

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования Красноярского края  
Управление образования администрации города Лесосибирска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад пристра и оздоровления №42 «Аленький цветочек» города Лесосибирска»



# **МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

## **«ЗДОРОВЬЕ»**

**МБДОУ «Детский сад пристра и оздоровления №42 «Аленький цветочек» города Лесосибирска»**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>І. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность Программы	3
1.2. Концепция Программы	4
1.3. Цели и задачи реализации Программы	4
1.4. Основные принципы реализации Программы	4
1.5. Предполагаемые результаты	5
2. Аналитическое обоснование Программы	6
2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ	6
<b>Раздел ІІ. Содержательный раздел</b>	<b>7</b>
1. Создание оптимальных условий	7
2. Воспитательно-образовательное направление	7
2.1. Организация рациональной двигательной активности детей	7
2.2. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни	8
2.3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия	11
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	13
3. Лечебно-профилактическое направление	15
4. Мониторинг	16
<b>Используемая литература</b>	<b>18</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ:</b>	
1. «Модель двигательного режима»	19
2. «Современные здоровьесберегающие технологии»	21
3. «Проекты и организованная деятельность по оздоровлению на учебный год»	25
3.1.- 3.5. «Перспективное планирование ОД педагогов с детьми каждой возрастной группы по разучиванию народных игр»	26
3.6.- 3.8. «Перспективное планирование ОД педагогов с детьми на формирование психо-эмоционального здоровья»	35
4. «Перспективное планирование занятий по Хатха-йоги в д/с	44
5. «Кинезиологические упражнения»	47
6. «Релаксация»	48
7.а. «Лечебно-профилактическая работа»	49
7.б. «Санпросвет работа среди сотрудников и родителей»	50
8. «Система закаливания в ДОУ»	52
9. «Комплекс дыхательных упражнений»	53
10. «Массаж и самомассаж»	56
11. «Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей»	59

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Из года в год анализ здоровья воспитанников детского сада демонстрирует увеличение числа детей с туберкулезной интоксикацией, контактных по туберкулезу. На основании ст.6 Закона «Об общих принципах организации самоуправления» и в связи с ухудшающейся эпидемиологической обстановкой по туберкулезу в 1998 году постановлением главы города Лесосибирска №314 от 04.05.1998г. детский сад был перепрофилирован в детский сад компенсирующего вида с круглосуточным пребыванием для детей с повышенным риском заболеваемости туберкулезом. С 01.01.2011 года изменился вид детского сада - «Детский сад пристра и оздоровления для детей с туберкулезной интоксикацией». В настоящее время учреждение имеет статус – «детский сад пристра и оздоровления».

Наши возможности каким-то образом повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Всё это нашло своё отражение в программе «Здоровье», разработанной коллективом детского сада.

В основе данной программы лежит комплексный подход в воспитании здорового ребенка-дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия 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 ДОО;
- организация деятельности ДОО, 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 ДОО.

Важными составляющими реализуемой программы являются:

- применение гибкого режима дня для всех групп,
- использование индивидуально дозированной нагрузки на каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями,
- комплексное отслеживание состояния здоровья воспитанников,
- внедрение новых методик оздоровления,
- тесное сотрудничество с родителями воспитанников,
- взаимодействие с социальными структурами города,
- системная работа с детьми.

### **1.2. Концепция программы**

Основными ценностями личности является её духовное и физическое здоровье. Поскольку физическое здоровье детей образует неразрывное единство с психическим здоровьем, с их эмоциональным благополучием, то пути достижения психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Поэтому основной концептуальной идеей программы является поиск эффективных средств сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребёнка и его эмоционального благополучия. Совершенствование двигательной сферы детей и формирование у них потребности в движении.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание общей комплексной системы работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья и эмоционального благополучия воспитанников ДОУ.

**Задачи:**

- создать общую систему оценки состояния здоровья детей;
- внедрять в воспитатель-образовательный процесс новые здоровьесберегающие технологии и профилактико-оздоровительные мероприятия, обеспечивать рациональную организацию двигательного режима;
- обеспечить включенность родителей и педагогов в процесс сохранения и укрепления здоровья воспитанников через мотивацию, повышение их уровня компетенции и др.;
- преобразовать здоровьесберегающую среду для коррекции и профилактики физических недостатков и заболеваний у детей;
- способствовать формированию здорового образа жизни у воспитанников ДОУ.

### **1.4. Основные принципы реализации программы «Здоровье»**

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

2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

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

4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

### **1.5. Предполагаемые результаты**

1. Система мониторинга состояния здоровья воспитанников.
2. Соблюдение режима двигательной активности детей и создание системы профилактико-оздоровительной работы и использования здоровьесберегающих технологий.
3. Повышение уровня компетенции педагогов и родителей в области здоровьесбережения детей.
4. Совершенствование оздоровительной предметной среды и жизненного пространства учреждения для обеспечения профилактико-оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОО.
5. Формирование привычки к здоровому образу жизни у воспитанников детского сада на этапе завершения дошкольного образования.

## 2. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Ежегодный мониторинг включает в себя:

- сравнительный анализ производственных показателей отдельно по каждой группе, ДОУ в целом и в сравнении с городскими показателями:

Год	Списочный состав	Средне-списочный состав	Рабочие дни	Посещено количество д/дней за год по ДОУ	Пропущено всего	Пропущено по болезни	Число посещений 1 реб. за год	Число дней пропущенных по по болезни 1 реб.	Число дней пропущенных по неуважит. Причинам 1 реб.	Индекс здоровья по ДОУ	Туб инфицир. по ДОУ	Группа здоровья I	Группа здоровья II	Группа здоровья III	Группа здоровья IV	Всего случаев заболевания по ДОУ	Случаев заболевания на 1 реб.	Прибыло	Выбыло всего	Из них в том числе в 1 класс
-----	------------------	-------------------------	-------------	--	-----------------	----------------------	-------------------------------	---	---	------------------------	---------------------	-------------------	--------------------	---------------------	--------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------	--------------	------------------------------

- сравнительный анализ состояния здоровья детей:
  - сравнительный анализ по учёту туб. инфицированных детей,
  - адаптация в ясельной группе,
  - индекс здоровья,
  - количество простудных заболеваний,
  - количество детей, имеющих наиболее распространённые заболевания,
  - анализ состояния детей с плоскостопием.

Учитывая результаты мониторинга и специфику дошкольного учреждения в целом (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду), а также необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились **следующие особенности организации деятельности ДОУ.**

- ❖ Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», посредством:
  - создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
  - мотивацию родителей на совместную оздоровительнопрофилактическую работу;
  - преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
  - разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.
- ❖ Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.
- ❖ Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико – оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.
- ❖ Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.
- ❖ Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**Основными направлениями** программы «Здоровье» являются:

1. Создание оптимальных условий (профессионализм педагогических кадров, материально-техническое оснащение и пр.).
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Содержание и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы**

#### **1. Создание оптимальных условий.**

##### *Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ*

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
- приобретение общего кварца
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

#### **2. Воспитательно-образовательное направление**

##### *2.1. 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:

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

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. Приложение 1 «Модель двигательного режима»)
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию

## 2.2. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

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

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

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

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через:

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

такие формы работы с родителями, как:



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

В воспитательно-образовательном процессе педагоги систематически используют здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности и режимных моментах в течение всего дня.

Процесс обучения дошкольников здоровому образу жизни средствами здоровьесберегающих технологий неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Обучение детей:

1. Элементарным приёмам здорового образа жизни:

- профилактическим методикам, например, оздоровительная гимнастика (пальчиковая, коррегирующая, дыхательная) для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.).

2. Здоровьесберегающим технологиям в соответствии с возрастными особенностями (см. Приложение 2 «Современные здоровьесберегающие технологии»).

3. Через специально организованную двигательную активность ребёнка: занятия физкультурой, подвижные игры, своевременное развитие основ двигательных навыков и др.

