

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 6 «ЖУРАВУШКА»

Принят:
на педагогическим советом
протокол от « 26 » 08 2021г.
№ 1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 6 «Журавушка»
Н.П.Кобзева
Приказ от « 26 » 08 2021г.
№ 111-01

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ» МБДОУ д/с № 6 «Журавушка» на 2021-2024

г. Нефтекумск 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная справка (Введение)

Раздел 1 . Общие положения

- Концептуальные положения
- Основания для написания программы
- Законодательно-нормативное обеспечение
- Цель
- Задачи
- Основные принципы программы
- Объекты программы
- Интеграция программы
- Возрастная адаптированность
- Сроки и этапы реализации программы
- Ожидаемые результаты

Раздел 2. Основные направления программы

Раздел 3. Обеспечение реализации основных направлений

- Техническое и кадровое обеспечение
- Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения детей
- Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение
- Оптимизация воспитательно-образовательного процесса

Раздел 4 Работа с детьми

- Программное обеспечение
- Здоровьесберегающие технологии
- Задачи раздела «Физическая культура»
- Диагностика
- Полноценное питание
- Закаливание
- Организация ДА
- Укрепление здоровья средствами музыки
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- Создание представлений о здоровом образе жизни;
- Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
- Лечебно-профилактическая работа;
- Летне-оздоровительные мероприятия.

Раздел 5 Работа с педагогами

Раздел 6 Работа с родителями

Раздел 7 Оценка эффективности программы. Мониторинг программы «Здоровье»

Раздел 8 Критерии эффективности оздоровления

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (№273-ФЗ от 29.12.2012г.), а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми (2012).

Снижение заболеваемости дошкольников острыми респираторными заболеваниями является наиболее трудно решаемой проблемой в детских коллективах, 20-30% детей переносят четыре и более заболеваний в год. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Общеизвестно, что здоровье человека на 20 % зависит от наследственных факторов, на 20 % – от природного окружения, на 7 – 10 % – от уровня здравоохранения и на 50 % – от образа жизни человека (Ю.П.Лисицын, Г.К.Зайцев и др.).

«Актуальной задачей физического воспитания, – говорится в Концепции дошкольного образования, – является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкомедицинским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

Именно разработка программы «Здоровье» привела коллектив нашего детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лично-ориентированного подхода при работе с детьми.

Программа «Здоровье» основана на ретроспективных аналитических данных среды обитания детей, организации воспитательно-образовательного процесса и комплексной оценке состояния здоровья детей МКДОУ д/с № 6 «Журавушка» (далее ДОУ) и представляет собой инструктивно-методический материал. Содержит унифицированные организационные и специальные профилактические, оздоровительные мероприятия, а также пути реализации здоровьесберегающих педагогических технологий целенаправленного характера «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т.Кудрявцева, программы «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г., «Основ

безопасности и жизнедеятельности» Р.Б.Стеркиной, Н.Н.Авдеевой, методических рекомендаций Э.Я.Степаненковой, А.Н.Стрельниковой, В.Г.Алямовской.

Поиск новых подходов к оздоровлению детей, использование различных методик, позволяет применять в работе, как традиционные программные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Педагогический коллектив стремится превратить детский сад в дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры.

Дом, в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят, дом, где основной стиль взаимоотношений — сотрудничество и сотворчество, а контакты и общение основаны на личностных отношениях, а не на управлении и подчинении. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

РАЗДЕЛ 1

Общие положения

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

Концептуальные положения

-В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

-Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

-Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

-Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

-Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

-Здоровый, жизнерадостный, пыливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, лично-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основание для написания программы

-Подписанное президентом России В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения».

-Значимость данной проблемы определена в Законе «Об образовании»

- Федеральной программе развития образования,
- Концепции модернизации российского образования,
- Национальной доктрине образования, в Конвенции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

- 1.Закон РФ «Об образовании»
- 2.Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)
- 3.Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- 3.Устав образовательного учреждения.

Цель программы «Здоровье»

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы “Здоровье”

Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Основные принципы программы

- 1.Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2.Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 3.Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4.Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

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

6. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Объекты программы

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.

2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

3. Коллектив образовательного учреждения.

Интеграция программы «Здоровье»:

Программа «Здоровье» является интегрированной, так как она построена на взаимодействии отдельных образовательных областей, обеспечивающих целостность работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Программа интегрируется с образовательной областью «Физическое развитие», в части развития физических качеств и накопления двигательного опыта, как важнейшего условия сохранения и укрепления здоровья детей. Интеграция с образовательной областью «Познавательное развитие» строится на основании того, что формирование целостной картины мира способствует расширению кругозора детей, представлений о здоровом образе жизни, возможностях собственного организма и укреплению здоровья. Интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» осуществляется в части соблюдения элементарных норм и правил поведения, как раз в части здорового образа жизни. Связь с образовательной областью «Безопасность» осуществляется в части формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе, как способа сохранения здоровья. С образовательной областью «Речевое развитие» в части свободного общения с взрослыми и сверстниками по поводу здорового образа жизни. По средствам организации воспитательно-образовательного процесса программа «Здоровье» интегрируется с такими разделами областей как, «Музыкально-художественная деятельность», «Изобразительная деятельность», «Чтение художественной литературы», что позволяет одновременно решать задачи различных образовательных областей не перегружая ребенка.

Возрастная адаптированность

Программа учитывает возрастные особенности детей и реализуется в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Реализуется с первой младшей до подготовительной возрастной группы.

Сроки и этапы реализации программы «Здоровье»

Для обеспечения последовательности в достижении цели и задач Программы работа выполняется в 2 этапа.

I этап (2021-2022 г.)

1. Пересмотр существующей и разработка новой системы оздоровительной работы в ДОУ, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование направлений оздоровительной работы.
3. Проведение информационных мероприятий с коллективом с целью ознакомления с основными задачами по оздоровительной работе.

II этап (2022-2024.)

1. Внедрение эффективной системы оздоровительной работы с детьми на основе координации всех направлений.
2. Организация блоков программы.
3. Совершенствование профессионального мастерства кадров.
4. Анализ результатов по реализации программы «Здоровье». Обобщение и распространение опыта оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
5. Проведение семинаров, работа со СМИ.
6. Формирование единой системы мониторинга здоровья дошкольников.

Ожидаемые результаты

1. Снижение заболеваемости воспитанников.
2. Высокий уровень обучаемости выпускников ДОУ без увеличения учебной нагрузки на детей.
3. Совершенствование резервов социальной адаптации.
4. Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.
5. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
6. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, медицинского персонала.
7. Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.
8. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

РАЗДЕЛ 2

Основные направления программы по оздоровлению детей в ДОУ

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Предупреждение острых респираторных заболеваний методами неспецифической профилактики.
5. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению заболеваний.

Организационные

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики; мониторинг здоровья;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.
2. Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.

Коррекционное

- Оказание консультативно-методической помощи родителям и педагогам.

РАЗДЕЛ 3

Обеспечение реализации основных направлений программы «Здоровье»

Техническое и кадровое обеспечение

Для реализации задач намеченных программой в ДОУ созданы следующие условия:

- имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: полифункциональный набор «Модуль основной», ножные качели, ходули, туннель, диablo, дуги, кольца, доски-апликаторы, степ-скамейки, набивные мячи, наклонные доски; тренажеры, батут для прыжков; мячи: средние, большие, малые; палки: длинные, короткие; обручи: большие, малые; воротца деревянные; маты: большие, малые; ориентиры; «колючие» коврики; скамейки: большие, средние, маленькие; велосипеды; бревно деревянное; скакалки; массажные мячи: д.90см.; «шведская» стенка; колеброс большой; веревочки-косички; мешочки с песком; лестница навесная; тоннели матерчатые;
- зал музыкальных занятий и занятий ритмикой;
- медицинский блок (процедурный кабинет);
- в каждой возрастной группе находятся зоны уединения для снятия эмоционального напряжения; зоны физической активности, оборудованные в соответствии с возрастом детей, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованном: для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различные горки с туннелями;
- разработано: перспективное планирование проведения подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами, с учетом возрастных особенностей; большая картотека для развития основных видов движения; картотека физкультминуток и пальчиковых игр.
- введены дополнительные услуги для детей старшего дошкольного возраста: кружок «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности;

Педагоги постоянно повышают профессиональное мастерство через курсы повышения квалификации, самообразование, различные формы педагогической деятельности (педсоветы, семинары-практикумы, наставничества и т.п.).

