иванова И.В. И.В. Иванова
Приказ № 52-ОД
от «29» августа 2018г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Екатеринбург, 2018г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|--|---|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Анализ оздоровительной деятельности ДОО | 5 |
| 1.3. Анализ заболеваемости детей ДОО | 7 |

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|--|----|
| 2.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы | 9 |
| 2.2. Организация санитарно-гигиенической, профилактической и оздоровительной работы | 12 |
| 2.3. Организация образовательной деятельности по становлению ценностей здорового образа жизни | 15 |
| 2.4. Организация деятельности по обеспечению психического развития и эмоционального благополучия детей в ДОО | 16 |
| 2.5. Организация деятельности с педагогами | 17 |
| 2.6. Организация взаимодействия с семьями воспитанников | 19 |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|---|----|
| 3.1. Материально-технические условия | 21 |
| 3.2. Кадровые условия | 21 |
| 3.3. Мониторинг эффективности реализации программы | 22 |
| 3.4. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий | 23 |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (далее - Программа) определяет основные направления сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в филиале МБДОУ – детского сада «Детство» детском саду №118 (далее – ДОО), а также пути их реализации. Реализация Программы осуществляется в группах общеразвивающей направленности.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством, нормативными правовыми актами федерального, регионального уровня, локальными актами ДОО, регулирующими его деятельность:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня 2014 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10. 2013 г. N 1155.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 “Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования”;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 г. N 08-249"Комментарии к ФГОС дошкольного образования";
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 20 мая 2015г. №2/15);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- Приказ Администрации города Екатеринбурга от 23.05.2017 №5/41/0136 «Об утверждении алгоритма оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом в городе Екатеринбурге»;
- Устав МБДОУ – детского сада «Детство».

Актуальность программы

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

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

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

Проблема здоровья часто и длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребёнка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в детском саду.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребёнка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребёнка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Сохранение и укрепление здоровья детей является ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенность организации и содержания учебно-воспитательного процесса - интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Программа разработана на основе исходного анализа оздоровительной работы в ДОО.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития в рамках осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- создать условия для охраны здоровья воспитанников;
- совершенствовать здоровьесберегающую среду в ДОО;

- совершенствовать систему оздоровительной деятельности с детьми;
- осуществлять единый подход к оздоровительной деятельности с детьми со стороны всех субъектов образовательных отношений (персонала ДОО и родителей);
- осуществлять ежегодный мониторинг реализации программы.

Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах и подходах, раскрытых в ПООП ДО (см. п. 1.1.2. ПООП ДО):

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей.
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
8. Индивидуализация дошкольного образования.
9. Возрастная адекватность образования.
10. Развивающее вариативное образование.
11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.
12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

Основные направления программы:

- Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО
- Оздоровительная деятельность с детьми
- Образовательная деятельность с детьми по ЗОЖ
- Организация деятельности с сотрудниками и родителями
- Мониторинг реализации программы

Ожидаемые результаты реализации программы:

- совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОО;
- совершенствование системы оздоровительной деятельности с детьми;
- снижение уровня заболеваемости воспитанников;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- становление ценностей здорового образа жизни.

1.2. Анализ оздоровительной деятельности ДОО

Сохранение и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие – одно из ведущих направлений деятельности детского сада.

Медицинское обслуживание воспитанников детского сада проводится по договору с МБУ «Детская городская больница №15».

Для проведения профилактических мероприятий в дошкольной образовательной организации имеется изолятор, процедурный и медицинский кабинет со специальным оборудованием: плантограф (определение плоскостопия), ультразвуковой ингалятор и тубус (профилактика и лечение лор-заболеваний), динамометр (измерение силы кисти), спирометр (измерение объема легких), прибор для измерения артериального давления с детской манжетой, ростомер, весы. В процедурном кабинете имеется детская кушетка, холодильник для хранения

медикаментов, инструментальный столик, бактерицидная лампа. В медицинском кабинете имеется аптечка первой помощи.

В течение учебного года планомерно организуются обследования детей врачами-специалистами, проводятся профилактические прививки.

В каждой группе имеются очистители-ионизаторы воздуха и воздухоувлажнители, оборудование и инвентарь для проведения закаливающих процедур.

В детском саду созданы условия для укрепления здоровья и развития адаптивных свойств организма воспитанников.

Гигиенические: ежедневная влажная уборка помещений; кварцевание и проветривание групповых помещений; ионизация и очищение воздуха специальными воздухоочистителями «Супер-Плюс-Турбо»; увлажнение воздуха воздухоувлажнителями.

Профилактические: вакцинация; употребление кислородных коктейлей, поливитаминов; ароматерапия помещений маслами лаванды и эвкалипта; смазывание слизистой носа оксалиновой мазью; ароматизация помещений чесноком; употребление чеснока в пищу; ежедневное полоскание рта и зева настоями трав; закаливание (воздушные ванны после сна, босохождение по ребристым дорожкам, обширное умывание, солнечные ванны, водные процедуры - обливание ног).

Большое внимание уделяется организации питания воспитанников детского сада. Питание осуществляется в соответствии с утвержденными 20-дневным меню. Контролируется качество привозимых продуктов и приготовленных блюд. Пища разнообразна, в меню присутствуют фрукты, овощи, соки. Ежедневно происходит витаминизация третьего блюда.

В детском саду соблюдается общий режим дня, режим двигательной активности, режим питания и сна; ограничивается предельный уровень учебной нагрузки во избежание переутомления.

В течение всего учебного года три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, включая занятия на воздухе. Также ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурные паузы во время занятий, спортивные и подвижные игры на прогулках. В теплое время года утренний прием детей в детский сад проводится на свежем воздухе.

Для проведения занятий физкультурный зал оборудован спортивным комплексом. Имеется разнообразное физкультурное оборудование. На участке детского сада имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

В теплый период года занятия физкультурой проводятся на воздухе: предпочтение отдается элементам игры в бадминтон, футбол, волейбол, подвижным играм. Зимой дети катаются на санках, лыжах, играют в хоккей.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах имеются спортивные центры. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья, в том числе много внимания уделялось вопросам формирования культурно-гигиенических навыков.

В методическом кабинете для педагогов имеется литература по методике организации физического воспитания, оздоровлению детей, обучению основам безопасности жизнедеятельности. Оформлены методические рекомендации для педагогов и родителей по формированию культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Проводимая работа по физическому развитию воспитанников дает свои положительные результаты. Сравнительные показатели уровня физической подготовленности выглядят следующим образом:

Физическая подготовленность детей ДОО

Года	2014-15		2015-16		2016-17		2017-18	
	X	V	X	V	X	V	X	V
высокий	9,6	22,2	14,5	30,6	12,1	39,3	6,8	62,5
нормативный	31,5	61,1	40,2	56,5	73,1	50,2	32,3	36,2

низкий	58,9	16,7	45,3	12,9	14,8	10,5	35,9	11,5
--------	------	------	------	------	------	------	------	------

Оценка физической подготовленности детей, проводимая в октябре и мае, позволяет проследить положительную динамику показателей физического уровня развития детей ДОО: в конце учебного года (в мае) отмечается увеличение количества детей с высокими показателями физической подготовленности по сравнению с началом года (в сентябре). Следует отметить, что в 2017-18 учебном году, в конце учебного года (в мае), количество детей с высокими нормативными показателями больше чем в предыдущие годы.

В целях повышения эффективности физического воспитания и оздоровления детей в детском саду проводится санитарно-просветительская работа среди родителей. Оформляются информационные стенды, брошюры, памятки. Проводятся индивидуальные беседы.

Особое внимание уделяется адаптации вновь поступивших детей в детский сад. Для них устанавливается щадящий режим и неполный день пребывания. Проводятся консультации для родителей, осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку, формируется гибкий режим дня, ведется наблюдение за каждым ребенком и медико-педагогический контроль физического и психического состояния детей.

Вследствие благоприятного эмоционально-психологического климата в коллективе и взаимодействии взрослых с детьми и их родителями достигнута быстрая и безболезненная адаптация детей к условиям детского сада.