Для организации двигательной активности детей разработаны варианты физкультурно-оздоровительных занятий на основе здоровьесберегающих технологий.

Физкультурно-оздоровительные занятия, их вариативность	
1. Утренняя гимнастика ( <i>ежедневно в зале, на воздухе</i> )	Традиционный комплекс Подвижные игры Оздоровительные пробежки вокруг детского сада Преодоление полосы препятствий Тренажёры
2. Двигательная разминка между занятиями ( <i>ежедневно</i> )	Игровые упражнения Подвижные игры на ориентирование в пространстве Двигательное задание
3. Физкультминутка ( <i>от типа занятий</i> )	Упражнения для развития мелкой моторики Имитационные упражнения Общеразвивающие упражнения
4. Подвижные игры и физические упражнения ( <i>на утренней прогулке</i> )	Подвижные игры Спортивные упражнения Двигательное задание с использованием полосы препятствий Упражнения в основных видах движений Элементы спортивных игр
5. Оздоровительный бег на воздухе ( <i>2 раза</i> )	Постепенное увеличение дистанции от 500 до

<i>в неделю)</i>	1000 м.
6. Коррекционная работа с детьми по развитию движений ( <i>ежедневно во 2-й половине дня</i> )	Дифференцированные игры, подобранные с учётом двигательной активности Упражнения на формирование осанки и стопы Двигательное задание по усмотрению воспитателя
7. Прогулка-походы в лес/на природу ( <i>вместо 3-го занятия по физ-ре 1 раза в квартал</i> )	Движения по разработанному маршруту, двигательные задания Подвижные игры разной степени интенсивности Преодоление полосы препятствий с использованием природного окружения Физкультурное занятие
8. Гимнастика после дневного сна ( <i>ежедневно</i> )	Разминка в кроватях и самомассаж Игровые упражнения Сюжетно-игровая гимнастика Использование тренажёров и спортивного комплекса Хождение и пробежки по массажным дорожкам
9. Логаритмическая гимнастика	Имитационные упражнения Упражнения на развитие мелкой моторики рук Упражнения с включением считалок, поговорок
10. Учебные занятия по физической культуре	Традиционное Игровое Сюжетно-игровое Тренировочное С использованием тренажёров и велотренажёров Ритмическая гимнастика По интересам детей Комплексное Контрольно-проверочное Тематическое
11. Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе ( <i>ежедневно</i> )	Под руководством воспитателя
12. Неделя здоровья	Подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию Физкультурные досуги Поход в лес/на природу
13. Физкультурные праздники, досуги	Игры и упражнения Спортивные игры Упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения Игры-эстафеты Музыкально-ритмические движения

Данная программа включает организованную деятельность с детьми старшего дошкольного возраста – «Здоровейка» по приоритетному направлению деятельности ДОУ – оздоровлению. Данный вид деятельности ведет инструктор по физической культуре, все усилия которого направлены на профилактику и коррекцию плоскостопия у детей старшего

дошкольного возраста. Взаимодействие педагога и детей старшей и подготовительных к школе групп осуществляется в процессе их совместной организованной деятельности 1 раз в неделю.

Одной из технологий, используемых инструктором по физической культуре является *хождение по битому стеклу* детей старшего дошкольного возраста. Во время хождения по стеклу происходит раздражение кожи и через активные точки на стопах, которые оказывают регулирующее действие на функции внутренних органов, происходит стимулирование дыхания, пищеварения и других физиологических процессов. Ощущения ребенка проявляются в легком покалывании, которое переходит в тепло, затем тепло распространяется от стопы вверх по голени. Дети чувствуют себя комфортно и испытывают эмоциональное наслаждение после хождения по стеклу.

В рамках программы «Здоровья» и приоритетного направления в каждой возрастной группе на учебный год разрабатываются и реализуются (см. Приложение 3):

- проекты, направленные на решение проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей, с их оздоровлением, с привлечением детей и их родителей к ЗОЖ;
- организованная деятельность педагогов групп с детьми, которая проводится 1 раз в неделю в каждой возрастной группе (см. Приложения 3.1.- 3.5 – по разучиванию с детьми народных игр, . Приложения 3.6.- 3.8 – на формирование психо-эмоционального здоровья).

Программа, построенная на модульном принципе представления содержания и построения планирования, включающая в себя относительно самостоятельные модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность. Программа «Здоровье» включает 3 модуля:

*I. «Народная игра» (см. Приложения 3.1.- 3.5)*

- модуль направлен на укрепление здоровья воспитанников, активизацию и развитие двигательной активности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры.

*II. «Йога для детей» (см. Приложение 4 «Перспективное планирование занятий по Хатха-йоги в детском саду»)*

- модуль направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, улучшение их физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности дошкольников в рамках ДОО, посредством занятий детской йогой.

*III. «Степ-аэробика» (см. «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СТЕП - АЭРОБИКА»)*

- модуль направлен на повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста и приобщение их к здоровому образу жизни средствами степ – аэробики.

4. Через организацию реабилитационных мероприятий. Эти мероприятия проводятся после диагностики состояния физического и психического здоровья детей: фитотерапия, самомассаж, психогимнастика. Кроме того, проходят массовые оздоровительные мероприятия: спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники, выход на природу, экскурсии.

### 2.3. 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 дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОО:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

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

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

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение\_5 «Кинезиологические упражнения»).

*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 детском коллективе.

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

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

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

*Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации (см Приложение 6 «Релаксация»);
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

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

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

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

#### 2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребёнка.

Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Поэтому, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребёнка и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы, особое внимание уделяется постоянному совершенствованию мастерства педагогов, поиску новых подходов к физическому развитию детей, мониторингу состояния здоровья каждого ребёнка, учёту особенностей его организма, и индивидуализации профилактических мероприятий и т.д.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

- 1) единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;
- 2) системность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в ДОУ;
- 3) индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье на основе их интересов и способностей;
- 4) взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния ребёнка и его психомоторного развития	Индивидуальная беседа, стендовая информация в уголках для родителей	При поступлении ребёнка в д/с, по графику, по необходимости	Медсестра, педагог-психолог
2.	Привлечение родителей к составлению индивидуальных планов оздоровления детей	Индивидуальное собеседование	В начале учебного года, при поступлении в д/с, по показаниям	Медсестра, воспитатель
3.	Ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительной работой в ДОУ	Собрания, консультации, занятия, «Дни открытых дверей», информация в уголках для родителей	По плану, в течение года	Воспитатели, медсестра, инструктор по физ-ре
4.	Обучение родителей конкретным приёмам и методам оздоровления (самомассаж, дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания)	Консультации, семинары-практикумы, участие родителей в совместных мероприятиях	По плану, в течение года, по необходимости	Воспитатели, инструктор по физ-ре, медсестра
5.	Привлечение родителей к совместным спортивно-оздоровительным мероприятиям	Участие в совместных мероприятиях, устные журналы, деловые игры, консультации	По плану, в течение года	Педагог-психолог, воспитатели, инструктор по физ-ре, медсестра

### **3. Лечебно-профилактическое направление**

#### *Совершенствование системы профилактико-оздоровительной работы*

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям (см. Приложение 7 а, б «Лечебно-профилактическая работа»):

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

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

#### ***1) специфической иммунопрофилактикой.***

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

***2) неспецифическая иммунопрофилактика.*** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся (см. Приложение 8 «Система закаливания в ДОУ»):

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика (см. Приложение 9), массаж и самомассаж (см. Приложение 10)
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости (см. Приложение 11).