С целью предупреждения травматизма в ДОУ обеспечены условия – соблюдение техники безопасности при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.

В перспективе:

- оборудовать часть мед. ФИЗО («Солнышко» «Борреал»);
- усовершенствовать и дополнить на территории ДОУ спортивную площадку
- введение ставки: инструктор по ФК;
- пополнение среды нестандартными пособиями: массажерами, мягкими модулями, нестандартными ковриками, тренажерами, крупными средообразующими элементами т.п.

Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий воспитания и обучение детей

Основные задачи:

1. Укрепление материально-технической базы образовательного учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

2. Создание оптимального режима функционирования образовательного учреждения.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Пополнять образовательное учреждение необходимым медицинским и спортивным оборудованием, мебелью	По мере поступления средств	Администрация ДОУ
2.	Осуществлять ремонт медицинских помещений, залов, площадок, бассейна	Постоянно к концу учебного года	Администрация ДОУ
3.	Подготовить памятки о режиме дня воспитанников и рекомендации для коллектива и родителей по организации учебной деятельности	3 квартал 2018	Медсестра, педагоги ДОУ
4.	Осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения детей	Постоянно	Администрация ДОУ

Важнейшим условием достижения санитарно-гигиенического благополучия в ДОУ является эффективный гигиенический контроль за состоянием среды.

Методология комплексной оценки условий воспитания и обучения основывается на выявлении соответствия между фактическим состоянием и существующими санитарно-гигиеническими нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

Основные задачи:

1. Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию валеологической культуры и валеологическому образованию детей.

2. Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровлении детей.

3. Определение эффективных форм подготовки педагогических и медицинских работников по оздоровлению детей, повысить ответственность взрослых по данной проблеме.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Осуществлять наблюдение за физическим и психическим развитием детей дошкольного возраста.	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель, медсестра ДОУ
2	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Постоянно	заведующий, старший воспитатель, медсестра, воспитатели
3	Организация условий для непрерывного повышения профессионально-педагогической деятельности педагогов	Постоянно	заведующий
4	На основе данных о заболеваемости детей разработать и постоянно осуществлять комплекс мер, направленных на улучшение здоровья детей	Постоянно	Медсестра ДОУ, воспитатели, специалисты
5	Разработать цикл лекций и методические рекомендации для медицинского и педагогического персонала по проблемам здоровья детей	2019/2021 год	Медсестра ДОУ, заведующий, старший воспитатель
6	Обеспечить условия для предупреждения травматизма	Постоянно	Завхоз, медсестра ДОУ, воспитатели
7	Упорядочить и улучшить работу с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Постоянно	Медсестра ДОУ, старший воспитатель, воспитатели
8	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Постоянно	заведующий, старший воспитатель, воспитатели
9	Контролировать выполнение оздоровительных мероприятий	Постоянно	Заведующий ДОУ, старший воспитатель

При разработке психолого-педагогического сопровождения физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста за основу взяты следующие принципы:

1. Единство диагностики и коррекции – ежегодно в начале и конце учебного года проводить обследование уровня развития и состояния здоровья каждого ребенка группы. На основе полученных данных определяются перспективы физической подготовленности каждого ребенка и группы в целом на текущий год.
2. Системности развивающих, профилактических и коррекционных задач. Работа проводится в системе, охватывающей все стороны физического воспитания: (развитие двигательной активности, двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства, усвоение общечеловеческих и национально–культурных ценностей).
3. Комплексности методов психолого-педагогического воздействия. Помимо известных, проверенных на практике традиционных занятий, игр, упражнений, в методике предлагаются авторские новые приемы, нетрадиционные формы занятий.
4. Учета возрастно-психологических, индивидуальных особенностей ребенка, а также состояние его здоровья. Этот принцип позволяет наметить оптимизацию развития для каждого конкретного ребенка с его индивидуальностью.
5. Активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком определяется той ролью, которую играют родители, воспитатели,

медицинские работники дошкольного учреждения. Взаимодействие семьи и детского сада необходимое условие в сохранении и укреплении здоровья ребенка и повышении его физической подготовленности, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги, родители и медицинские работники действуют согласованно.

Психолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с задачами, определенной системой физического воспитания:

1. Оздоровительное: в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка;
2. Воспитательное: органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувства ответственности за свое здоровье;
3. Образовательное: обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Оптимизация воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится, исходя из принципа комплексности и охватывает все основные направления развития ребенка: познавательное, эмоциональное, социально-нравственное. Особое внимание при этом обращается на совершенствование физического развития, что обеспечивает целостность и гармоничность каждой личности дошкольника.

Развивающая среда в условиях ДОО способствует стимулированию позитивных изменений личности ребенка, процесс раскрытия и самовыражения его способностей, для чего учебный процесс организован с учетом:

- детский сад общеразвивающего вида;
- квалификации педагогических кадров;
- контингента детей;
- материально-технического оснащения;
- содержания образования и обучения;
- режима пребывания воспитанников в детском учреждении.

В структуре образовательного процесса присутствует три составляющие блока, направленные на различные варианты организации деятельности детей:

- непосредственно образовательная деятельность;
- совместная деятельность взрослого и ребенка;
- самостоятельная деятельность детей.

При этом предусматривается сбалансированное чередование всех этих составляющих. Объем оптимальной нагрузки при организации образовательного процесса определяется не только учебно-воспитательной программой «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г., но и основными медико-психологическими требованиями, предъявляемыми к процессу развития и обучения ребенка в ДОО. Устанавливая учебную нагрузку, руководствуемся Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Используются преимущественно комплексные и интегрированные занятия, позволяющие гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности. При регулировании нагрузки учитываются индивидуальные особенности детей, а при организации работы отдается предпочтение занятиям по подгруппам. Такой подход предупреждает возможные отрицательные влияния однообразных видов нагрузок в режиме дня на развитие и здоровье ребенка.

Разработан щадящий режим в зависимости от уровня психического развития детей и их состояния здоровья, позволяющий детям быстрее и легче адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, который предусматривает:

- увеличение периода приема детей в утренние часы;
- увеличение продолжительности дневного сна, с достаточным доступом свежего воздуха;
- строгое соблюдение продолжительности и организации прогулок на воздухе;
- творческий подход к содержанию и методике проведения занятий;
- чередование умственной и физической деятельности;
- сокращение времени пребывания ребенка в детском саду.

Разработаны методические рекомендации для педагогов «Игры в период адаптации» с учетом возраста детей.

Задачи профилактики заболеваний, физического, психического, интеллектуального развития интегрируются в работу всего коллектива. Творческой группой ДООУ и медсестрой ДООУ разработана система дыхательных упражнений, утренней гимнастики, физкультурных и динамических пауз для детей дошкольного возраста, которая успешно применяется всеми педагогами детского сада. Музыкальный руководитель обязательно включает в занятие ритмопластику, дыхательные, вокальные и музыкально-ритмические упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний органов дыхания, и использует этюды и упражнения, способствующие развитию и коррекции психоэмоциональной сферы.