1.3. Анализ заболеваемости детей ДОО

Распределение детей по группам здоровья

год	Всего детей	I группа		II группа		III группа		IV группа		V группа	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
2015	109	22	20	23	21	64	59	-	-	-	-
2016	111	17	15	74	67	20	18	-	-	-	-
2017	124	22	17,7	54	43,5	47	37,9	1	0,9	-	-

Распределение детей по медицинским группам для занятий физической культурой

год	Всего детей	I группа		II группа		III группа		IV группа		Не допущен	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
2017	124	74	59,6	49	39,5	1	0,9	-	-	-	-

Анализ распределения детей по группам здоровья позволяет установить, что I группу здоровья имеют – 17,7% детей – это дети, не имеющие каких-либо заболеваний и проблем со здоровьем. Психическое и физиологическое их развитие соответствует нормам для данного возраста. II группу здоровья – 43,5% - это дети, имеющие небольшие проблемы со здоровьем. К примеру, хронические заболевания без рецидивов в стадии ремиссии: частые ОРЗ или какие-либо аллергические реакции. III группу здоровья имеют – 37,9% дети, которые имеют какие-либо хронические заболевания с не длительными периодами их обострения. Но при этом общее физическое и психологическое развитие соответствует нормативам. С IV группой здоровья 1 ребенок раннего возраста, который поступил в детский сад в сентябре 2017г. имеет хроническое заболевание в стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями. С V группой здоровья детей в детском саду нет.

Анализ распределения детей по медицинским группам для занятий физической культурой позволяет установить, что к основной (I группе) относятся 59,6 % детей детского сада. Данным детям разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся 39,5 % воспитанников детского сада. Настоящим воспитанникам разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

К специальной подгруппе (III группа) относится 0,9% (1 ребенок) от общего количества воспитанников детского сада. Данному воспитаннику разрешаются занятия оздоровительной физической культурой при условии резкого ограничения скоростно-силовых, акробатических упражнений, участия в подвижных играх умеренной интенсивности.

Острая заболеваемость

Год	Заболевания	2016		2017	
		Дошкольный возраст	Ранний возраст	Дошкольный возраст	Ранний возраст
Среднесписочное количество детей		92	26	99	25
Общая		106	33	124	32
Органы дыхания (всего):		95	30	87	28
Из них:					
ОРИ (всего)		95	30	86	28
В том числе:					
ОРИ верхних дыхательных путей		92	30	86	28
Пневмония		-	-	1	-
Бронхит		3	-	-	-
Грипп		-	-	-	-
Инфекционные:		3	1	28	-
Ветряная оспа		3	1	28	-
Скарлатина		-	-	-	-
Кишечные инфекции		-	-	-	-
Капельные инфекции		-	-	-	-
Вирусный гепатит		-	-	-	-
Болезни органов пищеварения		13	-	5	-
Болезни почек и выводящих путей		-	-	-	-
Болезни глаз		5	2	3	-
Болезни уха		2	-	1	1
Травматизм		-	-	-	-
Прочие		1	-	-	-

Заболеваемость в 2017 году составила 156 случаев, что на 17 случаев больше чем в 2016г. при этом количество детей в детском саду также увеличилось со 118 до 124. На первом месте стоят заболевания органов дыхания 87 случаев, из них ОРИ - 86 случая, пневмония - 1 случай. По сравнению с 2016г. значительно увеличилось количество инфекционных заболеваний. В 2017г. зарегистрированы 28 случаев ветряной оспы. Случаи гриппа не зарегистрированы. Все профилактические прививки проводятся в соответствии с планом прививок на год.

Повышенная заболеваемость наблюдалась в зимний период, что связано с погодными условиями (понижение температуры воздуха), неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в городе, с низкой сопротивляемостью организма к инфекционным заболеваниям.

Отсутствие медицинских работников в штате ДОО оказывает негативное влияние на снижение заболеваемости детей. В настоящее время врач посещает наш детский сад не чаще одного раза в неделю. Медицинская сестра, бывает в детском саду через день, тратя рабочее время в основном на заполнение медицинской документации. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием групп, зала и кабинетов, осуществляет не регулярно. Мало

внимания уделяется профилактической работе, дети с первыми признаками заболевания вовремя не изолируются из детского сада.

Учитывая данные анализа состояния здоровья воспитанников ДОО, в особом внимании нуждаются вопросы организации профилактической и физкультурно-оздоровительной работы с детьми, а также применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

С целью снижения заболеваемости необходимо индивидуализировать работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Использовать технологии, методы и формы организации физического развития детей подобранные с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника детского сада. Качественно реализовывать все физкультурно-оздоровительные мероприятия, улучшать условия для профилактики простудных заболеваний, активизировать работу по взаимодействию детского сада и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

В ДОО создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- санитарно-гигиенические мероприятия
- оздоровительные мероприятия
- профилактические мероприятия

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врач-педиатр;
- медицинская сестра;
- инструктора по физической культуре;
- воспитатели;
- педагог-психолог.

№ п/п	Мероприятия	Особенность организации	группа
Санитарно-гигиенические мероприятия			
1.	Проведение уборки помещений ДОО	Ежедневно, по графику	все группы
2.	Мытье игрушек	Ежедневно гр. раннего возраста - 2 раза в день	все группы
3.	Кварцевание группы. Проветривание группы	Ежедневно, по графику	все группы, зал
4.	Очищение воздуха воздухоочистителем «Супер-Плюс-Турбо»	Ежедневно, постоянно	все группы
Оздоровительные мероприятия			
5.	Прием детей в группе.	Ежедневно, в теплый период года на улице	все группы
6.	Утренняя гимнастика	Ежедневно, в теплый период года на воздухе, в холодное время в зале при открытой фрамуге 5-7 мин. (младшие гр.), 8-10 мин (старшие группы)	все группы
7.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю, одно на воздухе во время прогулки (группа раннего	все группы

		возраста 2 раза)	
8.	Физкультминутки во время занятий	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин.	все группы
9.	Физкультурные досуги Физкультурные праздники	1 раз в месяц 2 раза в год	все группы
10.	Прогулка 2 раза в день при любой погоде.	Ежедневно, по режиму	все группы
11.	Подвижные игры и физические упражнения на воздухе	Ежедневно, во время утренней прогулки, 10-15 мин. при этом щадящая нагрузка на детей с 3-ей группой здоровья.	все группы
12.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей	все группы
13.	Игры в сухом бассейне	2-3 раз в неделю, во время физкультурного занятия	группа раннего возраста
14.	Корректирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Ежедневно, во время утренней гимнастики и физкультурных занятий	все кроме гр. ран. возраста
15.	Пальчиковая гимнастика, массаж ладоней и пальцев рук массажными мячиками и Су-Джок тренажерами	Ежедневно, по мере необходимости	все группы. Су-Джок тренажеры кроме группы детей раннего возраста
16.	Гимнастика для глаз	Ежедневно, во время занятий (каждые 15 минут) и в конце занятий	все кроме гр. ран. возраста
17.	Игровой массаж	Ежедневно, 2-3 раза в день	все кроме гр. ран. возраста
18.	Ленивая гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, не более 5 мин.	все кроме гр. ран. возраста
Профилактические мероприятия			
19.	Сон при открытой фрамуге	Ежедневно, при открытой фрамуге в соседнем со спальней помещении	все кроме гр. ран. возраста
20.	Сон в хорошо проветренном помещении	Ежедневно	группа раннего возраста
21.	Сбалансированное 3-х разовое питание в течение дня. Витаминизация 3-го блюда	Ежедневно по режиму	все группы
22.	Приём кислородных коктейлей	Курсами по 10 дней	все кроме детей раннего возраста, мед. противопоказаниям и отказам родителей
23.	Полоскание рта и зева после	Ежедневно, после обеда	все

	приема пищи.		кроме гр. ран. возраста
24.	Закаливающие процедуры после сна: - воздушные ванны; - ходьба по ребристым дорожкам; - обширное умывание.	Ежедневно, после дневного сна	все кроме гр. ран. возраста
25.	Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно, в теплый период года, во время прогулки	все группы
26.	Мытье ног	Ежедневно, в теплый период года, после прогулки	все группы
27.	Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	Ежедневно	все группы