#### 4. Мониторинг реализации модульной программы «Здоровье»

Параметры мониторинга		Критерии	Сроки	Ответственный
Состояние здоровья		Заболеваемость детей Группы здоровья детей Хронические заболевания		Медсестра, воспитатели Медсестра Медсестра
Образ-ная область «Физическое развитие»	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Имеет представление о рациональном питании, умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Сформированы представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Сформированность потребности в двигательной активности	Сентябрь, май	Воспитатели
	Физическое развитие	Антропометрия Сформированность основных движений и физических качеств		Медсестра Инструктор по физ-ре
	Сформированность графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации (ручная умелость) Качество выполнения графических заданий		Воспитатели
Образ-ная область «Социально-коммуникативное развитие»	Самообслуживание, самостоятельность, культурно-гигиенические навыки.	Владение основными культурно- гигиеническими навыками Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Сентябрь, май	Воспитатели



Образ-ная область «Речевое развитие»	Уровень нарушения речи	Звукопроизношение Владение конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми Использование вербальных и невербальных средств общения Владение диалогической речью	Сентябрь, май	Воспитатели, учитель-логопед
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ Отношение детей к детскому саду	Ноябрь В течение года	Воспитатели, педагог-психолог	
Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности	Посещение мероприятий в детском саду, участие в детско-родительских проектах	В течение года	Ст.воспитатель, воспитатели, специалисты	
Контроль оздоровительно-профилактической работы	Соблюдение температурного режима Соблюдение воздушного режима Кварцевание Соблюдение режима дня детей Соблюдение двигательного режима Оздоровительный бег Бодрящая гимнастика после дневного сна Воздушные закаливающие процедуры Водные закаливающие процедур	В течение года	Младшие воспитатели, воспитатели  Воспитатели Воспитатели, инструктор по физ-ре Воспитатели Воспитатели Воспитатели	
Развивающая среда	Соответствие требованиям ФГОС Влияние на оздоровление ребенка	Сентябрь, май	Ст.воспитатель, воспитатели	

## Используемая литература

1. Анисимова М.В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет / авт.-сост. Е.А. Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб.: КОРОНА принт, 2000.
4. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007.
5. Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2013.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
7. Полтавцева Н.В. и др. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: Т.Ц. Сфера, 2012.
8. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/д: «Феникс», 2005.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
10. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

	Виды занятий и формы работы	Особенности организации									
		1 мл. группа		2 мл. группа		средняя группа		старшая группа		подготов. группа	
		Длит ельн.	В неде лю	Дли тель н.	В недел ю	Дли тел ьн.	В недел ю	Длит ельн.	В недел ю	Дли тель н.	В неде лю
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа</b>											
1.1	Утренняя гимнастика	<b>Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность:</b>									
		4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	6-8 мин.	30-40 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	10-12 мин.	50-60 мин.
1.2	Двигательная разминка	<b>Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность:</b>									
		3-5 мин.	15-25 мин.	3-5 мин.	15-25 мин.	5-7 мин.	25-35 мин.	7-10 мин.	35-50 мин.	7-10 мин.	35-50 мин.
1.3	Физкультминутка+ Пальчиковая гимнастика	<b>Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность:</b>									
		1-3 мин.	5-15 мин.	1-3 мин.	5-15 мин.	1-3 мин.	5-15 мин.	1-3 мин.	5-15 мин.	1-3 мин.	5-15 мин.
1.4	Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке	<b>Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках)</b>									
		10-15 мин.	100-150 мин.	15-20 мин.	150-200 мин.	20-25 мин.	200-250 мин.	25-30 мин.	250-300 мин.	30-45 мин.	300-450 мин.
		<b>В дни проведения физкультурных занятий</b>									
		6-8 мин.	60-80 мин.	6-8 мин.	60-80 мин.	8-10 мин.	80-100 мин.	10-12 мин.	100-120 мин.	12-15 мин.	120-150 мин.
		5-10 мин.	50-100 мин.	5-10 мин.	50-100 мин.	8-12 мин.	80-120 мин.	10-15 мин.	100-150 мин.	10-15 мин.	100-150 мин.
1.5	Оздоровительный бег	<b>В летний период, подгруппами по 5-7 чел. во время утренней прогулки. Длительность:</b>									
						3 мин.	6 мин.	5 мин.	10 мин.	7 мин.	14 мин.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	<b>Один раз в неделю с музыкальным руководителем</b>									
				15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
1.7	Целевые прогулки Экскурсии							Один раз в месяц. Длительность - 60 мин: 4 = 15 мин.			
1.8	Гимнастика после	Ежедневно. По мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин. x 5 = 50 мин.									

	дневного сна, закаливание										
<b>2. Организованная деятельность.</b>											
2.1	Непосредственно-образовательная д-ть по физическому воспитанию	3 раза в неделю.		3 раза в неделю.							
		10	30 мин	15 мин.	45 мин.	20 мин.	60 мин	25 мин.	75 мин.	30 мин.	90 мин.
<b>3. Самостоятельная деятельность.</b>											
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.									
<b>4. Физкультурно-массовые занятия.</b>											
4.1	Неделя здоровья	Один раз в квартал									
4.2	Физкультурный досуг	<b>Ежемесячно. Длительность -</b>									
			20-30мин.	20-30мин.	30-45мин.	45-50мин.					
4.3	Физкультурно-спортивные праздники		–	Два раза в год. Длительность –							

## Современные здоровьесберегающие технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Инструктор по физ-ре
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физ-ре, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы	Во время занятий, 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
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физ-ре
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, инструктор по физ-ре, педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
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
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, 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
Гимнастика коррегирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физ-ре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физ-ре
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физ-ре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них	Воспитатели, педагог-психолог

		входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор по физ-ре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физ-ре
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, ст. медсестра, инструктор по физ-ре
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	Специально обученный педагог
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, педагог-психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют 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
Технологии воздействия	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в	Необходимо уделять особое внимание	Воспитатели, педагог-

цветом	зависимости от поставленных задач	цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, педагог-психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, педагог-психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед



**Проекты и организованная деятельность по оздоровлению на учебный год (пример)**

Группа	Название проекта	Цель проекта	Название ОД	Цель ОД
Подготовительная к школе группа «Дюймовочка»	«Чтобы бегать по дорожке, укрепляем наши ножки»	Профилактика плоскостопия с использованием нестандартного оборудования	«Сложи узор»	Формирование познавательной активности, математических представлений, активизации самостоятельности и инициативности, творческих способностей, и как следствие, снятие тревожности и повышение уверенности в себе у детей подготовительной к школе группы, что является основой их психологического здоровья.
Подготовительная к школе группа «Мальвина»	«Правильная осанка – залог здоровья»	Создание условий для организации оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию правильной осанки и профилактике её нарушений	«Ориентир»	Развитие ориентировки в пространстве и на листе бумаги, формирование графических умений для развития навыков письма, рисования, начертания цифр как части интеллектуальной готовности детей разновозрастной группы к школе, снятие у них тревожности и повышение уверенности в себе, что является основой психологического здоровья.
Старшая группа «Буратино»	«В кругу друзей»	Создание условий для поддержания психологического здоровья детей старшей группы в условиях ДООУ через их сплочение и формирование у них позитивных установок к окружающим их людям	«Дружные ребята»	Формирование психоэмоционального здоровья у детей старшей группы, снятие у них тревожности, повышения уверенности в себе.
Средняя группа «Ласточка»	«Здоровейка»	Создание условий для стимулирования двигательной активности детей средней группы с помощью народных игр.	«Забавушка»	Развитие у детей средней группы интереса к физической культуре, совершенствование у них двигательных умений и навыков через знакомство с народными играми и их видами.
II младшая группа «Гномики»	«Загадки крепкого здоровья»	Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей и способностей детей	«Забавушка»	Совершенствование двигательных умений и навыков детей II младшей группы посредством подвижных народных игр
I младшая группа «Колобок»	«Маленькие чистюли»	Создание условий для формирования у детей раннего возраста КГН в повседневной жизни в детском саду и дома	«Игралочка»	Совершенствование основных движений и развитие речи у детей I младшей группы в ходе организации с ними народных игр.