РАЗДЕЛ 4
Программное обеспечение

Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса

МБДОУ д/с № 6 «Журавушка»:

№	Название программы	Количество групп их реализующих
<i>Комплексная</i>		
1.	«От рождения до школы» /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г..	10

Здоровьесберегающие технологии

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.1.	Игровой стретчинг и ритмопластика	А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»
1.2.	Релаксация	- М.Ю.Картушина «Зелёный огонёк здоровья»
1.3.	Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	- В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
1.4.	Дыхательная гимнастика	Стрельниковой В.П.
1.5.	Оздоровительная технология	«Здоровье» П.П.Болдурчиди
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
2.1.	Уроки здоровья и безопасности	- Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице»
2.2.	Самомассаж	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
3. Коррекционные технологии		
3.1.	Технологии музыкального воздействия	О.П.Радынова «Музыкальные шедевры»
3.2.	Технологии коррекции поведения	Л.М.Щипицына «Азбука общения»
3.3.	Технология изотерапии	Лыкова И.А.«Цветные ладошки»

Задачи раздела программы «Физическая культура»

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы. Занятия строятся с учетом группы здоровья (подгрупповые).
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Задачи, средства и методы физического развития представлены в таблице 2

Таблица 2

Задачи физического развития		
<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Охрана жизни и укрепления здоровья, • Улучшение физического развития, • Функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, • Закаливание организма • Применение нетрадиционных методов оздоровления 	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование двигательных навыков и умений, • Развитие физических качеств, • Привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, • Освоение специальных знаний 	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать привычку к соблюдению режима дня, • Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, • Воспитывать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском саду и дома
Средства физического развития		
<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • Физкультурные занятия; • Физкультурное занятие на воздухе; • Подвижные игры; • Спортивные игры-эстафеты; • Гимнастика – побудка; 	<p>Эколого – природные факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика на свежем воздухе (теплое время года) • Солнечные ванны • Обливание водой • Прогулки – 	<p>Психолого – гигиенические факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Режим занятий, отдыха, сна и питания • Гигиена помещения, площадки, одежды, обуви,

<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные праздники и развлечения; 	<p>экскурсии на водоем, лесопосадку (летний период)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Босохождение по траве, песку (тропа здоровья) • Ходьба на лыжах, катание на санках (зимний период) • Игры в снежки 	<p>физкультурного инвентаря</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильное освещение, размещение мебели и ее размер
Методы физического развития		
<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Показ физических упражнений • Использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинофильмы, схемы) • Имитации (подражания) • Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) • Звуковые сигналы • Помощь педагога 	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Название упражнения («гуси шипят») • Описание (последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения) • Объяснение • Пояснения • Указания • Команды, распоряжения • Вопросы к детям • Рассказ воспитателя 	<p>Практические :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повторение упражнений • Проведение упражнений в игровой форме • Проведение упражнений в соревновательной форме

Диагностика

Диагностика — комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка "во всех отношениях", определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинского персонала позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой "От рождения до школы" /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г., наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни. Педагоги осуществляют контроль за развитием

крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организуют тестирование по физической подготовке. Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального и психомоторного развития. Педагоги заполняют листы здоровья и диагностические карты состояния физического и двигательного развития детей. Это позволяет учесть индивидуальные особенности каждого воспитанника и обеспечить его психофизическое развитие.

Основным методологическим принципом при проведении диагностики по оценке эффективности реализованных оздоровительных мероприятий является комплексный подход к оценке состояния здоровья ребенка:

- Общая заболеваемость (уровень и структура);
- Острая заболеваемость (уровень и структура);
- Заболеваемость детей в случаях и днях на одного ребенка;
- Процент часто болеющих детей;
- Соматическое здоровье (рост, вес, ОГК, ОГ);
- Процент детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- Распределение детей по группам физического воспитания;
- Распределение детей по группам здоровья;
- Уровень физического развития;
- Оценка физической подготовленности;
- Плантограммы

Критерием эффективности комплекса его мероприятий является показатель качества оздоровления, определяющийся отношением числа часто болеющих детей, снятых с учета после выздоровления, к общему числу часто болеющих детей, прошедших курс оздоровления.

Итогом обследования является проведение медико-психолого-педагогического консилиума (малого педагогического совещания), на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2-3 раза в год. Первый в конце сентября месяца на начало учебного года, второй — промежуточный январе, третий в мае по итогам учебного года. При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

Полноценное питание

Организация питания, ведение соответствующей документации, распределение общей калорийности суточного рациона питания, ассортимент основных продуктов питания, объем порций и ежедневное соблюдение норм потребления в ДОУ осуществляется в соответствии с нормативно-правовая документами по питанию: СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ», федеральными законами от 05.04.2013г. № 44 «О

контрольной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» и №29-ФЗ от 02.01.2000г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 31.08.2006г. №30 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях», распоряжением Правительства Ставропольского края от 18.02.2004г. №56-рп «О состоянии и мерах по улучшению организации питания детей в образовательных учреждениях и оздоровительных лагерях Ставропольского края». Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); Приготовление блюд для питания детей производится по сборникам, рекомендованным краевой СЭС: «Сборник рецептур и блюд, кулинарных изделий для питания школьников», автор Могильный И.П. изд. г. Пятигорск, 2005г. и «Сборник рецептур и блюд, кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» Министерство экономического развития торговли РФ, автор В.Т.Лапшина, изд. 2004г.. Питание осуществляется на основании 10-дневного меню, согласованного с начальником ТОТУ Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Буденовском районе (01.07.2014г.), обеспечивает требования сезонности.

В организации питания придерживаемся основных принципов рационального питания детей изложенных в методических рекомендациях «Питание детей в детских дошкольных учреждений». Дети, находящиеся в ДОУ получают трехразовое питание. Составленное меню представляет собой подбор блюд суточного рациона с правильным распределением продуктов, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климатогеографических и национальных особенностей питания.

В детском саду ежедневно используется в приготовлении пищи йодированная соль. Один раз в неделю – «Рыбный день». Ежедневно проводится «С» витаминизация третьего блюда. В рацион детей в летний оздоровительный период увеличивается потребление свежих овощей и фруктов на 15 %. Соблюдаются принципы организации питания: выполнение режима питания; гигиена приёма пищи; эстетика организации питания (сервировка); воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; индивидуальный подход к детям во время питания; правильность расстановки и подбора мебели.

Закаливание детей в условиях ДОУ

Важное звено в системе оздоровления детей — закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды.

Чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму, придерживаемся *принципов*:

-комплексности. В укреплении здоровья детей, их физической закалки важную роль играют все естественные факторы природы. В условиях дошкольного учреждения наиболее приемлемыми являются следующие виды закаливания: воздухом, солнечными ваннами, водой;

-систематичности. Необходимость систематического применения закаливающих воздействий обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций на закаливающий температурный агент. Для поддержания высокого уровня закалки организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур;

-постепенности. Закаливающие процедуры укрепляют организм в том случае, если их продолжительность, интенсивность или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок;

-дифференцированности. Любые закаливающие процедуры оказывают тренирующее воздействие при условии их соответствия текущему состоянию организма ребенка и характеру ответных реакций на холодные нагрузки;

-положительного эмоционального отношения к закаливанию. Закаливающий эффект связан с возрастными особенностями условно-рефлекторных реакций. Положительные условно-рефлекторные связи легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности, служащей одним из основных критериев адекватности проводимой процедуры функциональным возможностям и состоянию здоровья ребенка;

-прерывистости закаливания и теплового комфорта. Оптимальная ответная реакция терморегуляции возможна только в условиях теплового комфорта, который обеспечивается за счет соответствия одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Закаливающие процедуры не являются бездейственными для организма и поэтому требуют строгого соблюдения всех правил, так как при их нарушении может произойти срыв адаптации ребенка.

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, создающим возможность многократной смены воздуха за короткий срок и постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (*нульсирующий микроклимат*). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей (табл. 1).

Зависимость слойности одежды от температуры в помещении

Температура в	Одежда ребенка
+23 °С и выше	1-2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки
+18-22 °С	2- слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3 — 4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет
+16- 17 °С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы,

Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего температуре воздуха подбора одежды ($t +15-16$ °С, одежда - байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло). В теплое время года для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети спят в трусиках.

Прогулка является эффективным средством закаливания. Дети находятся на свежем воздухе не менее 4 часов ежедневно. При этом соблюдается сезонность в одежде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от $+6$ °С до $- 2$ °С - четырехслойная одежда; от 2 °С до $- 8$ °С также предусматривается четырехслойная одежда, но вместо демисезонного - зимнее пальто и утепленные сапожки; при температуре от $- 9$ °С до -14 °С - пятислойная одежда).

