


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 70 «Дюймовочка»»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБДОУ № 70 «Дюймовочка»
протокол № 1 от 01.09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 70
«Дюймовочка»
 Бондарева О.Ю.
Приказ № 40/36 от 01.09 2022г.



Программа «Здоровый малыш»

г. Железногорск
2022г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Целевой раздел	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.1.1. Цели и задачи Программы	7
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	10
1.2.1. Целевые ориентиры в младенческом возрасте	11
1.2.2. Целевые ориентиры в раннем возрасте	12
1.2.3. Целевые ориентиры в дошкольном возрасте	12
2. Содержательный раздел Программы	14
2.1. Характеристика детей с проблемами в здоровье	14
2.2. Особенности образовательной деятельности по образовательным областям	17
2.2.1. Социально-коммуникативное развитие	17
2.2.2. Познавательное развитие	18
2.2.3. Речевое развитие	18
2.2.4. Художественно-эстетическое развитие	18
2.2.5. Физическое развитие	18
2.3. Содержание оздоровительно-образовательной деятельности	18
2.4. Технологический арсенал образовательной деятельности	30
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	33
3. Организационный раздел Программы	37
3.1. Основные направления оздоровительно-образовательной деятельности	37
3.1.1. Организация рациональной двигательной активности детей.	37
3.1.2. Воспитание культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни	38
3.1.3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия	39
3.1.4. Оздоровительно-профилактическое направление	41
3.2. Обеспечение реализации основных направлений программы	42
3.3. Описание материально-технического обеспечения Программы	46
3.4. Обеспечение методическими материалами, средствами обучения и воспитания	46
3.5. Режим дня и/или распорядок дня	47
4. Приложение	51

Введение

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ, Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием. Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Программа «Здоровый малыш» разработана в силу особой актуальности проблем сохранения здоровья взрослых и детей. Исходя из педагогических наблюдений, мониторинга состояния здоровья детей отчетливо наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. В связи с этим, на современном этапе развития общества дошкольное образовательное учреждение должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья, воспитании культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Физическое и духовно-нравственное здоровье детей является индикатором устойчивого развития нации.

Программа «Здоровый малыш» реализуется в *части программы, формируемой участниками образовательных отношений*, направлена на воспитание у ребенка субъектной позиции по отношению к собственному здоровью, культуры здорового образа жизни детей, их родителей и педагогов. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников. Определяет основные направления оздоровления, цели и задачи, систему оздоровительной работы, включающей в себя как традиционные, так и инновационные формы, и методы. В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению комплекса профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Программа «Здоровый малыш» предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 70 «Дюймовочка»» (далее - ДОУ).

Программа систематизирует знания детей о здоровом образе жизни, полученные в дошкольном детстве, закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования (начальная школа).

Программа подготовлена с учётом интеграции различных образовательных областей, представляет собой систему работы с детьми и предусматривает вариативность её использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретной дошкольной образовательной организации.

Основная идея Программы заключается в гармоничном соединении современных технологий с традиционными средствами развития ребенка для формирования психических процессов, ведущих сфер личности, развития творческих способностей. Данный подход к использованию ИКТ в работе с

детьми позволяет сохранить целостность и уникальность отечественного дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с лучшими традициями отечественного дошкольного образования, его фундаментальностью: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификация (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Программа направлена:

- на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Программа разработана при участии всех субъектов образовательного процесса и направлена на достижение качества дошкольного образования в условиях дошкольного образовательного учреждения. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое.

Содержание Программы и технология ее реализации обеспечивает готовность детей к следующей образовательной ситуации развития в условиях школьного обучения, учитывает региональную специфику (географические условия, национальные и культурные традиции), обеспечивает право каждого ребенка на качественное и доступное дошкольное образование.

Программа:

- характеризует модель процесса воспитания, обучения и развития детей в условиях ДОУ;
- охватывает все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде;
- определяет содержание, ведущие технологии, формы организации образовательного процесса ДОУ.

В образовательном учреждении функционирует **27 групп**: 5 групп компенсирующей направленности, 22 группы общеразвивающей направленности.

Группы компенсирующей направленности формируются для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). С данной категорией детей осуществляется комплексная коррекционно-развивающая работа в рамках реализации адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования.

В группах общеразвивающей направленности в ходе реализации Программы осуществляется комплексное дошкольное образование. В этих группах механизмом реализации ФГОС ДО выступает основная образовательная программа дошкольного образования.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение процесса развития личности россиянина, процессом, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание.

В первую очередь это касается подрастающего поколения страны.

Забота о детях сегодня – это забота о будущем России, для этого в настоящее время консолидируются усилия всего общества, при этом ведущая роль отдается системе образования как основной базе для возвращения молодого потенциала страны.

Гармоничное развитие детей, привитие им навыков культуры здорового образа жизни и духовных ценностей – это не просто механизмы воспитания, а большая и ответственная педагогическая деятельность по выявлению и конструктивному использованию наилучшего опыта в создании новых форматов работы с ребятами, начиная с раннего возраста их развития.

Огромную поддержку в этой работе оказывает сформированная государственная законодательная и нормативно-правовая база.

В настоящее время особую актуальность приобретают такие важные направления деятельности образовательных организаций, как:

– формирование у детей ценностей здоровья и культуры здорового образа жизни;

– создание системы и механизмов сотрудничества образовательной организации и семьи в области формирования культуры здорового образа жизни детей, их родителей и педагогов.

- воспитание детей дошкольного возраста ориентируется на гармоничное развитие личности, развитие жизнестойкости и адаптивности растущего человека в условиях глобальной неопределённости, всеобщей цифровизации и стремительных изменений во всех сферах жизни и деятельности на основе базовых ценностей Российского общества и установок личности, ведущее значение среди которых имеет социальная солидарность, понимаемая не только как общность прошлого, но, прежде всего, и как общее будущее.

В свете вышесказанного особое значение приобретает процесс дошкольного образования и воспитания ребёнка, начиная с ранних лет его жизни, «зелёную улицу» которому предоставил Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО). Он позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как физически и психологически особого периода развития ребёнка, а с другой – обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Генеральной линией ФГОС ДО является развитие личности ребенка, которое происходит в процессе освоения им общекультурных норм, способов деятельности, общений. Это делает содержание дошкольного образования базисным и многоаспектным и даёт возможность с раннего детства развивать у ребят значимые личностные качества (активность, самостоятельность, ответственность, толерантность, любознательность, открытость, патриотичность, понимание собственного участия в сохранении своего здоровья, пр.).

На сегодняшний день рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Причин ухудшения здоровья детей множество: плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки и т.п.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОО.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллектива по оздоровлению воспитанников ДОО.

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

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включает различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья. Проблема здоровья детей выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности и системности (как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую).

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

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

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель: обеспечение эффективности здоровьесберегающей деятельности в ДОУ посредством создания здоровьесберегающего пространства как совокупности организационно-управленческих мероприятий, научно-методического сопровождения, психолого-педагогических и здоровьесберегающих технологий.

Задачи Программы:

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;
- формирование основ гражданственности и патриотизма;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Концептуальные подходы к построению программы

Программа строится на достижениях отечественной психологической и педагогической науки, которая вобрала в себя критически переосмысленный мировой опыт и создала ряд фундаментальных собственных теорий.

Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического комфорта. Воспитательно-образовательную работу с такими детьми необходимо строить по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривать максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

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

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

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Принципы оздоровительной педагогики:

• **Принцип педагогической этики:** исключение из общения с детьми ранящего слова, уничижающего взгляда, уничтожающей интонации и т.д.

• **Принцип личностно-ориентированного подхода:**

- создание благоприятных условий для жизнедеятельности (положительный социально-психологический климат в детском коллективе);

- интересная, полноценная, разнообразная, социально-значимая творческая деятельность;

- создание ситуации успеха;

- гуманизация межличностных отношений;

- правильная позиция педагога: адекватность (видеть, понимать, замечать); гибкость (учет изменчивости ребенка), оптимальная дистанция, бесшаблонность; прогностичность (опережать появление новых психических личностных качеств).

• **Принцип воспитательной терапии:**

- дифференцированная оценка;

- исключение травмирующих факторов;

- учет стимулирующей роли похвалы;

- снятие комплекса болезни, укрепление веры в себя, свои силы;

- воспитание социальной активности, положительного отношения к деятельности;

- воспитание мотивации здоровья.

• **Принцип индивидуализации образовательной деятельности:**

- реализация потенциальных возможностей ребенка;

- проявление индивидуальных особенностей;

- установка на свое личное «Я».

• **Принцип междисциплинарного системного подхода.** Рациональное взаимодействие специалистов, комплексность содержания.

• **Принцип здоровьесохраняющего образования:**

- соблюдение гигиенических условий организации педагогического процесса;

- оптимально составленное расписание;

- преобладание подгрупповых и индивидуальных форм образовательной деятельности;

- оптимальный двигательный режим;

- введение в образовательную деятельность физминуток, лечебных гимнастик, дополнительных каникул.

• **Принцип эффективного образования:**

- формирование положительных установок и ориентиров;

- поддержка уверенности в себе, своих силах;

- снятие психологических комплексов;

- предварительное изучение возможностей и способностей воспитанников, уровневая дифференциация (учет психофизических возможностей);
- снижение нагрузки;
- творческий характер образовательной деятельности;
- целостность трех взаимосвязанных педагогических процессов: обучения, воспитания, оздоровления;
- использование здоровьеразвивающих технологий

В рамках реализации программы осуществлены инновационные преобразования:

- используются оригинальные двигательно-оздоровительные режимы, здоровьеразвивающие традиции, образовательно-оздоровительные проекты;
- увеличен моторный компонент в интеллектуальных видах деятельности;
- обучающая деятельность носит интегрированный характер (интеграция содержания, видов деятельности, интеграция научных идей в практику);
- воспитательно-образовательный и оздоровительный процессы конструируются на основе личностно-ориентированной модели общения, субъект-субъектного взаимодействия;
- творчески преобразуется предметно-пространственная среда.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений.

Для различных целевых групп планируются следующие итоги:

- **ребёнок:**
 - понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
 - приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
 - ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;
 - приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
 - соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;
 - приобретает понимание собственной области интересов;

– активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;

– воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

• **педагогические работники:**

– совершенствуют профессиональные компетенции в части создания психолого-педагогических условий для работы с детьми с проблемами в здоровье;

– обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции образовательных областей и видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;

– укрепляют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития и гражданского патриотизма;

– повышают свой уровень инициативности и творческой активности;

– расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;

– повышают качество образовательных услуг и социальный статус дошкольного образования;

– укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация».

• **родители:**

– совершенствуют знания (приобретают новые) в области методов и технологий гармоничного развития личности ребёнка;

– активно участвуют в воспитательном процессе и формировании у детей основ культуры здорового образа жизни, социально-коммуникативных навыков, познавательных инициатив, творческих способностей и основ гражданственности;

– укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация».

1.2.1. Целевые ориентиры в младенческом возрасте

Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка.

К концу первого года жизни ребенок:

• активно проявляет потребность в эмоциональном общении, поиске разнообразных впечатлений, чувствительность к эмоциям и смыслам слов взрослых, избирательное отношение к близким и посторонним людям;

- активно обследует разнообразные предметы, манипулирует ими, пытается подражать действиям взрослых; проявляет инициативу и настойчивость в желании получить ту или иную игрушку;
- пользуется разнообразными средствами общения: мимикой, жестами, голосовыми проявлениями; стремится привлечь взрослого к совместным действиям с предметами; различает поощрение и порицание;
- стремиться проявлять самостоятельность при навыках самообслуживания;
- проявляет двигательную активность: изменяет позу, сидит, ползает, встает, переступает, ходит сам или при поддержке.

1.2.2. Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, действует с ними, использует их свойства, проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- владеет активной и пассивной речью: понимает взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам, наблюдает, подражает им;
- владеет простейшими навыками самообслуживания;
- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком);
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности;
- ходит, бегает в разных направлениях (подпрыгивает, лазает, перешагивает и пр.).

1.2.3. Целевые ориентиры в дошкольном возрасте

К четырем годам:

- ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

К пяти годам:

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

К шести годам:

- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;

- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

К семи годам:

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- развита крупная и мелкая моторика, в двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- способен к волевым усилиям, проявляет постоянно самоконтроль и самооценку, соблюдает правила. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому);
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании. Способен выбирать род занятий, участников совместной деятельности;
- положительно относится к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; участвует в совместных играх; адекватно проявляет свои чувства;
- следует социальным нормам и правилам, соблюдает правила ОБЖ, личной гигиены;
- проявляет любознательность, экспериментирует, принимает собственные решения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика детей с проблемами в здоровье

Группы общеразвивающей и компенсирующей направленности ДОУ посещают дети с проблемами в здоровье. Соматическое заболевание приводит

к формированию особой социальной ситуации развития часто болеющего ребенка, которая характеризуется ограничением движений и условий для активного познавательного развития (в силу частоты переносимых заболеваний, общей ослабленности организма); дефицитностью общения детей со сверстниками, отсутствием условий для реализации игры (как ведущего вида деятельности), ограниченностью общения кругом семьи, неблагоприятными личностными проявлениями родителей, наличием у них неэффективных стилей воспитания.

Для часто болеющих детей характерны следующие особенности личности: выраженная тревожность, неуверенность в себе, быстрая утомляемость; отсутствие опыта общения со сверстниками, чрезмерная привязанность к взрослому. Хроническое соматическое заболевание оказывает воздействие и на особенности нервной системы часто болеющего ребенка, она становится более уязвимой, менее подготовленной к воздействию стрессовых факторов.

Психологические особенности часто болеющих детей связывают со стойким эмоциональным напряжением ребенка и, в том числе, со сложностями в развитии волевого поведения. Им свойственны выраженная тревожность, боязливость, неуверенность в себе, быстрая утомляемость, зависимость от мнения окружающих (прежде всего от мнения матери). Они могут подолгу быть заняты одной и той же игрушкой, обходясь без общения с другими детьми, однако им необходимо присутствие рядом матери, от которой они не отходят ни на шаг.

Плохое самочувствие, ограничение движений, тяжелое и длительное лечение приводят к развитию эмоционального беспокойства, нарушению сна, высокой тревожности, депрессивным и регрессивным реакциям. Соматическая болезнь может оказывать значительное влияние на условия протекания деятельности, ее динамику, выносливость ребенка к нагрузкам, сохранности операционального состава деятельности.