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов**

**с детьми группы раннего возраста по разучиванию русских народных игр на учебный год**

Название ОД: «Забавушка»

Периодичность: 1 раз в неделю

Цель: повышение двигательной активности и развитие речи через организацию народных игр.

№ п/п	Тема	Задачи
1 05.11	«По ровненькой дорожке» (разучивание игры)	Развивать у детей умение согласовывать движения, наблюдательность, активность, сообразительность. Вызвать у детей чувство радости
2 12.11	Разучивание «Ходит Ваня»  Повторение игры «По ровненькой дорожке»	Учить стоять в кругу, подпевать песни, воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.
3 19.11	«Хоровод» (разучивание игры)	Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.
4 26.11	«Карусели» (разучивание игры) Повторение игры «Хоровод»	Учить детей говорить в быстром и медленном темпе, согласовывать движения со словами стихотворения, реагировать на словесный сигнал. Развивать внимание и умение ориентироваться.
5 03.12	Повторение всех разученных игр «Игралочка»	Закрепить умение играть в разученные игры
6 10.12	«Зайка шел» (разучивание)	Учить детей ходить по кругу и выполнять движения, согласно тексту.
7 17.12	«Пузырь» (разучивание)	Закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его; учить согласовывать движения; развивать внимание. учить прислушиваться к взрослому
8 24.12	«Мороз Красный Нос»	Развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге
9 07.01	Игра «Снег, снег кружится...» (по стихотворению А. Барто)	Научить соотносить собственные действия с действиями участников игры.
10 14.01	Игра: «Зайка беленький сидит и ушами шевелит...»	Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, -бегать, подпрыгивать на двух ногах; -игра способствует развитию речи.
11 21.01	Игра «У медведя во бору» Повторение игры «Зайка беленький сидит и ушами шевелит...»	Совершенствовать бег; учить согласовывать действия с текстом игры, развивать выдержку; развивать умение подражать;
12 28.01	«Мыши и кот» (разучивание)	Развивать внимание, образные движения.
13 04.02	Повторение всех разученных игр «Игралочка»	Закрепить умение играть в разученные игры
14 11.02	«Зайка» (разучивание)	Развивать ритмический слух, внимание, импровизацию по тексту песни
15 18.02	«Курочка – хохлатка» (разучивание)	Упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе
16 25.02	«Колпачок» (разучивание)	Учить детей братья за руки, выполнять движения, согласно тексту игры.

<b>17</b> 04.03	<b>«Мыши в кладовой»</b> (разучивание)	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.
<b>18</b> 11.03	<b>«Зайцы и волк»</b> (разучивание)  Повторение игры «Мыши в кладовой»	Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.
<b>19</b> 18.03	<b>«Солнышко и дождик»</b> (разучивание)  Повторение игры «Зайцы и волк»	Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.
<b>20</b> 25.03	<b>«Гуси»</b> (разучивание)	Развивать диалогическую речь и соотносить слова с действиями.
<b>21</b> 01.04	Повторение всех разученных игр <b>«Игралочка»</b>	Закрепить умение играть в разученные игры
<b>22</b> 08.04	<b>«Зайки»</b>	Развивать быстроту
<b>23</b> 15.04	<b>«Кот Васька»</b>	Развивать быстроту, расширять словарный запас.
<b>24</b> 22.04	<b>«Куры и кошка»</b>	Совершенствовать бег; развивать умение подражать, быть внимательным и действовать по сигналу; поощрять самостоятельные действия; вызывать чувство радости от совместных действий.
<b>25</b> 29.04	<b>«Лохматый пёс».</b>	Учить внимательно, слушать текст, бегать по сигналу в разных направлениях.
<b>26</b> 06.05	<b>«Не боимся мы кота».</b>	Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал
<b>27</b> 13.05	<b>«Птички».</b>	Упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.
<b>28</b> 20.05	<b>«Кот и воробышки» .</b>	Упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала
<b>29</b> 27.05	Повторение всех разученных игр <b>«Игралочка»</b>	Закрепить умение играть в разученные игры

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми младшей группы по разучиванию русских народных игр на учебный год**

*Название ОД: «Забавушка»*

*Периодичность: 1 раз в неделю*

*Цель: совершенствование двигательных умений и навыков детей младшей группы посредством подвижных народных игр*

*Задачи:*

- познакомить детей с народными играми, считалками;
- развивать физические качества, двигательные умения и навыки детей младшей группы;
- воспитывать у детей любовь к Родине, ее традициям и обычаям через развитие у них интереса к русским народным играм;
- развивать коммуникативные навыки, умение играть вместе без конфликтов.

Сроки	Цель и название занятия
8.09.	Знакомство с игрой «Салки-догонялки» - вызвать желание принимать активное участие в игре и действовать в соответствии с правилами. Развивать ловкость в игре, быстроту, внимание.
15.09.	Закрепление правил игры «Салки-догонялки».
22.09.	Знакомство с игрой «Лошадки»- способствовать развитию у детей умения выполнять движения по сигналу; упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению играть в коллективе.
29.09.	Закрепление правил игры «Лошадки».
6.10.	Знакомство с игрой «Золотые ворота» - способствовать развитию быстроты, ловкости, глазомера; совершенствовать ориентировку в пространстве; упражнять в ходьбе цепочкой.
13.10.	Закрепление правил игры «Золотые ворота».
20.10.	Знакомство с игрой «ЛОХМАТЫЙ ПЁС» учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме.
27.10.	Закрепление правил игры «ЛОХМАТЫЙ ПЁС».
3.11.	Знакомство с игрой «Дедушка – рожок» - учить детей взаимодействовать между собой в соответствии с правилами.
10.11.	Закрепление правил игры «Дедушка рожок».
17.11.	Знакомство с игрой «Скакалка»- способствовать развитию у детей умения выполнять движения по сигналу; упражнять в прыжках на двух ногах, умению играть в коллективе.
24.11.	Закрепление правил игры «Скакалка».
1.12.	Знакомство с игрой «Два Мороза» - способствовать развитию у детей умения выполнять движения по сигналу, выдержке; упражнять в ходьбе и беге.
8.12.	Закрепление правил игры «Два мороза».
15.12.	Знакомство с игрой «Мороз красный нос» - способствовать развитию у детей умения выполнять движения по сигналу, выдержке; упражнять в ходьбе и беге.
22.12.	Закрепление правил игры «Мороз красный нос».

19.01.	Знакомство с игрой « <b>ДЕД МОРОЗ</b> » - прививать умение выполнять характерные движения.
26.01	Закрепление правил игры « <b>ДЕД МОРОЗ</b> ».
2.02.	Знакомство с игрой « <b>Зайка</b> »- стимулировать проявление творчества, инициативы, обучать умению передавать образ героя, используя бег, ходьбу. Обогащать детей яркими впечатлениями в игре, создавая радостное настроение. Учить детей согласовывать слова с движением
9.02.	Закрепление правил игры « <b>Зайка</b> »
16.02.	Знакомство с игрой « <b>Лиса и цыплята</b> » - учить детей ходить и бегать в определенном направлении, действовать по сигналу. Развивать умение подражать.
2.03.	Закрепление правил игры « <b>Лиса и цыплята</b> ».
9.03.	Знакомство с игрой « <b>Матушка Весна</b> »- способствовать развитию умения действовать по сигналу; упражнять детей ходьбе, построению в круг.
16.03.	Закрепление правил игры « <b>Матушка Весна</b> ».
23.03	Знакомство с игрой « <b>Хлоп! Хлоп! Убегай!</b> » - способствовать развитию быстроты, ловкости, глазомера; совершенствовать ориентировку в пространстве; упражнять в беге.
30.03.	Закрепление правил игры « <b>Хлоп! Хлоп! Убегай!</b> »
6.04.	Знакомство с игрой « <b>Ручеек</b> » - способствовать обучению в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе.
13.04.	Закрепление правил игры « <b>Ручеек</b> ».
20.04.	Знакомство с игрой « <b>Бубенцы</b> » - способствовать развитию умения действовать по сигналу; способствовать формированию внимания; упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.
27.04.	Закрепление правил игры « <b>Бубенцы</b> »
4.05.	Знакомство с игрой « <b>Ай да птица, что за птица</b> » вызвать желание принимать активное участие в игре и действовать в соответствии с правилами.
11.05.	Закрепление правил игры « <b>Ай да птица, что за птица</b> »
18.05.	закрепление игр
25.05.	Закрепление игр

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.3.