К общим мерам закаливания в ДОУ относятся:

- строгое соблюдение воздушного режима в помещении (температура воздуха в группе должна быть $+20^{\circ}$ - 22° С, в спальне $+18^{\circ}$ - 20° С; влажность);
- регулярное, тщательное проветривание помещений;
- регулярные, ежедневные правильно организованные прогулки на открытом воздухе (при низкой температуре воздуха прогулка проводится в спортивном зале и зимнем саду);
- широкое повседневное использование прохладной воды для всех гигиенических процедур (умывание, мытье рук, ног, а также игр с водой).
- хождение босиком по чистому полу, по игровой дорожке при условии постепенного ее использования.
- контрольные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны), способствующие совершенствованию системы физической терморегуляции.
- циклические упражнения особенно на открытом воздухе, выполняемые в свободной одежде на занятиях и прогулках.
- полоскание рта и горла
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в теплое время года), в т.ч. по дорожкам препятствий;

Все закаливающие процедуры проводятся по принципу постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени проведения процедуры. Учитывая специфику детского сада, разработанная система закаливания

периодически корректируется медицинскими работниками в соответствии с имеющимися условиями (комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ (Приложение 1)

Схема закаливающих мероприятий (Приложение 2).

Организации рациональной двигательной активности

Одним из важных условий обеспечения деятельности ДООУ по оздоровлению является организация режима, разработанного для каждой возрастной группы (Модель Организация двигательного режима приложение).

Двигательный режим в ДООУ – гибкая и динамическая конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, время прогулок) остаются неизменными. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к ДООУ, время года), стараемся не заорганизовывать детей, предоставлять им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

При проведении режимных моментов придерживаемся следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании)
2. Тщательный уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности
4. Формирование культурно-гигиенических навыков
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.
8. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна.
9. Первыми за стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
10. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении.
11. Для быстрого засыпания детей используются элементы аутогенной тренировки и музыкотерапии.

При организации рациональной двигательной активности, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание.

Его основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств

(быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом решаются задачи оздоровления, образования и воспитания.

Оправдали себя такие формы двигательной активности, как физкультурные досуги, праздники, самостоятельная двигательная деятельность с использованием тренажеров, «дни здоровья», «недели здоровья», физкультурные паузы.

Ежедневно проводится утренняя гигиеническая гимнастика в музыкальном зале (на второй неделе включается усложнение в комплекс и музыкальное сопровождение, а в дни с благоприятными погодными условиями УГГ проводится на прогулке с оздоровительным бегом).

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий



Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

Физкультурные занятия для всех возрастных групп проводятся не менее трех раз в неделю (одно из них в дни с благоприятными погодными условиями проводится на прогулке).

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего характера.

Виды физкультурных занятий

- Традиционная форма занятия

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	- Основные виды движений - Подвижные игры	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения

-Сюжетное занятие – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

-Игровое занятие – построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве,	2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности)	Малоподвижная игра, дыхательные упражнения

разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания -Общеразвивающие упражнения		
---	--	--

-Тренирующее занятие – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).

-Интегрированное занятие – с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.

-Круговая тренировка – основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.

-Самостоятельное занятие – дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

-Занятие-зачёт – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

Разработано планирование физкультурных занятий на все возрастные группы

Важным в занятиях по физической культуре является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий — до 80%.

При этом продолжительность физкультурного занятия в каждой возрастной группе соответствует программным требованиям, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности детей. Особое внимание уделяется качеству выполнения упражнений.

Для определения темпа мышечной нагрузки и правильности построения проводится у детей измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3—5 мин.

При правильно построенном занятии в вводной части ЧСС возрастает на 15—20%, в основной — на 50—60% по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение достигает 70-90% (до 100%).

В заключительной части ЧСС снижается и превышает исходные данные на 5—10%, а после занятий (спустя 2—3 мин) возвращается к исходному уровню. Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень ЧСС для детей 5—7 лет должен составлять 140—150 ударов в минуту, 3—4 лет — 130—140. Средний уровень ЧСС за все время занятия должен определяться путем суммирования ЧСС после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижной игры, заключительной части и деления полученной суммы на 5.

Виды физических упражнений и формы двигательной активности, применяемые для оздоровления и реабилитации детей в условиях ДОУ, представлены в табл.

Физические упражнения, применяемые для оздоровления детей в условиях ДОУ

Виды физических упражнений	Формы двигательной активности
Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств и умений	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры, спортивные упражнения, физкультурные праздники.
Корригирующая гимнастика для укрепления основных дыхательных мышц, улучшения легочной вентиляции	Все формы двигательной активности (с учетом возраста, пола, функциональных возможностей кардиореспираторной
Подвижные игры лечебно-оздоровительной направленности	Физкультурные занятия, массажная дорожка «Здоровье»
Спортивно-прикладные упражнения	Оздоровительный бег, катание на лыжах, занятия на тренажерах

В каждое занятие включены упражнения для мышц спины, живота и ягодичных мышц. Эти упражнения способствуют развитию нормальной осанки. Для стимуляции деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем задействуются упражнения для развития и совершенствования ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания и сохранения равновесия.

При составлении гимнастических комплексов учитываются упражнения, развивающие основные виды движений. Увеличение физиологической нагрузки достигается за счет повторений и ускорения ритма выполняемых упражнений.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

—маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучают приемам элементарной страховки;

—в среднем возрасте — развивают физические качества (прежде всего выносливость и силу);

В занятиях преимущественно со статическим положением устраиваются физкультминутки на 1—2 мин: дети делают 3—5 упражнений, усиливающих дыхательную деятельность, предупреждающих искривление позвоночника, устраняющих застойные явления в нижних конечностях. Каждое упражнение повторяют 4—6 раз.

Гимнастика после дневного сна содержит разминку в постели и самомассаж, гимнастику игрового характера, дыхательные и физические упражнения в сочетании с воздушными ваннами, музыкальное сопровождение.

Во время прогулок большое внимание уделяется не только разнообразной самостоятельной деятельности детей, но и подвижным играм, физическим

упражнениям, индивидуальной работе по физическому воспитанию.

Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,

- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то наблюдение целесообразно провести в середине прогулки.

Планирование прогулок разработано на все возрастные группы, с учетом времени года, погодных условий.

Структура примерного планирования прогулки

*После занятий с
высокой физической
нагрузкой*

- Самостоятельная деятельность детей.
- Наблюдение.
- Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.
- Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей.
- Трудовые поручения.
- Подвижные игры средней и малой подвижности.
- Дыхательные упражнения.

*После занятий с
интеллектуальной
нагрузкой*

- Подвижные игры (фронтально).
- Наблюдение.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Трудовые поручения
- Индивидуальная работа над ОВД
- Спортивные игры и упражнения.
- Дыхательные упражнения.

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

-Общая подвижная игра для всех детей.

-2-3 подвижные игры с подгруппами детей.

-Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)

-Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).

-Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).