Организация закаливания

№ п/п	Группа	Мероприятие	Особенность организации
1	Группа раннего возраста	- Сон в хорошо проветренном помещении	Ежедневно
		- Закаливающие процедуры после сна: воздушные ванны	Ежедневно
		- Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно, в теплый период года
		- Мытье ног	Ежедневно в теплый период года, после прогулки
2	Младшая группа	- Полоскание рта после приема пищи	Ежедневно, после обеда
		- Сон при открытой фрамуге	Ежедневно, при открытой фрамуге в соседнем со спальней помещении
		Закаливающие процедуры после сна: - воздушные ванны; - ходьба по ребристым дорожкам; - обширное умывание.	Ежедневно, после дневного сна.
		- Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно, в теплый период года, во время прогулки
		- Мытье ног	Ежедневно, в теплый период года, после прогулки
3	Средняя группа	- Полоскание рта после приема пищи	Ежедневно, после обеда
		- Сон при открытой фрамуге	Ежедневно, при открытой фрамуге в соседнем со спальней помещении
		Закаливающие процедуры после сна: - воздушные ванны; - ходьба по ребристым дорожкам; - обширное умывание.	Ежедневно, после дневного сна.
		- Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно, в теплый период года, во время прогулки
		- Мытье ног	Ежедневно, в теплый период года, после прогулки

4	Старшая группа	- Полоскание рта и зева после приема пищи.	Ежедневно, после обеда
		- Сон при открытой фрамуге	Ежедневно, при открытой фрамуге в соседнем со спальней помещении
		Закаливающие процедуры после сна: - воздушные ванны; - ходьба по ребристым дорожкам; - обширное умывание.	Ежедневно, после дневного сна.
		- Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно, в теплый период года, во время прогулки
		- Мытье ног	Ежедневно, в теплый период года, после прогулки
5	Подготовительная группа	- Полоскание рта и зева после приема пищи.	Ежедневно, после обеда
		- Сон при открытой фрамуге	Ежедневно, при открытой фрамуге в соседнем со спальней помещении
		Закаливающие процедуры после сна: - воздушные ванны; - ходьба по ребристым дорожкам; - обширное умывание.	Ежедневно, после дневного сна.
		- Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно, в теплый период года, во время прогулки
		-Мытье ног	Ежедневно, в теплый период года, после прогулки

2.2. Организация профилактической и оздоровительной работы в ДОО

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
Организационно-профилактические мероприятия			
1.	Выполнение плана профилактических прививок, р. Манту	постоянно	врач, медицинская сестра
2.	Анализ показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год (отчеты: ф.5, приложения, квартальный, годовой)	постоянно	медицинская сестра
3.	Проведение медицинского осмотра сотрудников (КВД, я/г, ФЛГ), санитарный минимум	по графику	заведующий
4.	Проведение санитарно-технической учебы	один раз в месяц	врач, медицинская сестра
5.	Антропометрия детей, заполнение листов здоровья	сентябрь январь май	врач, медицинская сестра
6.	Осмотр детей врачом - педиатром	один раз в год	врач
7.	Обследование детей на я/г и энтеробиоз	один раз в год	ДГБ №15 (ст. и подгот. гр.) родители
8.	Профилактический осмотр врачами специалистами	один раз в год	медицинская сестра, врач

9.	Заполнение школьных карт	январь май	медицинская сестра
10.	Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ДОО	сентябрь- октябрь	заведующий воспитатели
11.	Подготовка территории ДОО к летней оздоровительной компании: <ul style="list-style-type: none"> ▪ очистка территории от мусора ▪ покраска и ремонт малых архитектурных форм ▪ озеленение территории (трава, цветы) ▪ смена песка 	апрель - май	заведующий завхоз воспитатели дворник
Оздоровительные, профилактические мероприятия			
12.	Соблюдение режима дня соответствующий возрастной группе	постоянно	воспитатели медицинская сестра
13.	Ежедневное проведение санитарно-эпидемических мероприятий, позволяющих поддерживать оптимальную среду обитания ребенка	постоянно	воспитатели мл. воспитатели
14.	Создание условий для реализации двигательной активности ребенка в течение дня	постоянно	инструктор по физ. культуре воспитатели
15.	Проведение физкультурных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнования, развлечения, досуги)	постоянно	инструктор по физ. культуре воспитатели
16.	Проведение 1 раз в неделю физкультурных занятий на улице (в холодное время), ст. и подгот. группы. Летом все занятия и мероприятия на улице.	постоянно	инструктор по физ. культуре воспитатели
17.	Проведение утренней гимнастики и физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	ежедневно	инструктор по физ. культуре воспитатели
18.	Утренний прием на улице в теплый период	июнь - август	воспитатели
19.	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно	воспитатели
20.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	постоянно	инструктор по физ. культуре воспитатели
21.	Утренняя гимнастика в теплый период года на воздухе, в холодное время в зале	ежедневно	воспитатели
22.	Ленивая гимнастика после сна	ежедневно	воспитатели
23.	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
24.	Пальчиковая гимнастика, массаж ладоней и пальцев рук массажными мячиками и Су-Джок тренажерами	ежедневно	воспитатели
25.	Игровой массаж	ежедневно	воспитатели
26.	Закаливающие мероприятия, с использованием естественных факторов природы (солнце, воздух, вода)		воспитатели, мл. воспитатели под контролем медицинской сестры
27.	Закаливающие процедуры после сна: <ul style="list-style-type: none"> • воздушные ванны • ходьба по ребристым дорожкам • обширное умывание 	постоянно	воспитатели мл. воспитатели
28.	Физкультминутки во время занятий	постоянно	воспитатели

29.	Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	постоянно	воспитатели медицинская сестра родители
30.	Организация рационального питания, витаминизация 3-го блюда	постоянно	повар медицинская сестра
31.	Приём кислородных коктейлей	курсами по 10 дней	врач медицинская сестра воспитатели
32.	Общеукрепляющие мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • Гигиеническое полоскание зева • Использование чеснока, лука • Витаминотерапия - ревит, аскорбиновая кислота • Фитотерапия, отвар шиповника, напитки из св. ягод, • Арбибол, анаферон, оксолиновая мазь – как профилактика ОРЗ 	с сентября по май	врач медицинская сестра повар воспитатели
Санитарно-гигиенические мероприятия			
33.	Использование бактерицидных ламп, проветривание помещений	постоянно, по графику	мл. воспитатели, воспитатели, медицинская сестра
34.	Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях	постоянно	завхоз воспитатели
35.	Проведение текущей уборки помещений ДОО (по отдельному графику)	постоянно, по графику	младший обслуживающий персонал
36.	Проведение генеральной уборки помещений ДОО (по отдельному графику)	постоянно, по графику	младший обслуживающий персонал
37.	Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой	постоянно	завхоз
38.	Мытье игрушек	ежедневно	воспитатели
39.	Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели	сентябрь	медицинская сестра, младший обслуживающий персонал
40.	Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом	постоянно	заведующий медицинская сестра
41.	Соблюдение температурного режима помещений	постоянно	завхоз медицинская сестра
42.	Контроль соблюдения санитарных правил работниками ДОО	постоянно	заведующий старший воспитатель
Противоэпидемические мероприятия			
43.	Осмотр детей на педикулез	один раз в 10 дней	медицинская сестра воспитатели
44.	ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ, ГРИППА		