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми средней группы по разучиванию русских народных игр на учебный год**

*Название ОД: «Забавушка»*

*Периодичность: 1 раз в неделю*

*Цель: развитие у детей средней группы интереса к физической культуре, совершенствование у них двигательных умений и навыков через знакомство с народными играми и их видами*

Месяц	Название игры	Дата
<b>Октябрь</b>	Русская народная игра «Гуси – лебеди»	29.09
	Русская народная игра «Мы весёлые ребята»	06.10
	Русская народная игра «Мячик кверху»	13.10
	Русская народная игра «У медведя во бору»	20.10
	Русская народная игра «Гори, гори ясно! »	27.10
<b>Ноябрь</b>	Русская народная игра «Салки»	03.11
	Русская народная игра «Горелки с платочком»	10.11
	Русская народная игра «Коршун»	17.11
	Русская народная игра «Цепи кованые»	24.11
<b>Декабрь</b>	Русская народная игра «Хромая лиса»	01.12
	Русская народная игра «Стрекоза»	08.12
	Русская народная игра «Жмурки»	22.12
	Русская народная игра «Медведь»	29.12
<b>Январь</b>	Русская народная игра «Ястреб»	12.01
	Русская народная игра «Бубенцы»	19.01
	Русская народная игра «Лягушки на болоте»	26.01
<b>Февраль</b>	Русская народная игра «Игровая»	02.02
	Русская народная игра «Гуси»	09.02
	Русская народная игра «Мороз – Красный нос»	16.02
	Русская народная игра «Курочка – Хохлатка»	23.02
<b>Март</b>	Русская народная игра «Матушка»	02.03
	Русская народная игра «Лошадки»	09.03
	Русская народная игра «Капуста»	16.03
	Русская народная игра «Бабка – Ёжка»	23.03
	Русская народная игра «Салки»	30.03
<b>Апрель</b>	Русская народная игра «Скакалка»	06.04
	Русская народная игра «Пирог»	13.04
	Русская народная игра «Ручеёк»	20.04
	Русская народная игра «В ногу»	27.04
<b>Май</b>	Русская народная игра «Гуси»	04.05
	Русская народная игра «Кружева»	11.05
	Русская народная игра «Кумушки» (уголки)	18.05
	Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!»	25.05

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми старшей группы по разучиванию русских народных игр на учебный год**

*Название ОД: «Забавушка»*

*Периодичность: 1 раз в неделю*

*Цель: развитие у детей старшей группы интереса к физической культуре, совершенствование у них двигательных умений и навыков через знакомство с народными играми и их видами*

Сроки	Название и задачи занятия
<b>Сентябрь</b>	«Игровая» Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.  «Лягушки на болоте» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.
<b>Октябрь</b>	Русская народная игра «Гуси – лебеди» Упражнять в беге с увертыванием.  «Мы весёлые ребята» Развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу.
<b>Ноябрь</b>	«Мячик кверху» Развивать у детей умение соревноваться, упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его, Учить соотносить действия со словами.  «У медведя во бору» Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить).
<b>Декабрь</b>	«Мороз – Красный нос» Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.  «Салки» Воспитывать быстроту, улучшать реакцию на звуковой сигнал.
<b>Январь</b>	«Горелки с платочком» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.  «Коршун» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.
<b>Февраль:</b>	«Цепи кованые» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построении в две шеренги, беге.  «Хромая лиса» Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.
<b>Март:</b>	«Гори, гори ясно!» Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.  «Жмурки» Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

<b>Апрель:</b>	<p>«Стрекоза» Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>«Ястреб» Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.</p>
<b>Май:</b>	<p>«Матушка» Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.</p> <p>«Бубенцы» Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.</p>



**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми подготовительной к школе группы по разучиванию русских народных игр на  
учебный год**

*Название ОД: «Забавушка»*

*Периодичность: 1 раз в неделю*

*Цель: развитие у детей подготовительной к школе группы интереса к физической культуре, совершенствование у них двигательных умений и навыков через знакомство с народными играми и их видами*

Сроки	Название и задачи занятия
<b>Сентябрь</b>	<p>«Игровая» Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.</p> <p>«Лягушки на болоте» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Русская народная игра «Гуси – лебеди» Упражнять в беге с увертыванием.</p> <p>«Мы весёлые ребята» Развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>«Мячик кверху» Развивать у детей умение соревноваться, упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его, Учить соотносить действия со словами.</p> <p>«У медведя во бору» Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить).</p>
<b>Декабрь</b>	<p>«Мороз – Красный нос» Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>«Салки» Воспитывать быстроту, улучшать реакцию на звуковой сигнал.</p>
<b>Январь</b>	<p>«Горелки с платочком» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</p> <p>«Коршун» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.</p>
<b>Февраль:</b>	<p>«Цепи кованые» Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построении в две шеренги, беге.</p> <p>«Хромая лиса» Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.</p>

<b>Март:</b>	<p>«Гори, гори ясно!» Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.</p> <p>«Жмурки» Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.</p>
<b>Апрель:</b>	<p>«Стрекоза» Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>«Ястреб» Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.</p>
<b>Май:</b>	<p>«Матушка» Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.</p> <p>«Бубенцы» Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.</p>

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми старшей группы по формированию у них психоэмоционального здоровья  
на учебный год**

*Название ОД: «Дружные ребята»*

*Периодичность: 1 раз в неделю*

*Цель: формирование психоэмоционального здоровья у детей старшей группы, снятие у них тревожности, повышения уверенности в себе.*

<b>Месяц</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Цель занятия</b>
Сентябрь	1. Я возьму с собой...	- диагностика межличностных отношений детей на начало учебного года.
	2. Лучики солнца	- расслабление, осознание языка собственного тела.
	3. Я как ребёнок	- ознакомление с позицией Ребёнок и проигрывание её во взаимодействии с другими.
	4. Мой сосед справа, мой сосед слева	- стимулирование интереса друг к другу.
	5. На что похоже настроение?	- расширение представления о себе.
Октябрь	1. Ссора-это хорошо или плохо?	- развитие умения анализировать конфликтные ситуации и их последствия.
	2. Картина с названием «Ссора»	- формирование способов отреагирования негативного эмоционального состояния.
	3. Поссорились-помирились	- обучение выходу из конфликтных ситуаций, освобождение от негативных переживаний.
	4. Ласковое имя	- стимулирование интереса к друг другу, развитие эмпатии к сверстнику.
Ноябрь	1. Какая бывает радость?	- ознакомление с эмоцией радости.
	2. День рождение	- формирование способов отреагирования эмоционального состояния радости.
	3. Радость на бумаге	- формирование способности передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.
Декабрь	1. Какая бывает злость?	- ознакомление с эмоцией злости.
	2. Говорящие кляксы	- способствование снижению агрессивности.
	3. Толкалки	- формирование способов отреагирования злости, агрессии через игру.
	4. Кошка и собака	- исследование ситуаций конфликта.
	5. Рассерженные шарики	- обучение приёмам саморегуляции эмоциональных состояний.
Январь	1. Поменяемся местами	- формирование способности к эмоциональной децентрации.
	2. Ты мне нравишься	- развитие способности видеть хорошее в других.
	3. Сказка наоборот	- расширение понятия о различных стилях поведения в конфликте.
Февраль	1. Жадина-говядина	- закрепление умения выходить из