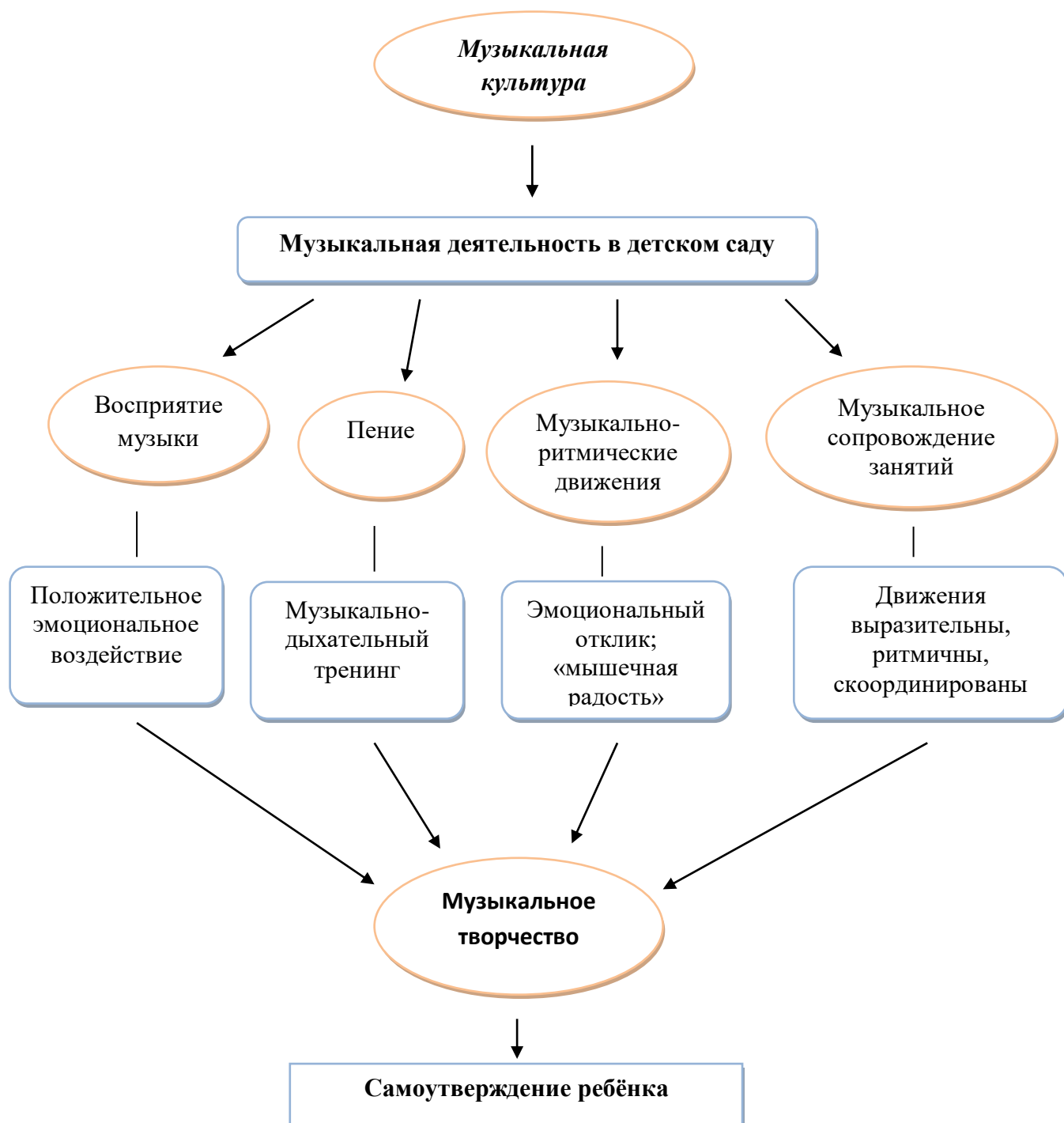
-Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

Влияние музыки на здоровье детей



Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ

Утренний приём детей – в течение получаса включать классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы. Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад.

Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение.

Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя...). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов. Перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскататься.

Примеры музыкального сопровождения

Для упражнений на релаксацию	Для активной двигательной деятельности
Ф.Шуберт «Аве Мария»	И.Штраус «Радетский марш»
Э.Григ «Утро»	И.Брамс «Венгерский танец»
Н.Римский-Корсаков «Океан – море синее»	Л.Делиб «Пиццикато»
П.Чайковский «Осенняя песня»	И.Штраус «Трик-трак»

Прослушав достаточно большое количество музыкальных произведений, можно создать **«Копилку чувств»**. Для этого достаточно описать, какие чувства и настроения побудила у слушателя музыка

«Копилка чувств»

Настроение	Композитор	Название произведения
Грусть	П.Чайковский	«Болезнь куклы»
Радость	С. Рахманинов	«Полька»
Мечтательность	П. Чайковский	«Песня жаворонка»
Героические чувства	Ф. Шуман	«Смелый наездник»
Шутливое настроение	Д. Кабалевский	«Клоун»
Тревога	Э.Григ	«В пещере горного короля»
Торжество и ликование	Ж. Бизе	«Марш тореадора»
Страх	М. Мусоргский	«Ночь на Лысой горе»

Пение.

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им.

Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя. Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание:

«Не разбуди игрушку». Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

«Кто дольше» – сохранение дыхания и правильное его расходование:
-чей паровоз дольше гудит;
-чья дудочка дольше поёт.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения лёгкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое нёбо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»).

Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

Песенки-распевки, способствующие развитию правильного дыхания

Возраст детей	Название, автор песенки	Направлена на
3-4 года	-«В огороде зайчика» муз. В.Карасёвой -«Дождик» русская народная попевка -«Кошка» муз. А.Александрова	-выработку напевности звучания, выделение ударных слогов в словах «зайчика», «маленький». -обучение ребёнка правильному дыханию перед фразами, выполняя логические ударения в словах «пуще», «гущи», «ложку», «хлебай понемножку». -развитие умения протяжно петь, с напевной интонацией, сохраняя дыхание.
4-5 лет	-«Паровоз» муз.	-развитие правильного глубокого

	В.Карасёвой -«Колыбельная» муз. Е.Тиличеевой -«Андрей-воробей» русская народная песня	выдоха в конце фраз во время протягивания гласных на конце слов «ду-ду», «иду». -развитие напевности, умение брать дыхание по показу взрослого (после каждой музыкальной фразы). -умение точно передавать ритмический рисунок попевок, построенной на одном звуке, сохраняя дыхание.
5-6 лет	-«Качели» муз. Е.Тиличеевой -«Труба» муз. Е.Тиличеевой -«Дятел» муз. Н.Леви	-умение различать и воспроизводить высокие и низкие звуки, сохраняя правильность дыхания. -умение чисто интонировать музыкальную фразу – пение трубы, сохраняя правильность дыхания. -умение передавать весёлый характер музыки, сохраняя правильность дыхания, делая ударение на слово «тук».

Музыкально-ритмические движения

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе ***О.Радыновой «Музыкальные шедевры»*** целью, которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе

Формы педагогического процесса в ДОУ	Содержание работы по ритмопластике
<i>Музыкальное занятие</i>	Ритмические композиции могут использоваться в разных вариантах: как вводная часть занятия либо в качестве заключительной части (уже знакомые детям), в основной части возможно разучивание нового движения, композиции.
<i>Физкультурное занятие</i>	Ритмические композиции могут включаться фрагментарно или в комплексе (комплекс общеразвивающих упражнений), а также игры.
<i>Занятия, требующие</i>	В качестве физминуток можно использовать игровые

<i>высокой умственной активности и малой подвижности.</i>	и танцевальные композиции («Кот Леопольд», «Кукляндия», «Танцуйте сидя»)
<i>Утренняя гимнастика</i>	По типу детской аэробики рекомендуется подбирать композиции с достаточно интенсивными (соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей) движениями. Дети с упражнениями должны быть знакомы.
<i>Бодрящая гимнастика</i>	Подбираются упражнения игрового характера с творческими заданиями, спокойные по темпу («Кошка с девочкой», «Разноцветная игра»). Наиболее оптимальное их использование – в сочетании с закаливающими процедурами.
<i>Праздники, вечера развлечений</i>	Используются наиболее яркие и понравившиеся детям музыкально-ритмические композиции (уже самостоятельно, без показа педагога). С целью более эффектного, эмоционального и выразительного исполнения детям предлагаются атрибутика, элементы костюмов.
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	Используются музыкально-ритмические композиции хорошо знакомые и любимые детьми (на музыку В.Шаинского, любимых детских песенок)

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

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

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

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

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить

одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении 3.

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

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении 4.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

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

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

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении 5.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность

неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

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

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

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

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

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

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

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении 6.

В перспективе планируем:

- Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.

Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея — здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду направлена на решение этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;

- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- проведение систематической работы по ОБЖ, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения (раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» программы «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г., «Основ безопасности и жизнедеятельности» Р.Б.Стеркиной, Н.Н.Авдеевой. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал. К детям часто в гости приходят медицинская сестра, педиатр детской поликлиники, сотрудники ГИБДД, инспектора госпожнадзора, ведут беседы об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Организуются экскурсии в пожарную часть поселка Пангоды. Дети решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой нерегламентируемой деятельности.

Задачи раздела программы «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Возрастная группа	Задачи раздела программы «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
Первая младшая группа	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
Вторая младшая группа	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и

	опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
Старшая группа	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p>

	<p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке</p>
Подготовительная группа	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье</p>

Каждая группа детского сада имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и младший воспитатель обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует игровую мотивацию.

В группах имеются: отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать. Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. Для этого имеются в группах отдельные комнаты гигиены.

Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса по Г. Селье) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Принципы по разделу программы (по Ю. Ф. Змановскому):

- 1.Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей.
- 2.Применение психолого-педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

В комплекс этих приёмов входят:

- 1.Индивидуальные беседы воспитателей и педагога-психолога с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно

- режиссёрских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;
2. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка;
 3. Создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;
 4. Обучение детей приёмам мышечного расслабления — базового условия для аутогенной тренировки;
 5. Организация уголка психологической разгрузки в группе ("уголки уединения");
 6. Использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями;
 7. Рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
 8. Использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышесказанных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;

- отношения между работниками д/сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;

- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых комнат, раздевальных комнат, спальных, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;

- в детском саду оборудована комната «Русского быта» (Сказок). Сделана она в виде избы со старинной утварью, где воспитатели могут с детьми почитать сказки, организовать театрализованную деятельность, любят дети поиграть в горнице в семью или просто уединиться с любимой игрушкой, книжкой;

- во второй половине дня в младшей группе проводятся игры в «центре воды и песка», это помогает раскрепостить ребенка, способствует творческому развитию детей;

- в группах силами воспитателей оборудованы уголки "уединения", где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;

- эмоциональное благополучие ребёнка в д/саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Проходят в д/саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические досуги, спортивные праздники и развлечения: "Весёлые старты", "Папа, мама, я — спортивная семья" и др.

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;

- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений

дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

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

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

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении 7.

Перспектива:

1.Оборудовать комнату психологической разгрузки, как для детей, так и для сотрудников.

2.Учить детей приемам релаксации, используя их не менее трёх раз в день (через 1,5 — 2 часа) индивидуально.

3.Продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.

Лечебно-профилактическая работа

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в д/саду в тесной взаимосвязи между

медицинским персоналом и педагогами ДООУ, педиатрами детской поликлиники, специалистами НЦРБ, врачом-фтизиатром НЦРБ. Профилактические медицинские осмотры детей декретированных возрастов врачи-специалисты проводят в соответствии с действующими нормативными документами и предусматривают доврачебный контроль (на основе программы скрининг-тестов), педиатрический и специализированный этапы. По показаниям дети осматриваются и другими врачами-специалистами.

Для успешной работы медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в д/сад через личную беседу с родителями. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению детей; годовой план лечебно-профилактической работы.

Для оказания неотложной помощи в медицинских кабинетах имеется полный набор необходимых лекарственных средств.

План лечебно-оздоровительных мероприятий на 2021-2024 уч.годы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Отбор детей в группы, руководствуясь возрастными категориями	Август	Заведующий ДООУ, медсестра ДООУ
2.	Лабораторные исследования, профилактические прививки	По плану педиатра детской поликлиники	Медсестра ДООУ, врач-педиатр
3.	Анкетный тест-опрос родителей	По мере поступления детей	Воспитатели
4.	Утренний «фильтр»	Ежедневно	Воспитатели, медсестра ДООУ
5.	Дыхательная и звуковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика	Систематически, ежедневно	Инструктор ФК, воспитатели
6.	Мобилизация защитных сил организма <i>(при наличии средств)</i> : - полоскание горла и рта - Фитотерапия: отвары, настои из трав. - Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, гексавит	В течение года, согласно плану оздоровительных мероприятий	Медсестра ДООУ, врач-педиатр
7.	Элементы психогимнастики, релаксации.	Систематически	Воспитатели
8.	Интенсивное закаливание стоп, физкультурные занятия босиком.	Постоянно	воспитатели

9.	Сквозное проветривание помещений	Систематически	Младшие воспитатели, воспитатели
10.	Точечный массаж, самомассаж	Систематически	воспитатели
11.	Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей: - назначение щадящего режима; - сокращение времени пребывания ребенка в ДОУ - удлинённый сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома) - незначительное утепление одежды	В течение года	Воспитатели
12.	Строгое соблюдение режима дня в ДОУ и дома	Систематически	Медсестра ДОУ, воспитатели, родители
13.	Время, предназначенное для дневной прогулки детей, использовать для профилактических мер в групповых помещениях: сквозное проветривание, ионизация воздуха, облучение бактерицидными лампами	Систематически	Младший воспитатель
14.	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований	Систематически	Медсестра ДОУ
15.	Проведение санитарно-просветительской работы для родителей, воспитателей, детей	По плану	Медсестра ДОУ, воспитатели

В перспективе предлагается:

Продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:

I этап - интенсивной профилактики - готовить ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени.

II этап - восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины — полоскание горла и рта лечебными настоями.

III этап - реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, витаминотерапия, щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

Летне-оздоровительные мероприятия.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);
- туризм,
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

РАЗДЕЛ 5. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы "Здоровье" и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог - здоровый воспитанник; здоровый педагог - больной воспитанник; больной педагог - больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Работу с педагогами условно делим на 3 блока:

I блок. Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

II блок. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

- подготовка и переподготовка квалификационных специалистов;
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

III блок. Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

•создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.

РАЗДЕЛ 6 Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Если хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": семья, детский сад, общественность. Главное в работе с родителями - формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолевать равнодушие и безразличие к тому, что делается в ДООУ.

В связи с этим определены следующие задачи работы с родителями:

- 1.Повышение педагогической культуры родителей.
- 2.Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- 3.Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- 4.Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- 5.Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
- 6.Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- 7.Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Работа с родителями строится на основе анкетирования и бесед с родителями, которые позволяют определить социальный статус семьи, тактику работы с различными категориями. В зависимости от точности заполнения анкет родителями намечается индивидуальный подход к ребёнку на занятиях, в т. ч. на занятиях по физической культуре, при закаливании, при посещении зимнего сада (если есть аллергия на цветы).

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьёй включает:

1)целенаправленную сан просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3)результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи (если это необходимо), в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. Определяется, что будут делать педагоги, а что

родители. При необходимости к разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада, специалисты ДОУ.

4) обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

5) ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.).

Каждая игра или упражнение, физкультурный досуг или праздник – это неотъемлемая часть сложного процесса формирования здорового, всесторонне гармонично физически развитого ребенка. Если родители уstraняются от этой работы, то нарушается целостность педагогического процесса. В результате пострадает их ребенок.

Чтобы родители могли воспользоваться информационной базой воспитания и образования дошкольников, которой владеют педагоги и медицинские работники детского сада, определены наиболее оптимальные формы взаимодействия семьи и детского сада:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, педагога-психолога, медицинской сестры, врача, музыкального руководителя).
8. Организация совместных дел.

В детском саду организован консультативный пункт, работа которого направлена на обеспечение единства и преемственности семейного и общественного воспитания, оказание психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям), поддержки всестороннего развития личности детей, не посещающих ДОУ, обеспечение равных стартовых возможностей при поступлении в школу.

Перспектива.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: "дней здоровья", походов, праздников, субботников.
2. Посещение родителями занятий по валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
3. Организация и выпуск газеты «НЕБОЛЕЙКА» совместно с родительским комитетом ДОУ.
4. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс по программе «Здоровье».

РАЗДЕЛ 7. Оценка эффективности программы. Мониторинг программы «Здоровье»