Развитие ребенка в условиях заболеваний влияет на формирование его личности. Дети старшего дошкольного возраста, как правило, не понимают причин болезни, часто рассматривают свое заболевание как наказание за плохое поведение. В целом же, отношение ребенка к болезни зависит от его возраста, характерологических особенностей, личного опыта, восприятия заболевания и его тяжести, но во многом оно определяется представлением родителей и других членов семьи о болезни.

Другие суммарно выделенные особенности личности соматически ослабленных детей:

- при оценивании себя у больного ребенка преобладает позиция «малоценности», ущербности, отношение к себе непосредственно - чувственное;
- у часто болеющих детей среднего и старшего дошкольного возраста преобладает заниженная самооценка по сравнению со здоровыми сверстниками и во многом она зависит от типа семейного воспитания. При этом выявлено общее неустойчивое эмоционально-ценностное отношение детей к себе;

- активизируется собственная познавательная активность, направленная на преодоление преград создаваемых болезнью в реализации жизненно важных потребностей;
- слабо сформированы у ребенка механизмы личностно-смысловой регуляции;
- основная направленность желаний болеющих детей обращена на предотвращение болезненных симптомов и избегание страдания.
- уровень тревожности у часто болеющих детей дошкольного возраста выше, чем у их здоровых сверстников (особенно у мальчиков).

Особенности межличностного взаимодействия и деятельности соматически ослабленных детей:

- круг общения ребенка ограничен до минимума;
- присутствует объективная зависимость от взрослых (родителей, педагогов), стремление получить от них помощь;
- родители фиксируют внимание ребенка на болезненных проявлениях, вводя различные запреты и ограничения;
- ограничена игровая деятельность (ее возможности и проявления) и как следствие двигательная потребность ребенка;
- психологическая структура семьи с больным ребенком имеет следующий вид: активная, доминантная мама с «привязанным» к ней ребенком и отгороженный от них отец.

К особенностям познавательной и речевой деятельности соматически ослабленных дошкольников можно отнести:

- истощаемость психической деятельности, которая проявляется в значительном снижении показателей умственной работоспособности;
- колебания работоспособности, инертность психической деятельности;
- снижение продуктивности воспроизведения (меньшие показатели объема, точности и устойчивости внимания);
- в силу специфической направленности познавательной активности и ограниченности воспринимаемого пространства, отмечается меньший объем памяти;
- моделирующие перцептивные действия складываются позже (снижена сила побуждений);
- фиксируются отставания в речевом развитии у соматически ослабленных детей по сравнению с их здоровыми сверстниками. Выявленные изменения в речевом развитии наблюдаются в лексическом, грамматическом строе речи, а также в звуковой культуре и связной речи. Характерна большая эмоциональность, выразительность монологической речи, но меньшая самостоятельность, полнота и логическая последовательность. Отмечены трудности и в обучении грамоте.

Поэтому общая стратегия лечебно-педагогических воздействий на процесс психического и психологического развития данной категории детей должна осуществляться через оптимальные воздействия на всю социальную ситуацию развития.

2.2. Особенности образовательной деятельности по образовательным областям

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. В каждой из образовательных областей в разных видах деятельности педагог может обратить внимание детей на те, или иные правила сохранения здоровья. В ходе непосредственно образовательной деятельности, наблюдения, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы педагог может рассматривать проблемы культуры здоровья человека, правил безопасного поведения. Возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности позволяет внедрение проектной деятельности по темам здоровья и спорта.

Образовательную работу по физическому воспитанию педагоги должны строить с использованием разнообразной наглядности, отвечающей требованиям безопасности, индивидуальным возможностям организма детей с проблемами в здоровье.

2.2.1. Социально-коммуникативное развитие

У детей с проблемами в здоровье, как и у здоровых детей, определяющим в социально-коммуникативном развитии, является дошкольный возраст. В этот период проходит путь развития, который не повторится на протяжении жизни. Именно в этот период происходит интенсивное духовное развитие, закладываются основные ценностные ориентиры личности, формируется характер, отношение к себе, к своей семье, к окружающим, к своим особенностям, связанным с проблемами в здоровье.

Специфика реализации образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» определяется особенностями социального развития детей с проблемами в здоровье. В ходе «проживания» с ребенком данного направления педагог должен решить следующие *специальные* задачи:

- сформировать у ребенка с проблемами в здоровье представления о самом себе, о своих психофизических возможностях;
- сформировать элементарные навыки для выстраивания адекватной системы положительных личностных оценок и позитивного отношения к себе;
- сформировать стрессоустойчивость через создание адекватной психологической атмосферы со снятием излишней опеки и чрезмерной заботы, так как это лишней раз подчеркивает нестандартность ребенка с проблемами в здоровье и может развить безынициативность и эгоизм, а у окружающих детей – снисходительное отношение;
- развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх;
- развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий;
- развивать коммуникативные способности при общении со

сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

2.2.2. Познавательное развитие

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.

При реализации образовательной области «Познавательное развитие» необходимо руководствоваться следующими задачами:

- сформировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- обогатить знания ребенка о двигательных режимах, различных видах спорта;
- развить у детей с проблемами в здоровье интерес к изучению себя и своих физических возможностей.

2.2.3. Речевое развитие

Речевое развитие включает владение речью, как средством общения и культуры. Специфика данной образовательной области заключается в решении следующих задач:

- обогащать активный словарь детей на занятиях по физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений);
- развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

2.2.4. Художественное-эстетическое развитие

Задачи физического развития в данной образовательной области:

- обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями;
- развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2.5. Физическое развитие

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются

- развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
- сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п.;
- формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью, культурно-гигиенические навыки; преодоление гиподинамии, обусловленной проблемами в здоровье.

2.3. Содержание оздоровительно-образовательной деятельности

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской	в ходе режимных моментов	в самостоятельной	при взаимодействии

	деятельности		детской деятельности	с семьями
младший дошкольный возраст				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
<i>Вторая младшая группа</i>				
Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке (с поддержкой взрослых); учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и на воде Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкультминутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы (пешие и лыжные) Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Игры-занятия в бассейне Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы «Школа мяча»	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия

<p>приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>- ходьба, бег в воде глубиной по колено, по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, выпрыгивание из воды, приседание, падение в воду;</p> <p>- скольжение на груди и на спине самостоятельно, скольжение на груди с доской в руках, выполнение выдоха в воду в скольжении на груди;</p> <p>- движение руками и ногами на суше и в воде как при плавании «кролем», плавание удобным для себя способом.</p>	<p>«Школа скакалки» Игры с элементами спортивных упражнений</p>			<p>родителей с детьми</p>
---	---	--	--	---------------------------

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

<p>Развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;</p>	<p>Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы</p>	<p>Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей</p>
--	---	--	--	--

Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

<p>- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных</p>	<p>Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры).</p>	<p>Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.</p>	<p>Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего</p>	<p>Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам,</p>
--	--	--	--	--

особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.		развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями.	согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей»
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
-Закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Обучение приемам точечного массажа. Полоскание горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	Консультации, согласование назначенных процедур.
Средняя группа				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
Развивать психофизические качества: быстроту,	Индивидуальная работа Физкультурные	Индивидуальная работа Физкультурные	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Консультации по запросам родителей