		конфликтных ситуаций.
	2. Обзывалки	- формирование понятия гнев.
	3. Да или нет	- способствование готовности к общению.
	4. Какая бывает обида	- ознакомление с состоянием обиды.
Март	1. Мы вместе	- развитие внимания к сверстнику, установление психологического контакта.
	2. Друзья - подружки	- закрепление умения чувствовать другого, межличностное доверие.
	3. Самый лучший друг	- ознакомление с понятием дружба.
	4. Шире круг	- формирование конструктивного поведения в ситуациях отвержения сверстниками.
	5. Расскажи мне сказку	- обучение сотрудничеству.
Апрель	1. Дай мне игрушку	- формирование умения выражать эмоциональное состояние в речи.
	2. Договоримся?	- ознакомление со значением невербальных средств общения, развитие умения договариваться друг с другом.
	3. Доверие	- формирование умения чувствовать другого, межличностное доверие.
	4. Лепим сказку	- закрепление навыков сотрудничества.
Май	1. Миролюбие	- создание установки на бесконфликтное общение.
	2. Эмблема миролюбия	- закрепления навыков эмпатии и доверия к окружающим.
	3. Моя группа – моя семья (совместное оформление фотовыставки)	- поддержание дружеской атмосферы и сплочения детей.
	4. Я возьму с собой...	- диагностика межличностных отношений детей на конец учебного года.

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми подготовительной к школе группы по формированию у них познавательной  
активности – основы психологического здоровья  
на учебный год**

*Название ОД:* «Сложи узор»

*Периодичность:* 1 раз в неделю

*Цель:* формирование познавательной активности, математических представлений, активизации самостоятельности и инициативности, творческих способностей, и как следствие, снятие тревожности и повышение уверенности в себе у детей подготовительной к школе группы, что является основой их психологического здоровья.

Сроки	Цель и тематика занятия
Сентябрь	Работа с детьми по выкладыванию знакомых рисунков из 4 кубиков. Работа направлена на воспоминание детьми способов работы с кубиками.
Октябрь, ноябрь	Выполнение работ из 9 кубиков. На первом занятии дети выполняют задание с опорой на схему. На втором выполняют тоже задание по рисунку и выполняют зарисовку. Тематика: 1-2 «ФЛАГ» и «ОКОШКО» 3-4 «ГРИБ» и «ЕЛОЧКА» 5-6 «ОСЛИК» и «ОЛЕНЬ» 7-8 «ГОРКА» и «КАТУШКА» 9-10 «ХЛОПУШКА» и «КОРОНА»
Декабрь, январь, февраль	Выполнение работ из 16 кубиков. 11-12 «ЗИГЗАГИ» (№6 и №11) 13-14 «КОВРИКИ» (№2 и №4) 15-16 «МАЯК» и «КРЮК» 17-18 «РАКЕТА» и «ЗВЕЗДОЧКА»
Март, апрель	Выполнение работ по рисунку вне квадрата. 19 «ТУФЛЯ» 20 «ТРУБКА» 21 «ПУШКА» 22 «ТРУБА» 23 «ЧЕРЕПАХА» 24 «ЧАШКА» 25 «ЗМЕЯ»
Май	Самостоятельная деятельность детей по выкладыванию цифр и знакомых букв

**Перспективное планирование организованной деятельности педагогов  
с детьми подготовительной к школе группы по формированию у них пространственных  
представлений как части интеллектуальной готовности – основы психологического  
здоровья на учебный год**

Название ОД: «Ориентир»

Периодичность: 1 раз в неделю

Цель: развитие ориентировки в пространстве и на листе бумаге, формирование графических умений для развития навыков письма, рисования, начертания цифр как части интеллектуальной готовности детей разновозрастной группы к школе, снятие у них тревожности и повышение уверенности в себе, что является основой психологического здоровья.

Дата	Тема	Содержание	Примечание
14.09.	№1 Диагностика.	1.Диагностическое обследование уровня пространственного ориентирования. 2. Определение ведущей руки у детей. <b>Упражнения:</b> 1.Достать бусинку ложкой из стакана. 2.Стереть ластиком предварительно нарисованные крестики. 3.Почистить себя, стряхнуть с себя соринки, пыль.	
21.09.	№2 Верх- низ. Право – лево. Определение верхней и нижней части, правой и левой стороны листа. Упражнение в ориентировке на своём теле.	Упражнять в умении показывать и выделять и правую и левую руки, другие части тела стороны тела. Упражнять в умении: - выделять верхнюю и нижнюю часть листа. - использовать в речи пространственные наречия: сверху, вниз, снизу, вверх Закреплять: - умение выделять правую и левую стороны своего тела, - ориентироваться относительно своего тела.	Лист бумаги, карандаши, картинки с изображением цветочка, бабочки. Мяч.
28.09.	№3Ознакомительная беседа. Значение письма в жизни людей. История возникновения письма.	<i>Цель:</i> Познакомить детей с процессом возникновения письма и значением его в жизни людей. <i>Демонстрация орудий письма: перья, карандаш, ручка</i>	Рисунки с изображением символов и букв, пиктограммы
05.10.	№4 Знакомство с листом.		(Приложение 1)
12.10.	№7.Знакомство с тетрадью с крупной клеткой. («Волшебная клеточка») Правилами при	Познакомить детей с тетрадью, учить ориентироваться в тетради (обложка, листы, страницы). Закрепить правила хвата карандаша пальцами рук, правильная посадка, положение листа. Развивать внимание,	Листы с изображением машины, бабочки. Мяч

	письме. Ориентировка на листе бумаги.	слуховое восприятие, двигательную активность и гибкость пальцев, кистей рук, умение понимать словесные установки. Учить ориентироваться в тетради показывать правый верхний и правый нижний углы, левый верхний и левый нижний углы, верхняя, нижняя, левая, правая сторона середину тетради; умение ставить точку в центре клетки, находить углы клетки. <b>Упражнение:</b> 1. Клетка-это домик. У домика есть пол, стены, и потолок, также и у клетки есть пол, стены, потолок. 2. Игра с клеткой: Найти в клетке центр. Найти левый верхний угол. Найти правый нижний угол	
19.10.	№8 Рисование в клетках.		(Приложение 1)
26.10.	№9 Точка	Учить ориентироваться в клетке (центр клетки, углы, стороны) <b>Упражнение:</b> Поставь точки в уголках клеточек простым карандашом +	Чему научит клеточка. Т.С. Голубина, С.6-10.
02.11.	№10 Точка		
09.11.	№ 11 Палочки	Учить ориентироваться в клетке (центр клетки, углы, стороны)	С.12-14
16.11.	№12 Палочки	<b>Упражнение:</b> Нарисуй палочки аккуратно по клеточкам (вертикальные, горизонтальные).	
23.11.	№13 Геометрическая фигура	Формировать пространственную ориентацию в тетради в клетку и на листе бумаги, умение правильно держать карандаш. Развивать графические навыки, проводя линии от одной точки до другой, сверху вниз, не отрывая карандаш от листа бумаги. Активизировать моторику рук. Следить за позой ребенка, положением рабочей тетради и карандаша.	С.15-29
30.11.	№14 Геометрическая фигура		
07.12.	№15 Дуга	Продолжать учить ориентироваться на листе, используя схему. Закреплять умение: - определять, называть и показывать направление движения - употреблять в речи пространственные наречия: вправо – влево, направо – налево	С,30-32
14.12.	№16. Дуга. Графический диктант.	Продолжать упражнять в умении: - выделять правую и левую стороны листа; - ориентироваться на своем теле, называть части тела. Самостоятельная работа по карточке-схеме.	Ориентировка по схеме.