	<p>1.своевременная вакцинопрофилактика детей и сотрудников против гриппа</p> <p>2. своевременная изоляция детей и сотрудников с катаральными явлениями</p> <p>3. ношение масок при повышении заболеваемости ОРЗ и гриппом</p> <p>4. закрытие групп на карантин при отсутствии 25% детей по болезни</p> <p>5. режим проветривания, влажная уборка с дез. средствами, кварцевание групп</p> <p>6. постоянно повышать иммунитет детей оздоровительными мероприятиями</p> <p>7. использование наглядной информации по профилактике гриппа, ОРЗ, санитарно-просветительные беседы с детьми, родителями и сотрудниками.</p>	<p>сентябрь</p> <p>март</p>	<p>заведующий</p> <p>врач</p> <p>медицинская сестра</p> <p>старший воспитатель</p>
45.	<p>ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ</p> <p>1. правильная обработка курицы, мяса, рыбы (спец. одежда, ножи, доски, тара с соответствующей маркировкой)</p> <p>2. обработка яиц разрешенными дез. средствами:</p> <p>3. качественная обработка овощей (замачивание св. овощей в солевом растворе)</p> <p>4. выделение работников пищеблока с ранами, гнойными заболеваниями, с катаральными явлениями, ОРЗ, фурункулами, ячменями, жидким стулом, повышенной температурой.</p> <p>5. вакцинация всех сотрудников детского сада против дизентерии</p> <p>6. проводить беседы с сотрудниками пищеблока на темы: профилактика сальмонеллеза, ботулизма, ангины, простудных заболеваний, ОКИ, соблюдение личной гигиены и санэпид режима.</p>	<p>постоянно</p>	<p>заведующий</p> <p>завхоз</p> <p>повар,</p> <p>медицинская сестра</p>
46.	<p>ПРОФИЛАКТИКА ОКИ, РОТОВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ГЕПАТИТА «А»</p> <p>1. санпросвет работа, беседы с родителями, наглядные пособия (бюллетени – клиника заболеваний, профилактика), беседы о личной гигиене</p> <p>2. при заносе ОКИ проведение противоэпидемических мероприятий.</p>	<p>постоянно</p>	<p>врач</p> <p>медицинская сестра</p> <p>воспитатели</p> <p>мл. воспитатели</p>

2.3. Организация образовательной деятельности по становлению ценностей здорового образа жизни

Необходимость становления ценностей здорового образа жизни, подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) уже в дошкольном детстве. Становление ценностей ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

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

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по становлению ценностей здорового образа жизни, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию проектной деятельности

2.4. Организация деятельности по обеспечению психического развития и эмоционального благополучия детей в ДОО

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

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

Профилактика эмоционального благополучия осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов;
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических совещаний.

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации педагога-психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы педагога-психолога с воспитанниками;

- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

2.5. Организация деятельности с педагогами

В детском саду реализуется система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов ДОО. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОО выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Деятельности с педагогами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации программы:

Заведующий ДОО:

- Общее руководство по внедрению программы;
- Анализ реализации программы;
- Контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Воспитатели:

- Внедрение в деятельность с детьми здоровьесберегающих технологий;
- Реализация системы оздоровительной работы;
- Пропаганда здорового образа жизни в коллективе детей;
- Соблюдение режима двигательной активности детей;
- Создание в группе и на прогулочном участке условий для двигательной активности детей;
- Участие в подготовке и проведении физкультурных занятий, развлечений, спортивных праздников, оздоровительных походов;
- Осуществление индивидуальной работы по развитию основных движений;
- Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников по вопросам здоровьесбережения и здорового образа жизни;
- Заполнение карт индивидуального развития и паспортов здоровья группы.

Инструктор по физической культуре:

- Определение показателей двигательной подготовленности детей – 2 раза в год;
- Проведение физкультурных занятий, спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья, оздоровительных походов;
- Включение в физкультурные занятия здоровьесберегающих технологий;
- Создание на спортивном участке и физкультурном зале необходимых условий для занятий физкультурой;
- Организация взаимодействия с воспитателями по вопросам осуществления индивидуальной работы с детьми по развитию основных движений и консультирование воспитателей групп по вопросам проведения прогулок с повышенной двигательной активностью;
- Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников по вопросам здоровья сбережения и здорового образа жизни;
- Организация деятельности по подготовке детей подготовительной группы к районным спортивным соревнованиям.

Педагог-психолог:

- Выявление индивидуальных особенностей развития психических процессов, особенностей поведения и эмоционально – волевой сферы;
- Заполнение карт индивидуального развития;
- Проведение коррекционно – развивающих занятий с детьми;
- Индивидуальное и групповое консультирование воспитателей по вопросам охраны психического здоровья детей;
- Индивидуальное и групповое консультирование родителей;

Специалисты: музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагоги дополнительного образования:

- Включение в занятия с детьми здоровьесберегающих технологий;
- Соблюдение режима двигательной активности детей;
- Соблюдение режима дня в соответствии с сезонными особенностями;
- Обеспечение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- Постоянный контроль осанки.
- Помощь воспитателям в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Старший воспитатель:

- Участие в разработке программы;
- Организация методического обеспечения программы;
- Организация и проведение методических мероприятий с педагогами и помощниками воспитателей;
- Организация контроля над реализацией программы.

Завхоз:

- Создание материально-технических условий;
- Контроль над выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
- Создание условий для предупреждения травматизма в ДОО.

Повар:

- Организация рационального питания детей;
- Контроль над соблюдением технологий приготовления блюд;
- Контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.
- Младший обслуживающий персонал;
- Соблюдение санитарного режима.

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

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

2.6. Организация взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

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

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

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

Реализации программы осуществляется через следующие **формы** взаимодействия с родителями:

- Общие и групповые родительские собрания;
- Индивидуальные и групповые консультации;
- Дни открытых дверей;
- Совместные занятия, развлечения, оздоровительные походы;
- Смотры-конкурсы;
- Стенды по ЗОЖ в родительских уголках;
- Практикумы;
- Занятия семейных клубов;
- Субботники по оснащению прогулочных участков;
- Анкетирование.

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

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации), анкетирование, опросы
- Беседы, встречи со специалистами
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол, дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

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

Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми
- Открытые занятия специалистов с детьми
- Семинары – практикумы

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

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия

Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса: в ДОО имеется изолятор, процедурный и медицинский кабинет со специальным оборудованием: плантограф (определение плоскостопия), ультразвуковой ингалятор и тубус (профилактика и лечение лор-заболеваний), динамометр (измерение силы кисти), спирометр (измерение объема легких), прибор для измерения артериального давления с детской манжетой, ростомер, весы. В процедурном кабинете имеется детская кушетка, холодильник для хранения медикаментов, инструментальный столик, бактерицидная лампа. В медицинском кабинете имеется аптечка первой помощи.

В каждой группе имеются очистители-ионизаторы воздуха и воздухоувлажнители, оборудование и инвентарь для проведения закаливающих процедур.

В ДОО имеется музыкально-физкультурный зал с разнообразным физкультурным оборудованием. На участке детского сада имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах имеются центры физической культуры и воспитания здорового образа жизни, которые содержат пособия для профилактики плоскостопия, подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, демонстрационный материал о спорте и здоровом образе жизни, игры и пособия валеологического содержания.

В методическом кабинете для педагогов имеется литература по методике организации физического воспитания, оздоровлению детей, обучению основам безопасности жизнедеятельности.

С целью совершенствования здоровьесберегающей среды в ДОО **необходимо:**
Обновление материально-технической базы:

- подбор или регулировка столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей до начала учебного года;
- пополнение спортивного инвентаря спортзала и групп мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, скакалками.

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды групп:

- дополнение спортивных уголков в группах и физкультурного зала нестандартным оборудованием;
- дополнение прогулочных участков различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- создание зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

3.2. Кадровые условия

В штатное расписание дошкольной образовательной организации включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

- заведующий – 1;
- старший воспитатель – 1;
- музыкальный руководитель – 1;
- учитель-логопед – 1;
- инструктор по физической культуре – 1;
- воспитатель – 5

Основных педагогических работников – 8 (старший воспитатель, учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатели). Внешних совместителей – 2 (инструктор по ФК, педагог-психолог)

По договору с МБУ «Детская городская больница №15» медицинское обслуживание воспитанников детского сада обеспечивают:

- врач-педиатр – 1;
- медицинская сестра – 1.

3.3. Мониторинг эффективности реализации программы

Критерием эффективности оздоровительной работы ДОО служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках основной общеобразовательной программы дошкольного образования детского сада.

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану ДОО.