<p>выносливость, гибкость, ловкость и др.;</p> <p>учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении;</p> <p>учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу;</p> <p>учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p>	<p>занятия в зале и на воздухе</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и на воде</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Ритмические танцевальные движения</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Лечебная гимнастика</p> <p>Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе</p> <p>Массаж</p> <p>Туристические походы (пешие и лыжные)</p> <p>Целевые прогулки</p>	<p>занятия в зале и на воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>«Гимнастика пробуждения»</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Игра</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми</p> <p>Открытые занятия</p>
---	---	---	---------------------------------------	---

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

<p>- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;</p> <p>- учить ползать, пролезать подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой;</p> <p>- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;</p> <p>- учить прыжкам через короткую скакалку;</p> <p>- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании;</p> <p>- учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Игры-занятия в бассейне</p> <p>Спортивные, физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Игры-забавы «Школа мяча»</p> <p>«Школа скакалки»</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Занятия в бассейне</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игра</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми</p>
--	---	--	--	--

<p>груди); - ходьба, бег в воде глубиной по колено, по пояс, по грудь, помогая себе гребковыми движениями рук, передвижение по дну водоёма на руках (ноги выпрямлены) вперёд, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, падение в воду; - погружение в воду с головой: опускание лица, головы; погружение в воду с задержкой дыхания, открывание глаз в воде, поднимание предметов со дна; - скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно, скольжение на груди с доской в руках, выполнение выдоха в воду в скольжении на груди; - движение руками и ногами на суше и в воде как при плавании «кролем», плавание удобным для себя способом.</p>				
<p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>				
<p>- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со</p>	<p>Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы</p>	<p>Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей</p>

сверстниками.				
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей»
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- Закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	Гигиенические процедуры. Порядок раздевания и одевания. Беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья.
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья.
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
-Закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Обучение навыкам точечного самомассажа. Полоскание рта после еды и горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. Согласование назначенных процедур.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				

- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
---	--	---	---	--

Старший дошкольный возраст

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость; - учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться; - кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и на воде Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкультминутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы (пешие и лыжные) Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия Оформление информационных материалов
---	---	---	---	--

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться; -учить сочетать замах	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Игры-занятия в бассейне Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки»	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия
--	---	---	---	--

с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести его при ходьбе; - самостоятельное вхождение в воду: по трапу, скату; соскоком на ноги; спадом вперед; - всплытие, лежание на поверхности воды. Совершая постепенный выдох в воду; - скольжение на груди и на спине; переворачиваясь с груди на спину и наоборот.	Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений Мини-туризм			родителей с детьми Оформление информационных материалов
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Продуктивная деятельность	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Обучающие занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей»

	литературы.			
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены. - расширение представлений о значимости чистоты и режима дня для человека.	Беседы о личной гигиене. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
	Игровые занятия, беседы, рассказ воспитателя, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Игры-предположения, чтение художественной литературы. Праздники здоровья	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- Ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы. Праздники здоровья	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
Подготовительная к школе группа				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы

пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	том числе и на воде Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкультминутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Массаж Туристические походы (пешие и лыжные) Целевые прогулки	«Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации		Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия Оформление информационных материалов
--	--	---	--	---

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу. - плавание на груди и на спине, сочетание движение рук и ног, дыхания, ныряния, кувырки без опоры о дно, повороты; - проплывание на груди и спине 15-25 м.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Игры-занятия в бассейне Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки» Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений Мини-туризм	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
--	--	---	---	---

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно организовывать подвижные игры,	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы
--	---	---	---	---

комбинировать движения; - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	движения Каникулы Продуктивная деятельность		спортивные игры	Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. Согласование назначенных процедур.
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- Формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости чистоты и режима дня для человека.	Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы. Специально созданные ситуации.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:</i>				
- Формирование представлений о целостности человеческого организма;	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	

	Дидактические игры. задания.			
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- Формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношение к нему	Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	

2.4. Технологический арсенал образовательной деятельности

С целью сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ необходимо использовать инновационные технологии.

Современные здоровьеразвивающие технологии, используемые в своей работе педагогами ДОУ

Виды здоровьеразвивающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи (1 раз в неделю) в соответствии с расписанием.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.	музыкальный руководитель

2. Динамические паузы	Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть занятия физической культурой в зале, на прогулке, в групповой комнате. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения. Используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Пальчиковая гимнастика	Индивидуально либо с подгруппой ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели, учитель-логопед
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Все педагоги
8. Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Все педагоги
9. Тонизирующая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различная: упражнения на кровати, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Воспитатели

10. Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11. Ортопедическая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
12. Занятия физической культурой	2 раза в неделю в спортивном зале и 2 раза в бассейне.	Занятия проводятся в соответствии с программой, СанПиНом.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	Могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели, педагог- психолог
14. Коммуникативные игры	В совместной деятельности, в удобное время.	Проводятся во время проведения Утреннего круга, имеют определенную структуру, направлены на раскрытие коммуникативно-личностного потенциала ребенка.	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
15. НОД образовательная область «Здоровье»	1 раз в неделю со старшего возраста.	Формирование основ культуры здоровья.	Воспитатели
16. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей курсами либо элементами в различных видах оздоровительной деятельности.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
17. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.	Воспитатели
3. Коррекционные технологии			
18. Арттерапия	В различных формах совместной деятельности воспитателя с детьми и индивидуальной работы.	Занятия проводятся индивидуально и по подгруппам.	Воспитатели, педагог-психолог

19. Технологии музыкального воздействия	В различных формах музыкальной деятельности: пение, слушание музыки, ритмика.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Воспитатели, музыкальный руководитель
20. Сказкотерапия	В различных формах совместной деятельности воспитателя с детьми и индивидуальной работы.	Используется для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель
21. Технологии воздействия цветом	Дизайн предметно-развивающей среды. Игры и игровые упражнения в любое удобное время.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Администрация ДОУ, педагог-психолог, воспитатели
22. Технологии коррекции поведения	По подгруппам и индивидуально в форме проблемных ситуаций, планоно и по ситуации.	Проводятся в виде игр, игровых упражнений, этических бесед, по специальным методикам.	Воспитатели, педагог-психолог
23. Логоритмика	1 раз в неделю в НОД.	Занятия проводятся по специальной методике.	музыкальный руководитель
24. Фонопедическая ритмика	1раз в неделю в НОД со старшего возраста	Занятия рекомендованы детям с речевыми нарушениями, а также в профилактической работе.	музыкальный руководитель, учитель-логопед

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Цель: создание условий для включения родителей в воспитательно-образовательный процесс как равноправных и равно ответственных партнеров, формирование чувства понимания их роли в целостном развитии личности дошкольника. Повышение родительской компетентности в области воспитания, обучения, возрождения традиций семейного воспитания.

Задачи:

1. Формирование психолого - педагогических знаний родителей.
2. Приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ.
3. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.
4. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Принципы работы с родителями:

- Системность и последовательность.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.
- Сближение интересов педагогов, детей и их родителей.
- Открытость дошкольного учреждения, ознакомление родителей с содержанием и результатами работы МБДОУ.
- Совместное планирование деятельности по реализации программы.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье.
- Уважение и доброжелательность друг к другу.