21.12.	№17 Рисование простого узора	Продолжать учить детей находить точку, от которой начнут рисовать. Учить проводить линии длиной в 1 клетку слева направо, сверху вниз, внизу вверх, делать интервалы длиной в 1 клетку. Учить детей рисовать простой узор под диктовку, продолжать узор до конца строки самостоятельно. Развивать моторику рук, концентрацию внимания.	С.33 №130, №134, №135.
28.12.	№18 Графический диктант «Напиши и продолжи» Рисование простого узора «Белый медведь»	Продолжать учить детей находить точку, от которой начнут рисовать. Учить детей рисовать узор под диктовку, проводить линии длиной в 2 клетки, продолжать рисование узора до конца строки самостоятельно. Развивать мелкую моторику рук.	С. 54 №1, № 4.
11.01.	№19 Графический диктант «Напиши и продолжи» Рисование простого узора «»	Продолжать учить детей находить точку, от которой начнут рисовать. Учить детей рисовать узор под диктовку, проводить линии длиной в 2 клетки, продолжать рисование узора до конца строки самостоятельно. Развивать мелкую моторику рук.	С. 54 №8, №9.
18.01.	№20 Графический диктант «Напиши и продолжи» Рисование простого узора «»	Продолжать учить детей находить точку, от которой начнут рисовать. Учить детей рисовать узор под диктовку, проводить линии длиной в 2 клетки, продолжать рисование узора до конца строки самостоятельно. Развивать мелкую моторику рук.	С. 54 №10.№11.
25.01.	№21 «Веселые формочки»	Учить детей обводить трафареты по внешнему краю формы. Развивать чувство формы, мелкую моторику пальцев рук. Копировать изображение по образцу	
01.02.	№22 «Рисуем вертикальные линии»	Формировать пространственную ориентацию в тетради в клетку и на листе бумаги, умение правильно держать карандаш. Развивать графические навыки, проводя линии от одной точки до другой, сверху вниз, не отрывая карандаш от листа бумаги. Активизировать моторику рук. Следить за позой ребенка, положением рабочей тетради и карандаша.	
	№23 «Рисуем горизонтальные линии»	Учить детей понимать словесные установки педагога, выполнять движение по показу, рисовать прямые горизонтальные линии по точкам, слева направо в одной клетке, не отрывая карандаш от бумаги. Продолжать развивать согласованное действие обеих	



		рук. Следить за позой ребенка, положением рабочей тетради и карандаша (ручки). Развивать произвольное внимание, пространственное воображение, мелкую моторику пальцев рук, координацию движений, усидчивость.	
08.02.	Ориентировка в пространстве относительно своего тела Упражнение в умении ориентироваться на листе относительно других предметов	Учить: - выделять положения углов на листе бумаги Упражнять в определении: - правой- левой стороны ,верхней – нижней части листа	Мяч , лист зелёного цветы,
15.02.	Путешествие. Упражнение в умении выделять направление движения на листе, в пространстве.	Учить ориентироваться: - на листе относительно других изображений; (7 рядов) Упражнять в умении: ориентироваться - в пространстве относительно своего тела;	Лист и изображением рядов предметов.
22.02.	Клеточка. Ориентировка на листе в клетку.	Упражнять в умении - выделять направление движения на листе, в пространстве.(слева- справа, вверх- вниз) Развивать графо – моторные навыки	Карточки с заданиями, карандаши простые, шарф.
01.03.	Ориентирование на листе в клетку. Графический диктант	Учить: - выделять клетку, обводить клетку, обводить заданное количество клеток. Развивать: - зрительное внимание; - мелкую моторику.	Листы в клетку, карандаши.
08.03.	Графический диктант. Ориентировка на листе в клетку.	Учить выделять заданное количество клеточек. Развивать: - зрительное восприятие, глазомер -мелкую моторику. Закреплять: - умение выделять правую и левую стороны своего тела, - ориентироваться относительно своего тела.	Листы в клетку, карандаши. Мяч
15.03.	Ориентировка по схеме.	Совершенствовать умение обводить заданное количество клеток по инструкции. Развивать зрительно – моторную координацию.	Карандаши, схемы.
22.03.	Графический диктант. Ориентировка на листе в клетку	Продолжать учить ориентироваться на листе, используя схему. Закреплять умение: - определять, называть и показывать направление движения - употреблять в речи пространственные наречия: вправо – влево, направо – налево. Продолжать упражнять в умении: - выделять правую и левую стороны	Ориентировка по схеме.

		листа; - ориентироваться на своем теле, называть части тела. Самостоятельная работа по карточке-схеме.	
29.03.	Ориентировка по схеме.	Учить выполнять графический диктант, действуя по инструкции. Развивать: - зрительно – моторную координацию. - мелкую моторику.	Листы в клетку, карандаши, Мяч
05.04.	Развитие графо – моторных навыков	Продолжать учить ориентироваться на листе, используя схему. Закреплять умение: - определять, называть и показывать направление движения - употреблять в речи пространственные наречия: вправо – влево, направо – налево. Совершенствовать умение: - выделять правую и левую стороны листа; - ориентироваться на своем теле, называть части тела.	Схемы, карандаши, мяч
12.04	Ориентировка в пространстве. Упражнение в ориентировке на своём теле, в пространстве относительно своего тела. Разведчики.	Учить заштриховывать изображение, используя различные техники штриховки. Развивать: - зрительное внимание; - зрительное восприятие; - глазомер; - графо- моторные навыки.	Карандаши, шаблоны. Образцы штриховки.
19.04	Графический диктант. Ориентировка на листе в клетку.	Упражнять в умении: - определять, называть и показывать направление движения - употреблять в речи пространственные наречия: вправо – влево, направо – налево. Упражнять в умении: - выделять правую и левую стороны листа; - ориентироваться на своем теле, называть части тела.	Шарф, картинки машина, дома.
26.04.	Развитие графо – моторных навыков	Упражнять в умении ориентироваться: - в пространстве относительно своего тела; - на листе относительно других изображений; Развивать зрительное внимание. Найди соседей (7 РЯДОВ)	Лист и изображением рядов предметов.
03.05	Ориентировка по схеме.	Продолжать развивать умение выполнять по образцу узор на листе в клетку; Развивать: -зрительное восприятие, внимание: - графо – моторные навыки.	Карандаши, листы.
10.05	Графический диктант.	Продолжать учить ориентироваться на листе, используя схему. Закреплять умение: - определять, называть и показывать направление движения - употреблять в речи пространственные наречия: вправо – влево, направо – налево Совершенствовать умение: - выделять правую и левую стороны листа; - ориентироваться на своем теле, называть части тела	Карандаши, схемы

17.05	Ориентировка в пространстве. Упражнение в ориентировке на своём теле, в пространстве относительно своего тела. Разведчики.	Учить копировать предмет на листе в клетку. Развивать: - зрительное внимание; - зрительное восприятие; - глазомер; - графо- моторные навыки	Карточки с заданиями, карандаши, мяч.
24.05.	Развитие графомоторных навыков. Обведение изображений с помощью трафарета.	Учить самостоятельно выделять направления движения. Упражнять в умении: - определять, называть и показывать направление движения - употреблять в речи пространственные наречия: вправо – влево, направо – налево- - выделять правую и левую стороны листа; - ориентироваться на своем теле, называть части тела	Шарф, картинки машина, дома
31.05	Выполнение графических узоров по образцу.	Упражнять в умении копировать рисунок на листе в клетку. Развивать: - зрительное внимание; - зрительное восприятие; - глазомер; -графо- моторные навыки	Лист с заданиями Трафареты, карандаши

Перспективное планирование занятий по Хатха-йоги в детском саду

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
<b>Ц Е Л ь</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
<b>Ц Е Л ь</b>	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений:	Комплекс статических упражнений:	Комплекс статических упражнений:

	- Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	-Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	- Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
<b>Ц Е Л ь</b>	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		

	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

## 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 со 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

(Несколько возможных сценариев для релаксации продолжительностью около 5 мин.)