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

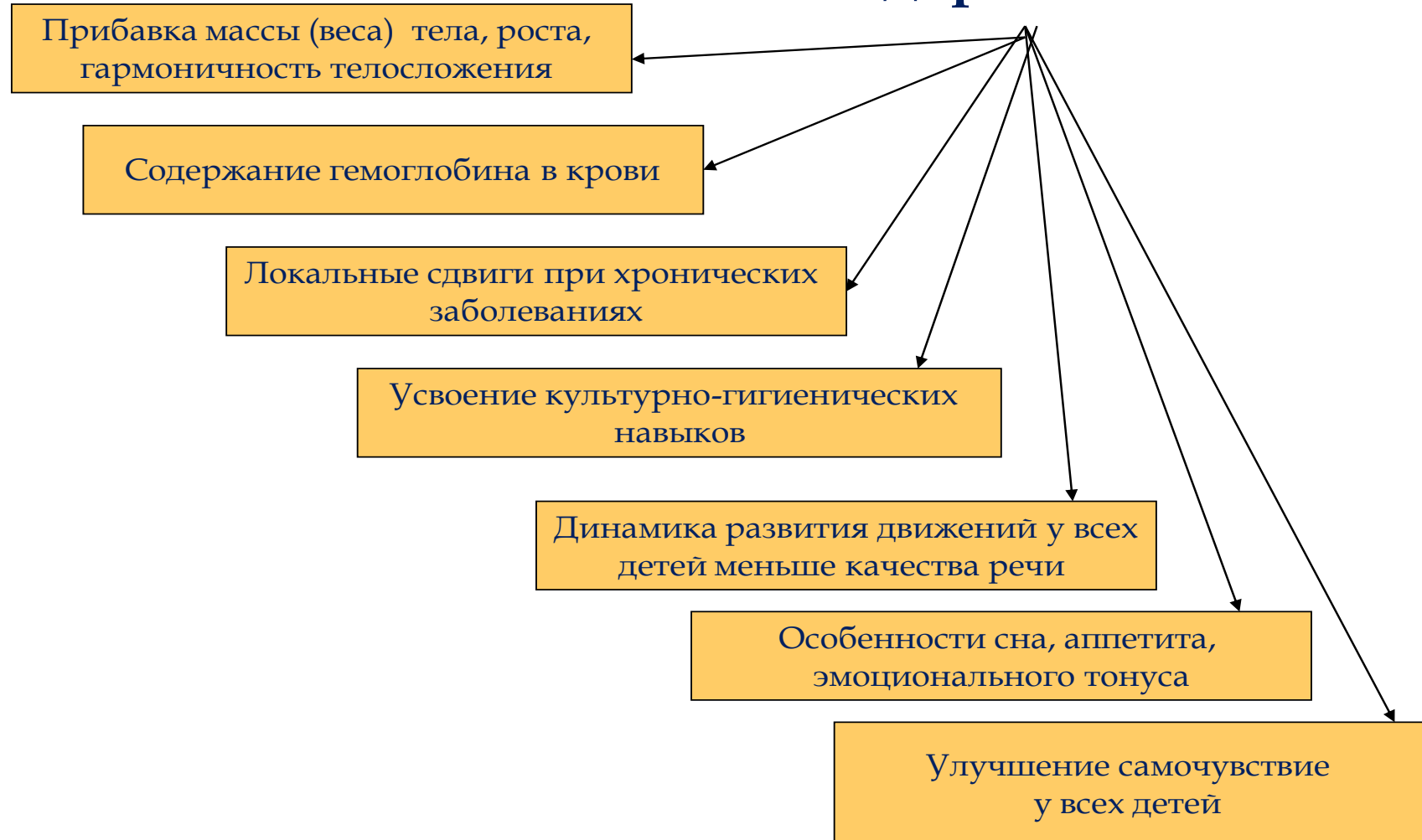
- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	<p>Посещаемость, заболеваемость детей</p> <p>Группы здоровья детей</p> <p>Хронические заболевания детей</p> <p>Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС)</p> <p>Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)</p>	<p>Карта анализа посещаемости и заболеваемости</p> <p>Профилакт. осмотр детей: форма № 26-У</p> <p>Журнал профилактических осмотров</p> <p>Таблица распределения детей по группам здоровья</p> <p>Углубленный медосмотр: форма № 26-У</p> <p>Измерение артериального давления</p> <p>Антропометрия</p>	<p>Ежемесячно</p> <p>Октябрь, апрель</p> <p>Март-апрель</p> <p>Октябрь, апрель</p> <p>1 раз в квартал</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Медсестра ДОУ</p> <p>Специалисты ЦРБ</p> <p>Специалисты ЦРБ</p> <p>Медсестра ДОУ</p>

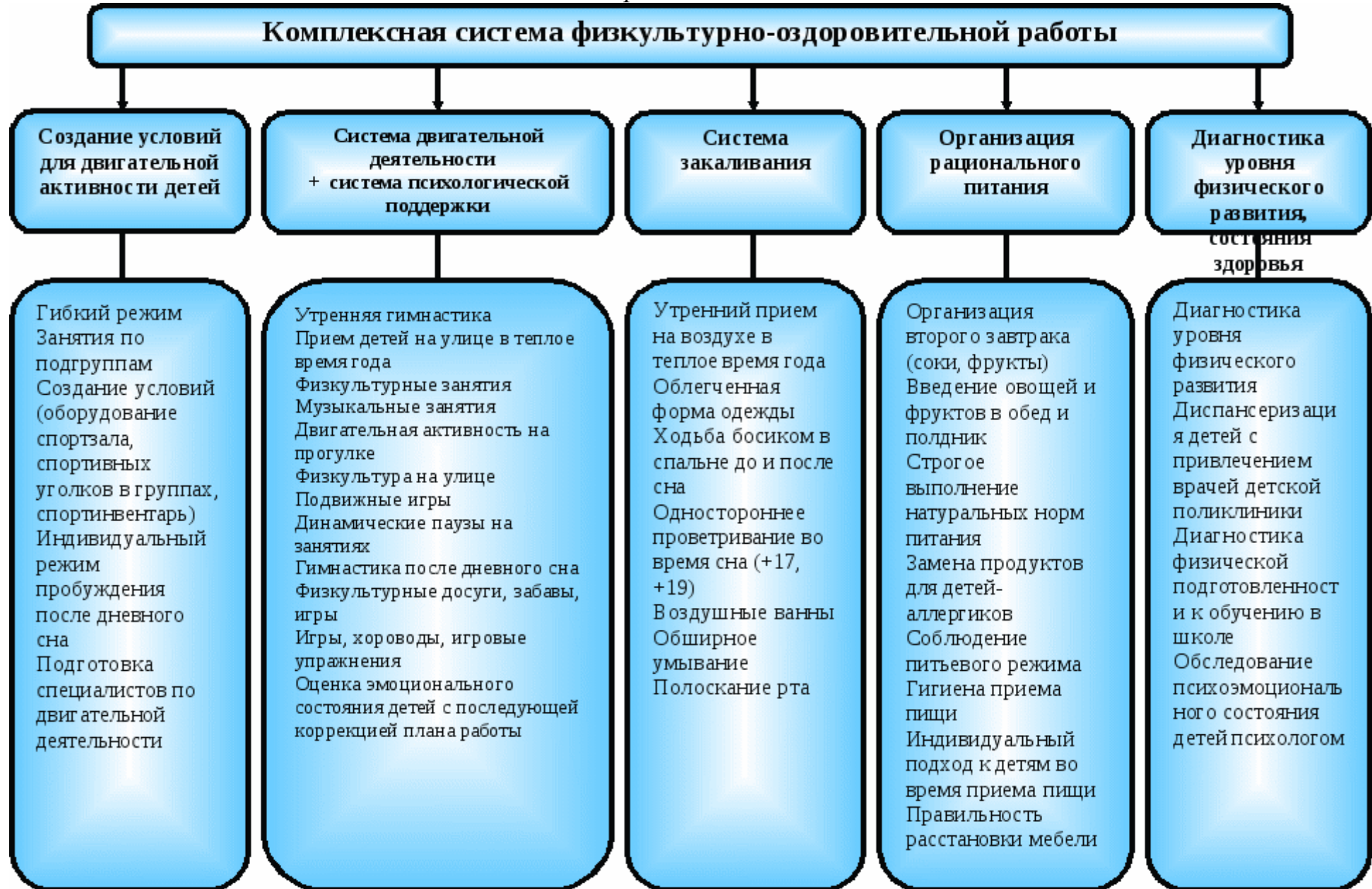
2. Сформированность у дошкольников показателей физического развития	Показатели согласно программе «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г	Методики определения сформированности показателей физического развития (согласно возрастным нормативам)	Декабрь Май	Воспитатели
3. Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ. Отношение детей к детскому саду	Адаптационный лист. Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших - подготовительных групп, по выборке).	Сентябрь- Ноябрь Март	Воспитатели Групп раннего возраста Воспитатели

РАЗДЕЛ 8. Критерии эффективности оздоровления

Критерии эффективности оздоровления



Приложение 1



Система закаливающих мероприятий

Приложение 2

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C	от +18 до + 20°C	от +18 до + 20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С			
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С			
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
— Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
1.2. Воздушные ванны:				
• Прием детей на воздухе	в летний период	до 0 °С	до -5 °С	до -5°C
• Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м/с	

	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
• Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
1.3. Водные процедуры:	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры	
• Гигиенические процедуры	В летний период - мытьё ног.			