Система сотрудничества педагогов и родителей:

- Организация системного обучения родителей воспитанию детей и навыкам жизни в семье.
- Сочетание спонтанных, неформальных и организованных официальных консультаций.
- Разработка инструктажей и рекомендаций по вопросам воспитания детей через оформление специальных стендов для родителей.
- Оказание педагогической помощи, поддержки родителям через разнообразные формы и методы взаимодействия.
- Накопление знаний и навыков по выполнению родительских функций по воспитанию детей.
- Развитие умения правильного поведения в определенных ситуациях с пользой для всей семьи.
- Эмоциональная поддержка родителей, обмен опытом в воспитании детей.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основной целью взаимодействия является создание единого пространства семья - детский сад, как пространства развития личности ребенка в различных видах общения и деятельности.

Основные принципы, определяющие концептуальные положения взаимодействия педагога и семьи воспитанника ДОУ по созданию единого пространства развития ребенка:

1. *Принцип преемственности, согласованных действий.* Главный мотив взаимодействия родителей и педагогов заключается в согласованности воспитательных целей и задач, позиций обеих сторон; «выстроенных по принципу единства, уважения и требований к ребенку; распределения обязанностей и ответственности».

2. *Принцип гуманного подхода к выстраиванию взаимоотношений семьи и ДОУ.* Принцип взаимоотношений семьи и ДОУ на основе гуманности, толерантности, т.е. признание достоинства, свободы личности, терпимость к мнению другого; доброе, внимательное отношение всех участников взаимодействия.

3. *Принцип открытости.* Новые социальные изменения в обществе требуют от воспитателя ДОУ открытости по отношению к семье воспитанника. Истинная открытость будет в том случае, если провозглашаемые ценности

преобразуются в ценности, объединяющие социальный, интеллектуальный, культурный опыт всех взрослых, живущих в едином педагогическом пространстве: самих детей, членов их семей, воспитателей, специалистов ДОУ, социальное окружение.

4. *Принцип индивидуального подхода к каждой семье.* Разные семьи были и всегда будут. Эта разность зависит от многих факторов; от родительской и человеческой культуры, традиций семьи, социального положения, особенностей здоровья членов семьи, ее состава, жилищных условий, образовательного ценза, внутрисемейных отношений, предпочитаемого вида отдыха и многого другого.

5. *Принцип эффективности форм взаимодействия семьи и ДОУ.* Формы выбираются в соответствии с социально-психологическими условиями, интересами семьи, возможностями ДОУ и др. При выборе форм отдается предпочтение общению, пониманию, диалогу.

6. *Принцип обратной связи.* Она необходима для того, чтобы изучить мнение родителей по разным вопросам воспитания, деятельности ДОУ. Воспитатели хотят знать: как реагируют родители на предложения и советы со стороны воспитателей, имеют ли встречные предложения.

Выстроенная **система педагогического партнерства ДОУ и семьи**, представляет собой совокупность взаимосвязанных структурных компонентов: **целевого** (определяет цель и задачи партнерства), **содержательного** (содержательный компонент процесса взаимодействия педагогов с родителями определяется действующими программами), **технологического** (включающего основные направления и формы взаимного сотрудничества) и **результативного** (отражающего достигнутые результаты совместной деятельности).

Направления работы с семьей	Основные характеристики направления		
	Задачи	Формы взаимодействия	Ожидаемый результат
Информационно-аналитическое	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с семьями воспитанников. • Выявление реальных потребностей интересов родителей в образовательных и оздоровительных услугах. • Определение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах психофизического благополучия ребенка. • Изучение и оценка работы педагогического коллектива дошкольного учреждения с родителями, прогнозирование дальнейшего сотрудничества. 	Диагностические: а) <i>групповые</i> ; б) <i>индивидуальные</i> : анкетирование, интервьюирование, беседы, опросы.	<ul style="list-style-type: none"> • Сокращение педагогической дистанции между педагогами и родителями. • Появление у родителей желания заниматься физическим воспитанием ребенка в семье, осознание важности сотрудничества с педагогами в вопросах психофизического воспитания ребенка.
Информирование	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство родителей с оздоровительными и 	Информационные формы:	<ul style="list-style-type: none"> • Объективная оценка родителями

	образовательными услугами дошкольного учреждения, с содержанием и методами физического воспитания детей в детском саду и дома.	а) <i>групповые</i> : родительские собрания, беседы; б) <i>наглядно-информационные</i> : рекламные буклеты, визитная карточка дошкольного учреждения, информационные стенды, фотовыставки, Интернет-ресурсы.	деятельности педагогов в осуществлении психофизического развития и воспитания детей в условиях дошкольного учреждения.
Просвещение	<ul style="list-style-type: none"> • Расширение объема элементарных педагогических знаний и практических умений родителей по вопросам психофизического развития детей. • Ознакомление родителей с особенностями оздоровления и физического воспитания детей в дошкольном учреждении. 	<p>Познавательные:</p> <p>а) <i>групповые</i>: психолого-педагогические тренинги, круглые столы, практические семинары, родительские конференции;</p> <p>б) <i>информационно-просветительские</i>: информационные ширмы, баннеры, тематические выставки, информационные буклеты, газета, записи видеофрагментов режимных моментов и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах оздоровления и физического воспитания, обмен опытом семейного воспитания.
Совместная деятельность «педагоги – родители – дети»	<ul style="list-style-type: none"> • Оказание помощи родителям в изучении спортивных интересов детей. • Вовлечение родителей в совместную двигательную-игровую и творческую деятельность с ребенком. 	<p>а) <i>групповые</i>: совместные занятия физическими упражнениями родителей с детьми, физкультурно-оздоровительные праздники с участием детей и родителей, познавательно-оздоровительные досуги;</p> <p>б) <i>семейно-творческие формы</i>: семейные проекты («книга сказок», «звезда недели»),</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Установление доверительных отношений между родителями и педагогами. • Гармонизация детско-родительских отношений в семье и в группе дошкольного учреждения.

		«кулинарные рецепты»); рукописная книга, портфолио или копилка достижений ребенка; дневник наблюдений за ребенком, семейные альбомы-копилки.	
--	--	---	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Основные направления оздоровительно–образовательной деятельности

3.1.1. Организация рациональной двигательной активности детей.

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

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

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

- Включение в гимнастику и занятия физической культурой элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- Занятия физической культурой в спортивном зале, зале ЛФК, на спортивной площадке, бассейне;

- музыкально-ритмическая деятельность;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, развлечения, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

1. выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ;

2. преобладание циклических упражнений на занятиях по физической культуре для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;

3. использование игр, упражнений соревновательного характера на занятиях по физической культуре и плаванию.

3.1.2. Воспитание у детей культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; компетентностей, позволяющих дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данного направления предполагается целенаправленная работа по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие ***формы работы с детьми***, как:

- режимные моменты;
- непосредственно-образовательная деятельность;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организация и проведение Недели Здоровья (1 раз в квартал);

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

- тематические родительские собрания;
- школа успешных родителей;

- детско-родительские клубы;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации специалистов ДОУ (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ).

3.1.3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ на основе использования принципов оздоровительной педагогики. Учитывая специфику дошкольного учреждения необходимо обеспечить организацию образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию каждого ребенка, его полноценному развитию и повышению уровня здоровья.