№ п/п	Параметры мониторинга	Критерии	Сроки	Ответственный
1.	Сформированность основных движений и физических качеств	Скоростно-силовые, выносливость, координация, гибкость	Сентябрь, апрель	Инструктор по ФК
2.	Физическое развитие	Антропометрия	сентябрь май	Медсестра
3.	Приобщение детей к физкультуре и спорту	Посещение спортивных секций	в течение года	Воспитатели
4.	Состояние здоровья	Заболеваемость детей Группы здоровья детей Хронические заболевания	в течение года	Медсестра воспитатели
5.	Образовательная область «Физическое развитие» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Имеет представление о рациональном питании, умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Сформированы представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Сформированность потребности в двигательной активности	сентябрь январь май	Воспитатели
6.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» Самообслуживание, самостоятельность, культурно-гигиенические навыки.	Владение основными культурно-гигиеническими навыками Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	сентябрь январь май	Воспитатели

7.	Образовательная область «Речевое развитие» Связная речь.	Владение конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми Использование вербальных и невербальных средств общения. Владение диалогической речью	сентябрь январь май	Воспитатели
8.	Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности	Посещение мероприятий в детском саду, участие в детско-родительских проектах	в течение года	Ст. воспитатель воспитатели специалисты
9.	Уровень нарушения речи		сентябрь январь май	Учитель-логопед
10.	Контроль оздоровительно-профилактической работы	Соблюдение температурного режима Соблюдение воздушного режима Кварцевание Соблюдение режима дня детей Соблюдение двигательного режима Оздоровительный бег Бодрящая гимнастика после дневного сна Воздушные закаливающие процедуры Водные закаливающие процедуры	В течение года	Завхоз Младшие воспитатели Ст. воспитатель Воспитатели Инструктор по ФК Воспитатели

3.4. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Уборка помещений ДОО

Уборка всех помещений детского сада производится **согласно требованиям СанПин¹ по утвержденным руководителем детского сада инструкциям.**

17.1. Все помещения убираются влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах с обязательной уборкой мест скопления пыли (полов у плинтусов и под мебелью, подоконников, радиаторов и т.п.) и часто загрязняющихся поверхностей (ручки дверей, шкафов, выключатели, жесткую мебель и др.).

Влажная уборка в спальнях проводится после ночного и дневного сна, в групповых - после каждого приема пищи. (далее См СанПин)

2. Мытье игрушек

Мытье игрушек производится согласно требованиям СанПин¹.

17.13. Игрушки моются ежедневно в конце дня, а в группах для детей младенческого и раннего возраста - 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.

Игрушки моют в специально выделенных, промаркированных емкостях.

17.12. Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в групповые моются проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей, и затем высушивают на воздухе.

Пенолатексные ворсованные игрушки и мягконабивные игрушки обрабатываются согласно инструкции изготовителя.

Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирке), используются только в качестве дидактического материала.

3. Кварцевание группы

Эксплуатация кварцевых ламп, бактерицидных облучателей должна осуществляться в рамках, указанных в паспорте и инструкции по эксплуатации.

Кварцевание в группе и спальне проводится **в отсутствие детей** по утвержденному графику, с обязательным проветриванием после отключения лампы.

4. Проветривание группы

Комфортная температура в группе 20-22 градуса. Наилучший способ освежения воздуха – сквозное проветривание. Сквозное проветривание следует проводить 5 раз в день от 5 до 15 минут **в отсутствие детей**, температура не должна снижаться ниже +18 градусов:

- утром перед приходом детей
- перед занятием
- перед возвращением с прогулки
- перед сном
- после полдника

5. Очищение воздуха воздухоочистителем «Супер-Плюс-Турбо»

Прибор устанавливается на расстоянии не менее 1,5 м от места постоянного пребывания человека и подключается к сети. Включается прибор нажатием кнопки POWER, при этом слышится тихий шелест и ощущается легкий ветерок. При форсированном режиме воздух через прибор начинает двигаться активнее, а шелест становится более тихим.

Рекомендуется круглосуточная работа прибора в номинальном режиме (т.е. при свечении зеленого индикатора).

Форсированный режим (когда светятся зеленый и красный индикаторы) используется:

- при большом скоплении людей в помещении;
- в целях предотвращения инфекций, передающихся воздушно-капельным путем;

Прибор делает воздух в помещении чистым, обеспечивая элиминацию (удаление) из воздуха пыльцы растений, спор грибков, продуктов жизнедеятельности домашних животных и клещей, мелкодисперсионной (т.е. невидимой невооруженным глазом) пыли, табачного дыма, тяжелых металлов.

Воздухоочиститель используется для профилактики аллергических заболеваний: бронхиальной астмы, аллергического ринита и других заболеваний аллергической природы. Также прибор помогает при расстройствах сна и устраняет синдром хронической усталости.

Очищенный воздух ионизируется в тех концентрациях, которые наблюдаются в природных условиях, и он становится чистым и бодрящим, как в горах или на морском побережье.

¹ (СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию работы организации и режима дошкольных образовательных организаций» утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 с изменениями от 04.04.2014г.)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Приём детей в ДОО

Ежедневный утренний прием дошкольников в учреждение проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. Медицинская сестра по показаниям осматривает зев, кожу и измеряет температуру тела ребенка. Родители под роспись сообщают о здоровье ребенка, фиксируя это в тетради приема детей. При приеме детей в ясельные группы ежедневно осматриваются зев, кожные покровы, проводится измерение температуры. Выявленные при утреннем фильтре больные и дети с подозрением на заболевание в ДОО не принимаются; заболевшие, выявленные в течение дня, изолируются. В зависимости от состояния ребенок остается в изоляторе до прихода родителей или госпитализируется.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней детей принимают в ДОО только при наличии справки участкового врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка-реконвалесцента на первые 10-14 дней.

2. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно на воздухе, в холодное время в зале при открытой фрамуге. Продолжительность гимнастики для младших детей – 5-7 минут, для старших – 8-10 минут.

Занятия строятся в определенной последовательности: сначала упражнения, вызывающие меньшую затрату сил, а затем с большой нагрузкой. Количество повторений зависит от характера движений. Если они вовлекут в работу большие группы мышц (наклоны туловища, приседания), то нужно 4-5 повторений, а после короткой паузы - еще 2-3. движения, требующие участия меньшего количества мышц (подъем и опускание рук, поднимание на носки), можно повторить 6-8 раз и после паузы – еще 3-4 раза.

Каждые две недели необходимо заменять комплекс утренней гимнастики другим. Надо это делать и досрочно в том случае, если дети начинают терять интерес к упражнениям, но заменять их не все сразу, а постепенно: упражнения легкие – после 3-4 дней, посложнее - после 5-6 дней. Время от времени необходимо повторять уже знакомые детям движения.

При проведении утренней гимнастики необходимо постоянно следить за правильностью дыхания детей. Дыхание должно быть носовым. Кроме того, необходимо постоянно следить за правильностью ритмики дыхания (вдох-выдох) в соответствии с выполняемыми упражнениями, чтобы ребенок дышал свободно, не задерживая дыхания.

Утреннюю гимнастику лучше выполнять под музыкальное сопровождение или под ритмическое сопровождение бубна или свистка.

3. Физкультурные занятия в зале и на улице (в группе, для детей раннего возраста)

Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю (2 раза в группе детей раннего возраста). Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 мин
- в младшей группе - 15 мин;
- в средней группе - 20 мин;
- в старшей группе - 25 мин;
- в подготовительной группе - 30 мин.

Одно из трех физкультурных занятий для детей 5-7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у них медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Занятия на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей. В средней полосе занятия проводят при температуре воздуха до -15°C в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводят в зале.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

Физкультурное занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Цель вводной части - повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть включает 3 элемента - упражнения общеразвивающего характера, обучение основным движениям, подвижную игру. Упражнения общеразвивающего характера даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и йог, для гибкости позвоночника. По сути эти упражнения преследуют такую же цель, как и утренний зарядка. Но эффективность их значительно выше. Общеразвивающие упражнения выполняются в зале, где можно использовать разнообразные гимнастические пособия (обручи, булавы, мячи, флажки, скакалки, шесты, канаты). В старшем дошкольном возрасте рекомендуется выполнять упражнения и с пособиями, и без предметов. Упражнения выполняются из разных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя. Это способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

При обучении основным движениям можно использовать индивидуальный способ - воспитатель разучивает упражнение с одним ребенком, а остальные в этот момент наблюдают и по мере освоения техники упражнения начинают его выполнять.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения несколькими детьми упражнения затруднителен.