Схема закаливания детей в разные сезоны года

группа	осень	зима	весна	лето
2 - 3 года 1 младшие группы	2 3 5 6 7	2 3 5 6 7	2 3 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7 10
3 - 4 года 2 младшие группы	2 3 5 6 7 8	2 3 5 6 7 8	2 3 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8 10
4 – 5 лет средние группы	2 3 5 6 7 8	2 3 5 6 7 8	1 2 3 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5 – 6 лет старшие группы	1 2 3 5 6 7 8 9	2 3 5 6 7 8 9	1 2 3 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6 – 7 лет подготовительные к школе группы	1 2 3 5 6 7 8 9	2 3 5 6 7 8 9	1 2 3 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Условные обозначения:

Закаливание воздухом:

- 1.** - утренний прием на свежем воздухе
- 2.** – утренняя гимнастика
- 3.** - облегченная одежда
- 4.** – солнечные ванны
- 5.** – воздушные ванны
- 6.** – ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна)

Закаливание водой:

- 7** - умывание водой
- 8.** - мытье рук до локтя водой комнатной температуры
- 9.** – полоскание рта кипяченой водой
- 10.** – мытье ног

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части

грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

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

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

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

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

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

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

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

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

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в

первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

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

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

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

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

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

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

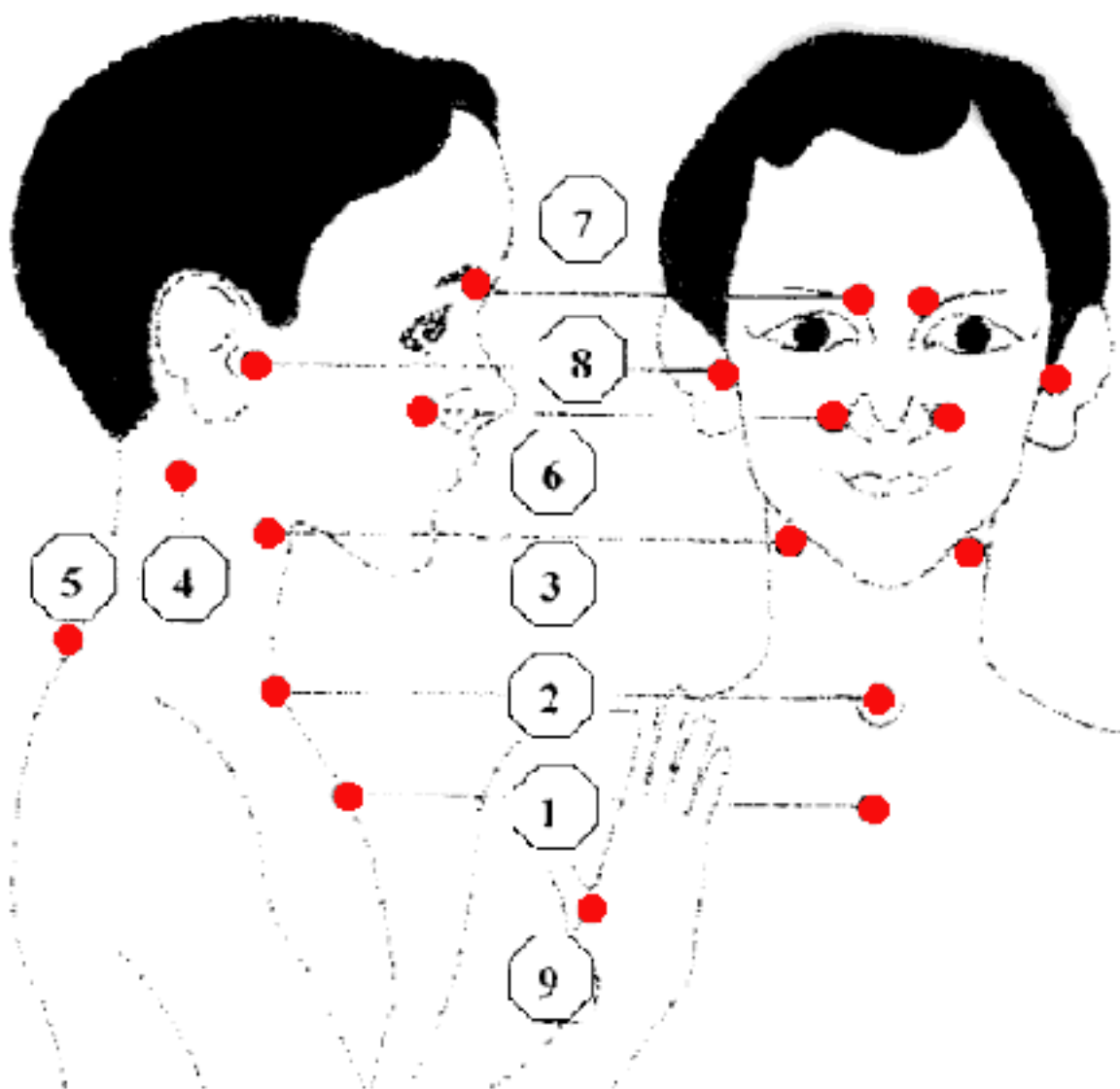
Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



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

- точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;
- точка 2** регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;
- точка 3** контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;
- точка 4** - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только

поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

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

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

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это уп-

ражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

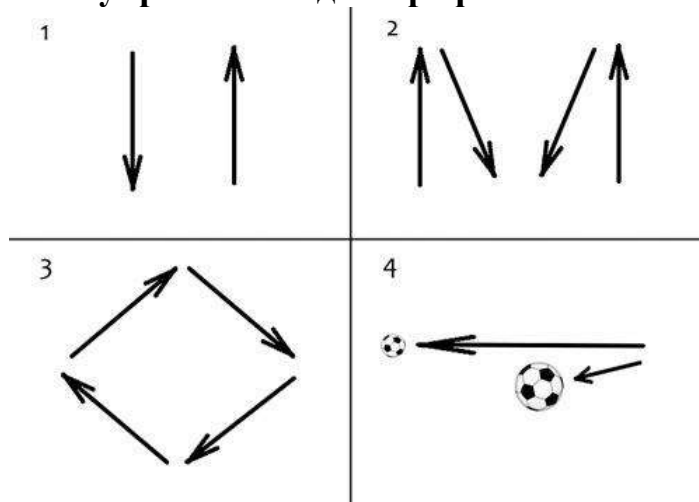
15.«Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

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

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

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

Комплекс упражнений для профилактики близорукости



1. Переводите свой взгляд по вертикали вниз, задержите на три секунды, после переведите его вверх до самого упора, также зафиксируйте его. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для зрения;
2. Для лечения оба глаза поднимите вверх и затем сведите к носу так, чтобы вы могли видеть свою переносицу. Задержите его на несколько секунд, после чего опустите их ниже, чтобы посмотреть на кончик носа. Повторите цикл шесть раз;
3. Начните выписывать глазами визуальные ромбы. Для этого необходимо перевести взгляд под диагонали вправо, после влево вверх, вправо и вниз. На каждой точке останавливайтесь и давайте зрительным органам сфокусироваться и сосредоточиться;
4. Данное упражнение для детей при близорукости очень эффективно: сфокусируйте взгляд на природе за окном, расслабьтесь. После этого переведите взор на более близкий предмет около себя, рассмотрите его внимательнее. После этого снова перенесите взгляд на улицу. Совершить это необходимо шесть раз.

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
и закрепления правильной осанки.**



В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблучком 5—8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию. Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2—3 раза в день предлагайте детям специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке. Помните, что плоскостопие ведёт к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

И. П. Стоя у стены

Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

И. П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И. П.: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп.

Комплекс № 1 с мячом.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Комплекс упражнений при сколиозе у детей

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в и. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Релаксация

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

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера.. Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Список используемой литературы

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
3. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.. – Волгоград;
4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004
7. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
8. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград:Учитель.2010.
Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).
9. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2008.
Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
10. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
12. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009.
13. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград:Учитель,2008.
14. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М: Владос, 1999.
15. Щипицина Л.М, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
16. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995