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

Кроме использования традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма используются инновационные подходы: игры, игровые и тренировочные упражнения на координацию движений рук; формирование пространственных представлений; чувства ритма; мышечно-связочного аппарата кистей рук; кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- Обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей.
- Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается комплексом психолого-педагогических *мероприятий*:

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

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Созданию благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе способствует использование педагогами форм, методов и приемов работы, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегание чрезмерно громкой речи, оперативное реагирование на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка в НОД и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс игровых тренингов, проводимых психологом 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 те-

подвижений. 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. 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.

3.1.4. Оздоровительно - профилактическое направление

Оздоровительно - профилактическая работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение санитарных правил. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

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

Оздоровительно – профилактическая работа с детьми в ДОУ осуществляется:

- **Специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост числа хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

- **Неспецифической иммунопрофилактикой.** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения резистентности организма относятся:

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

3.2. Обеспечение реализации основных направлений Программы

Мероприятия	Ответственные, сроки
Подготовка материальной базы	
<ul style="list-style-type: none"> • Создание необходимых санитарно-гигиенических условий для проведения оздоровительных мероприятий • Контроль уровня освещенности в групповых комнатах • Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (своевременный ремонт мебели и оборудования в группах и на участках, приобретение новой многофункциональной мебели на группы) • Осуществление косметического ремонта ДОУ с использованием строительных и отделочных материалов, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение об их соответствии требованиям, предъявляемым к детским учреждениям • Дополнить все помещения термометрами для измерения температуры воздуха в помещении • Обеспечить зеленую зону на территории ДОУ (не менее 50%). 	<p>Заведующий ДОУ, старший воспитатель, заместитель заведующего, врач-педиатр</p> <p>постоянно</p>
Подготовка кадров; межгородское, краевое сотрудничество	
<ul style="list-style-type: none"> • Повышение квалификации педагогов, медицинских работников и узких специалистов ДОУ (аттестация, семинары, лекции, самообразование) • Проведение семинаров-практикумов для медиков и педагогов • Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления • Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей 	<p>Заведующий ДОУ, старший воспитатель, заместитель заведующего, врач-педиатр, медицинские и педагогические работники</p> <p>постоянно</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Проведение валеологизации образовательной деятельности • Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, беседы, лекции, индивидуальные консультации, показ практической деятельности с детьми) • Тесный контакт с узкими специалистами детской поликлиники • Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей • Приобретение нормативно-правовой, медицинской, методической литературы. 	
1. Этапное обследование детей в ДОУ, скрининг-тесты	
1	<p>Доврачебный осмотр</p> <ul style="list-style-type: none"> -анкетный тест-опрос родителей с помощью специальной анкеты -антропометрические измерения -измерение артериального давления -обследование состояния опорно-двигательного аппарата -исследование остроты зрения по таблицам Сивцева-Головина -лабораторные исследования -осмотр детей на педикулез -психолого-педагогические исследования (скрининг-тесты).
2	<p>Осмотр врачом детского учреждения</p> <ul style="list-style-type: none"> -профилактические осмотры детей ДОУ: 1,5-3г. -1 раз в 3 мес., 3-7 лет - 1 раз в 6 мес. (введение компьютеризованных методов скрининговых профилактических осмотров) -экспресс - оценка социального, генеалогического и биологического анамнеза ребенка при поступлении в ДОУ -диспансерное наблюдение за детьми с отклонениями в здоровье -контроль за физическим воспитанием детей -назначение общеукрепляющих и закаливающих процедур -оценка нервно-психического и физического развития ребенка -назначение обследования ребенка узкими специалистами в условиях поликлиники -работа по адаптации ребенка к ДОУ.
3	<p>Осмотр детей специалистами поликлиники</p> <p>Дообследование или осмотр детей в эпикризные сроки (по направлению врача ДОУ).</p>
2.Профилактика инфекционных заболеваний	
1	<p>Проведение иммунизации в ДОУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование профилактических прививок (ежемесячно) -проведение подготовки ослабленным детям и детям с аллергической настроенностью организма (по показаниям) -согласование дня проведения прививок с родителями (пост) -оформление документации и медотводов (своевременно) - осмотр детей перед прививкой - отслеживание состояния ребенка после прививки.

2	Противоэпидемиологические, дезинфекционные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> -изоляция заболевшего ребенка -проведение утреннего фильтра в группах во время карантина -соблюдение карантинных мероприятий в случае инфекционного заболевания в группе -закрепление постоянного персонала в карантинных группах -проведение влажной уборки помещений(2 раза в день), генеральной 1 раз в месяц с применением дезсредств -дезинфекция медицинских инструментов многоразового пользования -проведение дезинсекции и дератизации (по плану) -профилактика гельминтозов.
---	--	---

3. Формы и методы оздоровления детей

1	адаптационная работа	<ul style="list-style-type: none"> - патронаж к ребенку перед поступлением в ДОУ; - прием детей в группы не более 1-2 детей в неделю; - знакомство с медицинскими документами из поликлиники; - сбор дополнительных сведений о раннем развитии, воспитании, привычках, индивидуальных особенностях ребенка - временное сокращение пребывания ребенка в группе - особое внимание ребенку, ласковое обращение - отмена всех закалывающих мероприятий, прививок - тесный контакт с родителями -усиление санитарно-гигиенических мероприятий - назначение витаминов, адаптогенов, фитотерапии.
2	организация режимных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> -щадящий режим дня -контроль за воздушным режимом в групповых комнатах (режим проветривания) -температурный режим в групповых комнатах (по нормам оздоровительного детского учреждения) -рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.
3	физическое воспитание в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> -утренняя гимнастика - занятия физической культурой -музыкально-ритмические занятия; -гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров -релаксация (в течение дня) -физкультурные минутки (во время занятий) -подвижные игры (на прогулках) -спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипед) -оздоровительная физкультура, массаж -спортивные праздники -малый туризм -самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. комплексы упражнений: - для профилактики плоскостопия -профилактики зрения

		<ul style="list-style-type: none"> - для снятия нервно-эмоционального напряжения -корректирующие упражнения на осанку -артикуляционная гимнастика -пальчиковая гимнастика -дыхательная гимнастика.
4	система закаливающих мероприятий	<p>1. Элементы закаливания в повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -гигиенические процедуры (умывание, мытье рук) - полоскание зева рта после еды -прогулки на свежем воздухе 2 раза в день (длительность зависит от возраста и от погодных условий) - контрастные воздушные ванны (в течение дня при смене режимных моментов) - солнечные ванны -хождение босиком в группе (летом на участке) - дневной сон при открытых фрамугах <p>2. Специальные закаливающие воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - душ, купание в бассейне - обширное умывание.
5	диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание по нормам оздоровительного ДООУ -индивидуальное меню (аллергия, временное исключение продуктов, нелюбимые блюда) - режим питания - преемственность в питании (информация для родителей) - соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации питания в ДООУ - организация питьевого режима.
6	неспецифическая медикаментозная профилактика	<ul style="list-style-type: none"> -адаптогены 2-3 раза в год (по плану) -витаминопрофилактика -профилактические курсы по назначению специалистов поликлиники -курсы минеральной воды 2-3 раза в год -противогриппозная профилактика (в сезон) - профилактика йододефицита (круглогодично) -профилактика иммуномодуляторами (курсами).
7	физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> -светолечение (УФО, соллюкс) -электролечение (лекарственный электрофорез, электросон, УВЧ-терапия, амплипульстерапия, УЗ-ингаляции) - теплотечение (парафиновые и озокеритовые аппликации).
8	музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> -музыкальное сопровождение режимных моментов -пение -ритмика, логоритмика.