При групповом способе формируются 3-4 подгруппы, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. По команде воспитателя подгруппы меняются местами и снарядами.

Поточный способ предусматривает выполнение упражнения по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-5 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

Последний элемент основной части - подвижная игра - в значительной степени обогащает двигательный режим, способствуя развитию всех физических качеств - силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов. Она дает детям максимальную двигательную нагрузку.

Для восстановления частоты пульса и подведения педагогического итога занятия оно завершается заключительной частью, включающей либо игру, либо физические упражнения с постепенным снижением темпа.

Занятия на воздухе не могут и не должны заменять занятий в зале, они дополняют друг друга в достижении конечной цели - укреплении здоровья, развитии движений и совершенствовании двигательных качеств.

Построение занятий на воздухе аналогично обычным занятиям, однако по содержанию они отличаются преобладанием беговых упражнений разной интенсивности, что способствует тренировке выносливости. Рекомендуется включать 3 пробежки с медленной скоростью (1,0-1,7 м/с); 2-ю со средней (2,5-3,0 м/с) и несколько в более быстром темпе. Пробежки с малой скоростью предлагаются во вводной, основной (после закрепления основного движения) и заключительной части; со средней скоростью - в основной части (после общеразвивающих упражнений и разучивания основных видов движений). Быстрый темп задается в подвижной игре или эстафете.

Во время занятий на воздухе дети должны быть одеты в спортивную одежду. Зимой это теплый костюм, шерстяная шапка, шерстяные носки, кеды, варежки. После занятия обязательно переодевание, тщательное растирание тела полотенцем и смена нательного белья.

Любое занятие, в том числе и физкультурное, вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятие таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Воспитатель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	небольшая	средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение.	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

Дети после острых заболеваний должны заниматься физической культурой с первых дней возвращения в детский сад. Однако нагрузку следует дозировать: исключать упражнения, требующие большого физического напряжения,— бег, подвижную игру, прыжки, лазанье. Нежелательны и упражнения с резким изменением положения тела (лежа и стоя), так как вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение.

В таком же дифференцированном подходе к нагрузкам нуждаются ослабленные, часто болеющие дети, имеющие хронические заболевания, дети с ускоренным ростом. Величину нагрузки определяет врач на основании проведения функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Условия проведения занятий. Перед занятием в зале проводится влажная уборка, активное проветривание. Заблаговременно, в соответствии с планом занятия, подготавливаются необходимые гимнастические пособия, чтобы их можно было быстро расставлять и убирать по ходу занятия.

Температура воздуха в зале не должна превышать 17°- 18°, влажность 40—55%. Дети занимают в спортивной одежде - шорты, футболки, на ногах - спортивные тапочки (чешки).

Указанная температура воздуха и одежда детей предполагают, достаточную физическую нагрузку, тем более что во время занятий рекомендуется проветривание зала (не сквозное).

4. Физкультурный досуг и праздник

Физкультурный досуг и праздник - одна из форм взаимодействия детского сада с родителями и активного отдыха детей дошкольного возраста.

В них участвуют дети и взрослые - воспитатели и родители. В программу физкультурного досуга включаются любимые игры и упражнения, интересные зрелищные спортивные номера, аттракционы, шутки, веселые хороводы с учетом постепенно возрастающей нагрузки.

Физкультурные праздники в яркой, запоминающейся форме демонстрируют успехи детей в овладении всеми видами движений, в ловкости, силе, выносливости. Это театрализованное красочное представление, подготовка к которому, по существу, проводится в процессе всей воспитательной работы. Их содержание, организация, место проведения могут быть самыми разнообразными. А участие в празднике родителей является прекрасным средством пропаганды физического воспитания.

5. Физкультминутки во время занятий

Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутки вводятся во второй половине занятия, в младшем дошкольном возрасте – через 10 минут, а в старшем – через 15 минут от начала занятия и далее каждые 10 минут по 1,5-2 минуты (время проведения физкультминуток в чистое время занятия не включается).

В подборе упражнений для физкультминуток необходимо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по исполнению; они в основном должны охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, подскоками, приседанием в быстром темпе. Иногда это могут быть и упражнения для более мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз и т.д.

При проведении физкультминуток, прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног — стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение, и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений.

Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе.

Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение - ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе.

Исходное положение для рук - руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

6. Корректирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

Правильная осанка - это такое положение туловища, когда плечи несколько отведены назад, голова поставлена прямо, живот подобран, грудная клетка развернута, в поясничной части небольшой изгиб вперед. Такую осанку нужно формировать с раннего детства.

Исключительно важно постоянно следить за правильным положением тела ребенка, и не только когда он сидит, ходит, спит (правильно ли лежит в постели, не ограничены ли его движения узкой одеждой), но и во время игр и различных занятий. Обязательно учите детей сидеть правильно за столом. Высота стола и стула должна соответствовать их росту. Основным методом профилактики нарушений осанки являются занятия физическими упражнениями.

В раннем и младшем дошкольном возрасте (до 4 лет) проводите с детьми общеразвивающие гимнастические упражнения, укрепляющие весь их опорно-двигательный аппарат. Лучше всего это осуществлять в форме различных игр. Основное внимание обращайте на укрепление больших мышечных групп, в особенности спины и живота.

В старшем дошкольном возрасте (4-6 лет) постепенно переходите уже к специальным упражнениям, способствующим формированию осанки. Проводите их также преимущественно в форме игры. Используйте для этого имитационные (подражательные) движения: «растягивание пружины», «лыжник», «зайчик», «кошка» и т. п. Пусть дети выполняют их по несколько раз в день. Предлагайте их в форме интересных для ребенка заданий, например попросите его изобразить, как качаются деревья (наклоны в стороны), как ездят на лыжах (приседания) и т. д. Искривление позвоночника может быть вызвано уплощением сводов стоп, что резко понижает опорную функцию ног и изменяет положение таза.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки

Для детей 4 лет

- 1. Прогибание спины.** И. п. - стоя прямо, в руках обруч. Поднять его вверх над головой, прогибая спину и отставляя то одну, то другую ногу назад на носок. Затем опустить обруч вниз и приставить ногу. Повторить по 4-6 раз каждой ногой.
- 2. Сгибание рук к плечам.** И. п. - стоя ноги на ширине плеч. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки. Опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.
- 3. Наклоны в стороны.** И. п. - стоя ноги шире плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Выпрямить туловище и наклоняться то вправо, то влево, не опуская головы вперед. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
- 4. «Зайчик».** И. п. - стоя ступни параллельно. Низко присесть, не отрывая ступней от пола, сгибая руки к плечам ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Повторить 6-8 раз.
- 5. Отведение палки за спину.** И. п. - стоя ноги шире плеч, держа палку внизу за концы. Поднять палку вверх, затем, сгибая руки, опустить ее за спину и прижать к углам лопаток; вытянув руки вверх, опустить палку вниз. Повторить 6-8 раз.
- 6. Влезание в обруч.** Держа обруч внизу в руках горизонтально, влезть в него и вылезти, переступая ногами, высоко поднимая колени. Повторить 3-4 раза.
- 7. Хлопки за спиной.** И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук. Повторить 8-10 раз.
- 8. Ходьба с сохранением правильной осанки.** Ходить по комнате, широко размахивая руками и стараясь держать туловище и голову прямо. Выполнять 30-40 секунд.