3.3. Описание материально-технического обеспечения Программы

В ДОУ создано достаточное материально-техническое оснащение для реализации Программы.

3.4. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

- Методические пособия для педагогов ДОУ по всем направлениям развития детей в возрасте от 1.5 л до 7 лет (по образовательным областям).
- Методические рекомендации для педагогов по планированию образовательного процесса в разных возрастных группах.
- Методические рекомендации для педагогов по организации жизни детей в разных возрастных группах.
- Комплекты развивающих пособий для детей по направлениям образования и по возрастным группам.
- Комплекты дидактических и демонстрационных материалов.
- Электронные образовательные ресурсы.
- Детская художественная литература.
- Технические средства обучения (технические устройства, аппаратура).

Программно-методическое обеспечение

Автор (авторский коллектив и др.)	Наименование издания	Выходные данные/ год издания
Обязательная часть		
Анисимова М.С.	«Двигательная деятельность детей 3-5 лет. Методический комплект программы «Детство»	«Детство-Пресс», 2017г.
Анисимова М.С.	«Двигательная деятельность детей 5-7 лет. Методический комплект программы «Детство»	«Детство-Пресс», 2017г.
Грядкина Т.С.	«Образовательная область «Физическая культура». Методический комплект программы «Детство». ФГОС»	«Детство-пресс», 2016г.
Соколова Л.А.	«Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников»,	«Детство-Пресс», 2017г.
Сочеванова Е.А.	Летние виды спорта и спортивные дисциплины	«ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Аристова Ю.В.	Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»	2014г.
Токаева Т.Э.	«Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС»	«Сфера», 2016г.
Токаева Т.Э.	«Технология физического развития детей 3-4 лет». Соответствует ФГОС ДО	«Сфера», 2016г.

Алябьева Е.А.	«Нескучная гимнастика». Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. ФГОС ДО	«Сфера», 2015г.
Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.	«Подвижные игры на прогулке»	«Сфера», 2015г.
Борисова М.М.	«Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет». Методическое пособие. ФГОС	«Мозаика-Синтез», 2016г.
Гулидова Т.В., Осипова Н.А.	«Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников». ФГОС	«Учитель», 2016г.
Разумовская О.К.	«Знай и умей. Игры для детей 3-7 лет». Методическое пособие. ФГОС ДО	«Сфера», 2017г.
Пензулаева Л.И.	«Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»	«Мозаика-Синтез», 2017г.
Соломенникова Н.М.	«Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет»	«Учитель г. Волгоград, 2015г.
Сучкова И.М., Мартынова Е.А.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». ФГОС ДО	«Учитель г. Волгоград», 2016г.
Степаненкова Э.Я.	«Сборник подвижных игр 2-7 лет»	«Мозаика-Синтез», 2016г.
Сулим Е.В.	«Занятия физкультурой. Игровой стрейчинг для дошкольников». Соответствует ФГОС ДО	«Сфера», 2017г.
Шорыгина Т. А.	«Беседы о здоровье». Методические рекомендации	«Сфера», 2017г.
Авторский коллектив педагогов ДОУ	Программа «Здоровый малыш»	2013г.

3.5. Режим дня и/или распорядок дня

ДОУ посещают дети с 1,5 лет, по пятидневной рабочей неделе, с 12-часовым пребыванием. При организации режима учитывается социальный заказ родителей, наличие специалистов, педагогов, медицинских работников, подходы к обучению и воспитанию дошкольников при организации всех видов детской деятельности. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные и возрастные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, оздоровительные мероприятия и т.д.).

В ДОУ организован гибкий режим дня. Это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня для детей дошкольного возраста разрабатывается с учётом возрастных норм и требований СП 2.4. 3648–20. На теплый и холодный периоды года составлены отдельные режимы дня.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 3 до 7 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительное образование, для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети 4-го года жизни) – 11 основных видов организованной образовательной деятельности;
- в средней группе (дети 5-го года жизни) – 12 основных видов организованной образовательной деятельности;
- в старшей группе (дети 6-го года жизни) – 15 основных видов организованной образовательной деятельности;
- в подготовительной (дети 7-го года жизни) – 17 основных видов организованной образовательной деятельности;

Максимально допустимое количество основных видов организованной образовательной деятельности в первой половине дня во второй младшей и средней группах составляет 2 основных вида организованной образовательной деятельности, в старшей и подготовительной - 3.

Продолжительность основных видов организованной образовательной деятельности:

- в младшей группе (дети 4-го года жизни) – 15 минут;
- в средней группе (дети 5-го года жизни) – 20 минут;
- в старшей группе (дети 6-го года жизни) – 25 минут;
- в подготовительной (дети 7-го года жизни) – 30 минут.

С целью переключения детей на творческую активность и динамическую деятельность для снятия физического и умственного напряжения повышения эмоционального тонуса организма в режим работ всех возрастных групп введено проведение ежедневных игровых пауз между образовательными деятельностями, длительностью не менее 10 минут. Проведение физминуток является обязательным при организации образовательной деятельности статического характера, содержание их определяется каждым педагогом индивидуально.

Образовательная деятельность, требующая большой умственной нагрузки (развитие математических представлений, обучении грамоте), планируются в наиболее благоприятные дни (вторник, среда, четверг) для профилактики утомления детей и сочетается с физической культурой и музыкой.

Труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания (дежурство по столовой, сервировка столов, помощь в

подготовке к занятиям, уход за комнатными растениями и т.п.). Его продолжительность не должна быть больше 20 минут в день.

Правильно подобранный режим дня обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей: предохраняет нервную систему от переутомления; создает благоприятные условия для их физического и психического развития; поддерживает бодрое состояние ребенка; способствует правильному функционированию внутренних органов. С учетом особого состояния ребенка (период выздоровления после болезни; период адаптации к детскому учреждению; условия жизни дома), назначается щадящий индивидуальный режим со строгой дозировкой физической нагрузки, специального выбора закалывающих процедур, игр и других видов деятельности.

При организации педагогического процесса активно используются учебно-игровые методы и приемы, способствующие развитию и формированию познавательных интересов дошкольника.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 часов в день (может изменяться в зависимости от температуры воздуха). Прогулка организуется 3 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – до ужина и перед уходом домой.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей от 3 лет до 7 лет составляет 5,5 – 6 часов. Самостоятельная деятельность занимает в режиме дня 3-4 часа.

В период адаптации к условиям детского сада, дети освобождаются от специально организованной деятельности, основой познавательной, творческой деятельности ребенка в этот период является игровая деятельность. Обучению новому материалу впоследствии ведется индивидуально или подгруппами. Педагог-психолог наблюдает и корректирует воспитательно-образовательный процесс, нацеливает сотрудников детского сада на создание благоприятного, эмоционально-психологического микроклимата в отдельно возрастных группах и в дошкольном учреждении в целом.

В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются каникулы, во время которых основные виды организованной образовательной деятельности не проводятся, так же как и в летний период. В это время продолжительность прогулок увеличивается, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, театрализованные представления.

В связи с тем, что в холодное время года дети не могут осуществлять прогулки с учетом требований СанПина 2.4.1.3049-13, Программа предусматривает включение в двигательный режим, во время, отведенное для прогулок, спортивные игры, театрализованные представления, развлечения, просмотры детских передач и мультфильмов и т.д.

Последние две недели мая, в конце каждого психологического возраста, проводится педагогическая диагностика.

После дневного сна, подъем, гимнастика пробуждения и закалывающие процедуры осуществляются по мере пробуждения детей.

В летнее время все виды детской деятельности максимально выносятся на улицу. Закаливающие мероприятия осуществляются систематически в соответствии со временем года и возрастом детей.

Модель двигательного режима - это комплекс различных видов и форм организации двигательной деятельности детей в режиме дня. Введение модели направлено на решение задач:

- оздоровительных: в удовлетворении потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья;
- воспитательных, направленных на развитие умственных, духовных и физических способностей детей;
- образовательных, направленных на овладение детьми определённым образом знаний, умений, навыков, физических качеств.

Модель двигательного режима включает в себя физкультурно - оздоровительную деятельность, организованную образовательную деятельность по физической культуре, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурно-массовые мероприятия.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

С использованием модели двигательной активности детей в возрасте от 3 до 7 лет предполагается обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, наполнить рациональным содержанием, основанном на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

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 - психолога, 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.

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

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.

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

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

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

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

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

Кинезиологические упражнения

1. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная

ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак» - «ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

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

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

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

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

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

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

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

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле - релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений - является частью единого процесса. Эти три составляющие создают

необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

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

Релаксационные упражнения

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 перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249).

2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71).

3. Воспитатель ДООУ № 1-2008г. (стр.9).

4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64).

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й - пауза.

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

4-й - пауза.

Обработку 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 3-5раз.

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

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

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав

паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается 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 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 ру-

ки, 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, пытаясь «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

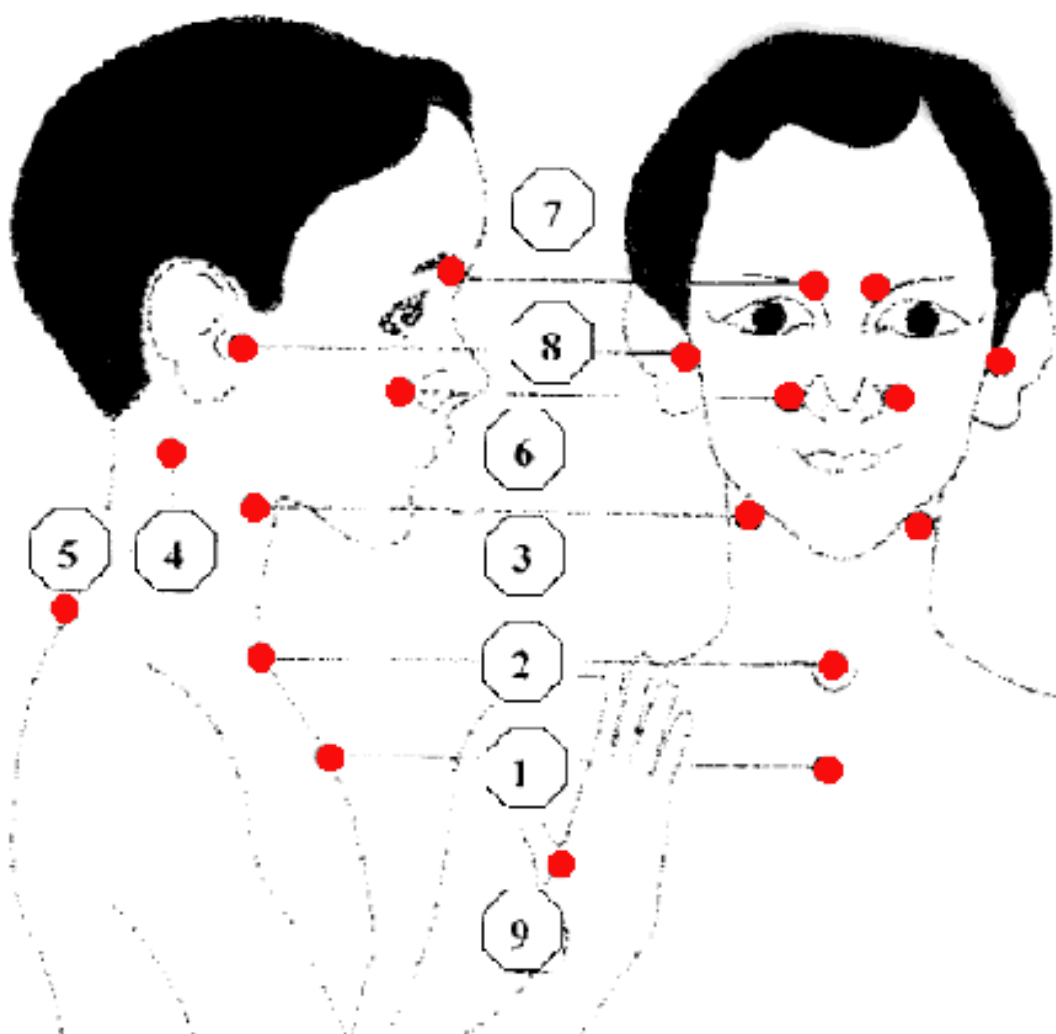
Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем - руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

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 кровотообразование;

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 - улучшает 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 различных 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 упражнение 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 ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

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

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

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

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же - левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол. Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

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

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазами яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по

диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

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

По нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

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

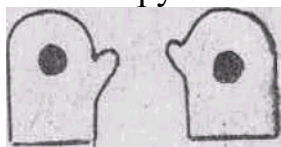


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

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

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

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

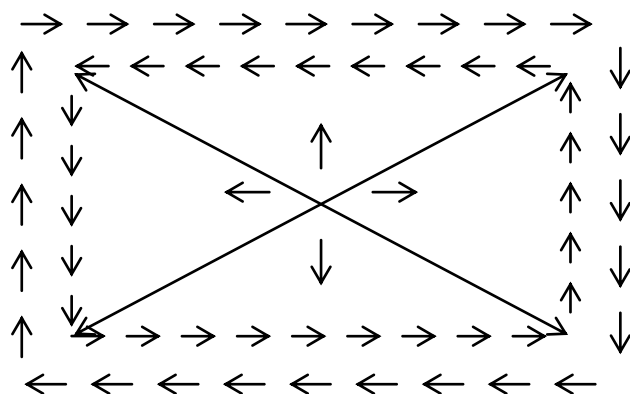
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

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



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

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

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

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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

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

Примечание:

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

Литература:

1. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
2. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)

Составители Программы:

1. Заведующий МБДОУ № 70 «Дюймовочка» - Бондарева О.Ю.
2. Заместитель заведующего – Лугарева Л.В.
3. Старший воспитатель – Излученко И.М.
4. Педагог-психолог – Яковлева Л.И.
6. Учитель-логопед – Васильева О.А.
7. Инструктор по физической культуре – Шувалов Е.Ю.
8. Инструктор по физической культуре – Соломатина О.Н.
9. Воспитатель – Чернова Е.В.
10. Воспитатель – Другова М.В.