Для детей 5 лет

- 1. Поднимание обруча.** И. п. - стоя, держа в опущенных руках обруч. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину, затем опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.
- 2. Опускание обруча за спину.** И. п. - стоя ноги шире плеч, внизу в руках обруч. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. Повторить 3-5 раз.
- 3. Повороты в стороны.** И. п. - стоя ноги на ширине плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Поворачивать туловище направо и налево, прижимая обруч к спине. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
- 4. «Лыжник».** И. п. - стоя ноги на ширине ступни. Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Повторить 4-6 раз.
- 5. Поднимание палки.** И. п. - стоя ноги на ширине плеч, держа в руках внизу горизонтально палку. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; затем опустить палку вниз. Повторить 6-8 раз.
- 6. Бросок мяча вперед.** И. п. - стоя слегка расставив ноги, в обеих руках внизу большой резиновый мяч. Поднять его вверх за голову и движением рук и туловища бросить вперед. Повторить 4-6 раз.
- 7. Бросок мяча назад.** И. п. - то же, что в предыдущем упражнении. Быстрым движением прямых рук и туловища бросить мяч назад через голову, прогибая спину. Повторить 4-6 раз.
- 8. «Конькобежец».** И. п. - стоя широко расставив ноги. Заложить руки за спину и попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища в одну и другую сторону, подражая движениям конькобежца. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

- 9. Отведение рук с обручем назад.** И. п. - стоя ноги на ширине плеч, в руках за спиной обруч. Отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки, избегая чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 6-8 раз.
- 10. Ходьба по «линейке».** Пройти по линии, начерченной на полу, стараясь сохранить равновесие тела. Выполнять 40-60 секунд.

Для детей 6 лет

- 1. «Ходьба».** И. п. - стоя на четвереньках. Прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног. Выполнять 30-40 секунд.
- 2. «Велосипедист».** И. п. - лежа на спине. Подняв прямые ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста. Выполнять 40-50 секунд.
- 3. «Лодочка».** И. п. - лежа на груди. Прогнуться в спине, отводя голову и прямые руки назад. Ноги вытянуть и не отрывать их от пола. Повторить 4-6 раз.
- 4. «Кошка».** И. п. - стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна. Повторить 4-6 раз.
- 5. «Рыбка».** И. п. - лежа на груди. Прогнуться в спине, вытянув прямые руки и ноги вверх. Повторить 8-10 раз.
- 6. Поднимание ног вверх.** И. п. - лежа на спине. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла, оттянув носки. Повторить 10-12 раз.
- 7. «Качалка».** И. п. - лежа на груди, держа сзади в руках обруч. Сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 4-6 раз.
- 8. «Скольжение».** И. п. - стоя на четвереньках. Скользящим движением ладоней вытянутых вперед рук опуститься грудью к полу, прогибая спину; затем, подтянув руки и туловище назад, вернуться в прежнее положение. Повторить 4-6 раз.
- 9. Прогибание спины.** И. п. - лежа на груди, держа в руках обруч. Прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки. Повторить 6-8 раз.
- 10. Ползание.** И. п. - стоя на четвереньках. Ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги, приближая грудь к полу. Выполнять 30-40 секунд.

Плоскостопие

Плоскостопие затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Причинами плоскостопия обычно бывают: слабость мышц стоп, чрезмерное утомление их в связи с длительным пребыванием на ногах, а также заболевание рахитом, последствия параличей и различных повреждений в раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны. Однако в дальнейшем, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма. Появление болей в области ступней и задних мышц голеней при выполнении упражнений или после них не является противопоказанием для продолжения гимнастики; в этих случаях только несколько снизьте нагрузку. Во время занятий широко используйте различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания ребятам в захватывании их пальцами ног. Больше включайте ходьбу и бег. Эти виды движений не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп.

Корректирующая гимнастика включается в комплексы утренней гимнастики и физкультурные занятия.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей 4-6 лет

- 1. Ходьба на носках.** Ходить на носках не сгибая ног, положив руки на пояс, держа туловище прямо. Выполнять в среднем темпе 1-3 минуты.

2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края стоп (как «косопалый мишка»). Выполнять в среднем темпе 2-5 минут.

3. Ходьба по наклонной плоскости.

Установите широкую доску так, чтобы один конец ее был приподнят над полом на 25-30 см. Предложите ребенку пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.

Выполнять в медленном темпе по 5-10 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по палке. Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны. Повторить в медленном темпе 5-15 раз.

5. Катание мяча ногой. Катать стопой положенный на пол небольшой резиновый мяч. Делать упражнение поочередно каждой ногой в течение 2-5 минут.

6. Катание обруча. Удерживая пальцами ноги обруч, катать его по полу поочередно каждой стопой в течение 2-4 минут.

7. Приседание на палке. Держась руками за спинку стула, стать на палку, лежащую на полу возле стула, сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу.

В медленном темпе 5-10 раз.

8. Приседание на мяче. Встать на не полностью надутый мяч, держась за руку взрослого. Медленно приседать и выпрямлять туловище, стараясь сохранить равновесие. Повторить 3-5 раз.

9. Сгибание и разгибание стоп. И. п. - сидя на стуле вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить в среднем темпе 10-20 раз.

10. Захватывание предметов. И. п. - сидя на стуле. Захватывать, поднимать и перекладывать пальцами ног, лежащие на полу палочки и кубики. Выполнять 1-3 минуты.

II.7. Гимнастика для глаз (упражнения для профилактики нарушений зрения)

Для охраны зрения дошкольников во время занятий (каждые 15 минут) и после окончания необходимо проводить специальные упражнения. Можно предложить детям подойти к окну и в течение 2-3 мин смотреть вдаль или выполнить несколько упражнений.

Упражнение «Стрельба глазами». Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз), не доводя их до утомления.

Упражнение «Мотылёк». Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

Упражнение «Заборчик». Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

Упражнение «Совенок». Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.

Упражнение «Восьмерка горизонтальная». Повесить на стену лист бумаги с горизонтально нарисованной восьмеркой и совершать движения глазами по её контуру последовательно в обе стороны.

Упражнение 1. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево).

Упражнение 2. И. п. - сидя. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глазами по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево). Повторить 4 раза.

Упражнение 3. И. п. - сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу - выдох. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4. И. п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Поставить палец правой руки вертикально по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку.

Упражнение 6. И. п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев и, подняв руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

Упражнение 7. Глазами нарисовать 3 круга по часовой стрелке и 3 против.

Упражнение 8. Нарисовать глазами в воздухе 3 горизонтальные восьмерки.

Упражнение 9. Нарисовать «пружинки» глазами.

Упражнение 10. Написать глазами цифры от 1 до 5.

Упражнение 11. «Стрельба» глазами вправо-влево, вверх-вниз. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 12. Нарисовать в воздухе глазами геометрические фигуры: квадрат, треугольник, круг.

Упражнение 13. Написать глазами в воздухе сначала правым глазом, затем левым любую букву алфавита.

8. Пальчиковая гимнастика, массаж ладоней и пальцев рук массажными мячиками и Су-Джок тренажерами

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

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

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Стихи:

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,
Отдыхаем детвора.

Массаж ладоней и пальцев рук массажными мячиками и Су-Джок тренажерами

Массажный мяч – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик

ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду ребенка, стимулируя его психомоторное развитие.

В настоящее время появилось огромное разнообразие атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики и игр: пальчиковый массаж с помощью карандаша, массаж грецкими орехами, массаж шариком для пинг-понга, массаж деревянными катушками, массажёром «каштан» и т.д.

Очень полезен в таких играх массажный мяч. Маленькие массажные мячики легко умещаются в детской ладошке, что делает их незаменимым предметом для самомассажа. Дети с удовольствием выполняют несложные комплексы упражнений.

Использование тренажеров Су-Джок совместно с пальчиковой гимнастикой благотворно влияет на речевую активность детей и положительно сказывается на коррекции речевых нарушений.

Система Су-Джок создана талантливым корейским врачом, профессором Пак Чже Ву. Су-Джок тренажеры используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно-логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо надевают на палец и проводят массаж до появления ощущения тепла.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4-6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20-30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4-6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Упражнение

Ежик в руки мы возьмем,	(берем массажный мячик)
Покатаем и потрем.	(катаем между ладошек)
Вверх подбросим и поймем,	(подбрасываем вверх и ловим)
И иголки посчитаем.	(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Пустим ежика на стол,	(кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем	(ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем ...	(ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем.	(меняем ручку и тоже катаем мячик)

Упражнение

(Движения выполняются по тексту)

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошки,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!

Упражнение

Ежик, ежик – чудачок
Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)
Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)
Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)
Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)
И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатав мяч по шее)
Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)
Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)
В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косою морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

Упражнение

(Движения выполняются по тексту)

Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

Упражнение

(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Катится колючий ежик
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошкам он бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)
И пыхтит, пыхтит, пыхтит
Бегаёт туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)
Да, да, да!
Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)
В темный лес, где ты живешь!

9. Игровой массаж (интерпретация и адаптированный вариант методик специализации 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.

л) «Носик нюхает приятный запах»

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

с) «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.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Всем ребятам покажи
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж 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»

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!

10. Ленивая гимнастика после дневного сна

Гимнастика пробуждения (ленивая гимнастика) – форма оздоровительной работы, которая способствует укреплению здоровья дошкольников при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото

сна к бодрствованию. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Во время проведения гимнастики можно использовать музыкальное сопровождение, музыка должна быть спокойная и приятная. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно.

Важно! Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Комплексы ленивой гимнастики после сна

«Головка проснулась»

В кровати поворачивать голову вправо, влево. Повторить 4 - 5 раз.

«Ножки проснулись»

Ноги приподнять и сделать упражнение ножницы, затем опустить. Повторить 4 - 5 раз.

«Ручки проснулись»

Исходное положение, лежа в кровати поднять ручки вверх, вперед и опустить. Повторить 4 - 5 раз.

«Потягушечки»

Исходное положение, лежа в кровати повернуться на правый бок и потянуться, затем то же самое на левом боку. Повторить 4 – 5 раз.

«Потягушечки»

Вот почти мы все проснулись

И в кровати потянулись

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты, потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник.

«Проснулись»

Вот проснулись ручки.

Вот проснулись ножки,

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке

И.п.- лёжа на спине, руки поочередно поднять вверх, глаза закрыты, поочередно тянуть от себя пр. и лев. руку; затем поочередно тянуть от себя пр. и лев. ногу, делать вращательные движения ногами и руками (бежать по дорожке к маме).

«Клубочек»

Не хотим мы простывать

Хоть и начали дрожать

Мы совсем уже проснулись

И в кровати потянулись

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, свернуться в клубочек, дрожать, изображая, что холодно, затем раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться.

«Пальчики»

Пальчики хотят проснуться

Чтоб в водичку окунуться

И.п.- сидя в постели, ноги с крестно, растирать ладони до появления тепла.

«Умоемся»

А теперь лицо умоем

Глазки широко раскроем

И.п. - сидя в постели, ноги с крестно, умыть лицо тёплыми руками. Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть!

В: «А сейчас ребятки встаньте возле кроваток, ладошки поздоровались, поиграли пальчики.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Воздушные ванны

Непременным условием проведения воздушных ванн является хорошо проветренное помещение. Оптимальная температура воздуха при этом в группе должна быть не ниже 22 градусов. В дальнейшем постепенно понижается до 18 – 19 градусов для детей раннего возраста, а для детей старше 3-х лет до 16 – 17 градусов.

Первые воздушные ванны проводятся не более 3 – 5 минут для детей раннего возраста, для детей старше 3-х лет в зависимости от индивидуальной переносимости длительности воздушных ванн до 20 минут.

2. Обширное умывание

Умывание – это не только гигиеническая, но и при определенной организации хорошая закаливающая процедура. Закаливающее умывание, включает в себя омовение лица, шеи и рук до локтя водой комнатной температуры. Закаливающее умывание можно проводить не только до и после дневного сна, но и при каждом гигиеническом мытье рук (в случае их загрязнения, после посещения туалета, перед едой и т.п.). В последнем случае руки моются с мылом, а лицо и шею только ополаскивают водой. После мытья кожа лишь слегка вытирается (снять капли), а затем подлежит естественному обсыханию, так как сам процесс испарения оставшейся влаги приводит к охлаждению испаряющей поверхности, превращая его в закаливающее холодное воздействие.

Обширное умывание вводится со средней группы. Умываются дети водой t которой не ниже 24 градусов, t помещения умывальной комнаты 18–20 градусов. Ребенок (лучше если 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» - мокрыми ладонями проводит по лицу ото лба к подбородку.

«Семь» - ополаскиваем руки.

«Восемь» - отжимаем их, слегка стряхиваем.

«Девять» - вытираем руки насухо.

Умывание можно сопровождать стихами:

Раз - обмоем кисти рук,

Два - с другою повтори.

Три - до локтя намочили,

Четыре - с другою повтори.

Пять – по шее провели,

Шесть - лицо свое обмоем,

Семь - с рук усталость смоем.

Восемь - воду отжимай,

Девять - сухо вытирай.

3. Ходьба по ребристым дорожкам

Ребристые, массажные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка. В основу этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной, ребристой дорожке. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!

Смотрим прямо, дышим ровно,
Дышим ровно, глубоко.
Смотрим влево, смотрим вправо.
Делать это нам легко!
Спинка ровная у нас,
А осанка – высший класс!

- Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
- Топай прямо по дорожке,
Поднимай все выше ножки.
Топай левою ногою,
Дальше – правую ногою,
Снова - левою ногою.
После – правую ногою,
Так иди, шагай за мной,
И тогда придешь дорой.

Вот медведь из леса,
А за ним принцесса,
А вот и серый заяка,
Быстро догоняй-ка,
По дорожке побежим –
Всех гостей опередим.
Помассируем ступни
На лесной дорожке,
Чтобы было веселей,
Хлопаем в ладошки!

4. Кислородные коктейли

Кислородный коктейль – это напиток в виде густой пены из пузырьков с высококонцентрированным кислородом. В состав коктейля входит кислород, а также сироп шиповника, сироп корней солодки, пенообразователи и фруктовые соки. Коктейль готовится на аппаратах, разрешённых к применению санэпидстанцией.

Приём кислородных коктейлей осуществляется в соответствии с графиком, утвержденным заведующим и врачом-педиатром ДОО, под руководством медицинской сестры и педагогов, с согласия каждого родителя.

Дети должны принимать коктейль в спокойной обстановке, возможно использование музыкального сопровождения (классическая музыка, записи звуков природы и т.д.), в течение 10-15 минут (общее время процедуры). Ежедневно в тетради (листочке) регистрации делается отметка о получении процедуры – кислородного коктейля каждым ребенком группы.

Общие рекомендации по приему кислородного коктейля:

- начинать прием кислородных коктейлей можно с 3-летнего возраста;
- кислородный коктейль наливается в сухой стакан и принимается сразу после приготовления;
- для получения максимальной пользы кислородный коктейль рекомендуется медленно (в течение 3-5 минут) съедать ложкой;
- принимать коктейль после еды;
- рекомендуемая суточная норма для детей 3-6 лет – 1 порция (150 мл) в день;
- рекомендуется пить коктейль курсами по 10 дней.

5. Полоскание рта и зева

Полоскание горла прохладной водой (фитоотварами) – один из методов закаливания. Полоскание рта после приема пищи проводится в младшей и средней группе, в старшей и подготовительной добавляется полоскание зева.

Для полоскания набирают в рот прохладную кипяченую воду и в течение 10-15 сек. хорошо полощут рот, меняя воду 2-3 раза, а затем 2-3 раза по 5-7 сек. производят полоскание горла.

6. Мытье ног

Летом, ежедневно после прогулки проводится мытье ног. Процедура проводится в специальной ванне для мытья ног проточной, теплой водой (36-37°), с использованием необходимых средств (детское мыло) и оборудования (коврики, стул и т.д.).

После мытья ноги ребенка обтираются индивидуальным полотенцем для ног с удалением крупных капель воды и последующим естественным обсыханием в носочках и обуви. Полотенца сушат и убирают на хранение в специально отведенное для этого место.