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

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

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

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или 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 ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)



**ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

11. Проводить прием детей, впервые поступающих в детский сад, оформление документации.
12. Контроль за внутренним приемом детей с термометром.
13. Участвовать при медосмотрах детей врачом педиатром и другими специалистами.
14. Всех детей с выявленной патологией при осмотрах взять на диспансерный учёт и вести контроль за их здоровьем.
15. Проводить антропометрические измерения детей.
16. Следить за состоянием здоровья детей и оказывать доврачебную помощь.
17. Проводить санпросвет работу среди сотрудников и родителей (см. Приложение 6б).
18. Следить за сроками проведения медосмотров персоналом детского сада.
19. Осматривать персонал кухни на наличие гнойничковых заболеваний.
20. Следить за хранением сырых и готовых продуктов, сроками их реализации, технологией приготовления пищи.
21. Проводить забор соскобов на яйца глистов.
22. Осмотр детей на педикулёз и кожные заболевания.
23. Следить за выполнением санитарного режима в д/саду.
24. Проводить профилактику простудных заболеваний.
25. Вести учёт заболеваний детей в д/саду и проводить их изоляцию.
26. Вести учет детей, вышедших и поступивших в д/сад.
27. Вести учет и наблюдение детей бывших в контакте с инфекционными заболеваниями.
28. Проводить контроль за оздоровительными мероприятиями: закаливание, гимнастика, занятия физкультурой, прогулки.
29. Выписывание, получение, хранение медикаментов.
30. Проведение плантографий.
31. Ведение отчетно-учетной документации.
32. Пополнять своевременно противошоковую и антиспидовую аптечку.
33. Контроль за воздушно-тепловым режимом помещений.
34. Осуществлять контроль за дератизацией и дезинсекцией.
35. Следить за проветриванием, влажной уборкой, освещением в группах.
36. Следить за порядком на участках.
37. Контроль за соблюдением хлорного режима.

**САНПРОСВЕТ РАБОТА СРЕДИ СОТРУДНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ***ТЕМАТИКА САНБЮЛЛЕТЕНЯ*

- Вирусный гепатит
- Грипп
- Ангина
- Корь.
- Пищевая токсикоинфекция.
- Тепловой и солнечный удар.
- Если ребёнок чувствует себя плохо.
- Кожные заболевания.
- Туберкулёз.
- Чесотка.
- Дизентерия.
- Дифтерия.
- Краснуха.
- Скарлатина.
- Как правильно закапать капли в глаза, нос, ухо.
- Носовое кровотечение.
- Энтеробиоз.
- Ветряная оспа.
- Педикулёз.

*ТЕМАТИКА ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД С ОБСЛУЖИВАЮЩИМ ПЕРСОНАЛОМ*

- ✓ Выполнение сангигиенического режима.
- ✓ Правильное мытьё посуды.
- ✓ Хлорный режим в детском саду.
- ✓ Личная гигиена младших воспитателей.
- ✓ Чистота – залог здоровья.
- ✓ Воздушный режим в группах.
- ✓ Режим дня и недели.
- ✓ Борьба с насекомыми и грызунами.
- ✓ Санитарные требования в группах и прачечной.
- ✓ Сантехнических минимум для мл.воспитателей и уборщиков служебных помещений.
- ✓ Соблюдение хлорного режима, маркировка посуды и уборочного инвентаря.
- ✓ Беседа о методике процесса питания д/с, нормы раздачи пищи.
- ✓ Работа с дезрастворами во время инфекции.
- ✓ Сроки смены белья, обработка белья после больного ребёнка.
- ✓ Правильное хранение продуктов и их перевозка.
- ✓ Санитарные требования на пищеблоке, хранение уборочного инвентаря, маркировка посуды.
- ✓ Личная гигиена сотрудников.
- ✓ Правила работы во время карантина.
- ✓ Оказание первой помощи при несчастных случаях.
- ✓ Воспитание гигиенических навыков у детей.

*ТЕМАТИКА ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД С ВОСПИТАТЕЛЯМИ*

- Роль утреннего филъта.
- Профилактика простудных заболеваний (гриппа и др.).

- Закаливание детей в д/саду.
- Одежда ребёнка и соблюдение гигиены.
- Первая помощь при порезах, ушибах, кровотечениях.
- Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.
- Первая помощь при пищевых отравлениях.
- Инфекционные заболевания и их различия (корь, В-оспа, скарлатина).
- Болезнь Боткина, профилактика.
- Кишечные инфекции, их профилактика.
- Болезни органов слуха и зрения.
- Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.
- Уход за игрушками, их обработка.
- Детский травматизм.
- Охрана жизни и здоровья детей.
- Личная гигиена детей.
- Санитарный режим при карантине.

#### *ТЕМАТИКА ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД С РОДИТЕЛЯМИ*

- ❖ Адаптация детей при поступлении в детский сад.
- ❖ Организация режима дня.
- ❖ Контроль за развитием и воспитанием детей.
- ❖ Аллергические заболевания.
- ❖ Нарушение опорно-двигательного аппарата.
- ❖ Болезнь органов слуха и зрения.
- ❖ Причина возникновения инфекционных заболеваний и их профилактика.
- ❖ Воздушно-капельная инфекция.
- ❖ Кишечные инфекции и их профилактика.
- ❖ Календарь профилактических прививок.
- ❖ Профилактика гельминтозных заболеваний.
- ❖ Педикулёз у детей, личная гигиена.
- ❖ Основные принципы закаливающих процедур

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ

Группы	Время года	
	Теплое ◦	Холодное
1 младшая (1 - 3 л.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Утренний прием на свежем воздухе.</li> <li>☉ Прогулки на свежем воздухе</li> <li>☉ Утренняя гимнастика разной формы.</li> <li>☉ Облегченная форма одежды.</li> <li>☉ Ходьба босиком до и после сна в спальне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Облегченная форма одежды.</li> <li>☉ Утренняя гимнастика разной формы.</li> <li>☉ Ходьба босиком до и после сна в спальне.</li> <li>☉ Хожждение босиком на физкультурных занятиях</li> </ul>
2 младшая (3 - 4 г.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Хожждение босиком по гальке и траве</li> <li>☉ Хожждение босиком на физкультурных занятиях</li> <li>☉ Хожждение босиком по битому стеклу</li> <li>☉ Массаж подошв при ходьбе по ребристым дорожкам.</li> <li>☉ Самомассаж отдельных частей тела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Хожждение босиком по битому стеклу</li> <li>☉ Массаж подошв при ходьбе по ребристым дорожкам.</li> <li>☉ Самомассаж отдельных частей тела</li> <li>☉ Воздушные ванны</li> <li>☉ Умывание лица, рук, шеи прохладной водой</li> </ul>
Средняя (4 - 5 л.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Сон с доступом воздуха (+19 +17).</li> <li>☉ Солнечные ванны</li> <li>☉ Воздушные ванны</li> <li>☉ Умывание лица, рук, шеи прохладной водой</li> <li>☉ Контрастное обливание рук и ног</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Контрастное обливание рук и ног</li> <li>☉ Точечный массаж</li> <li>☉ Дыхательная гимнастика</li> <li>☉ Оздоровительный бег</li> <li>☉ Гимнастика после дневного сна (лёжа)</li> </ul>
Старшая (5 - 6 л.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Точечный массаж</li> <li>☉ Дыхательная гимнастика</li> <li>☉ Оздоровительный бег</li> <li>☉ Гимнастика после дневного сна (лёжа)</li> <li>☉ Обливание и обтирание тела с массажем сухой рукавицей</li> <li>☉ Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Обливание и обтирание тела с массажем сухой рукавицей</li> <li>☉ Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой</li> <li>☉ Полоскание зева противовоспалительными травами</li> <li>☉ Полоскание зева фурацилином</li> </ul>
Подготовит. (6 - 7 л.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой</li> <li>☉ Полоскание зева противовоспалительными травами</li> <li>☉ Полоскание зева фурацилином (ЧБД, дети стоящие на учёте у ЛОРа)</li> <li>☉ Корректирующая гимнастика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Полоскание зева фурацилином (ЧБД, дети стоящие на учёте у ЛОРа)</li> <li>☉ Корректирующая гимнастика.</li> </ul>

## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

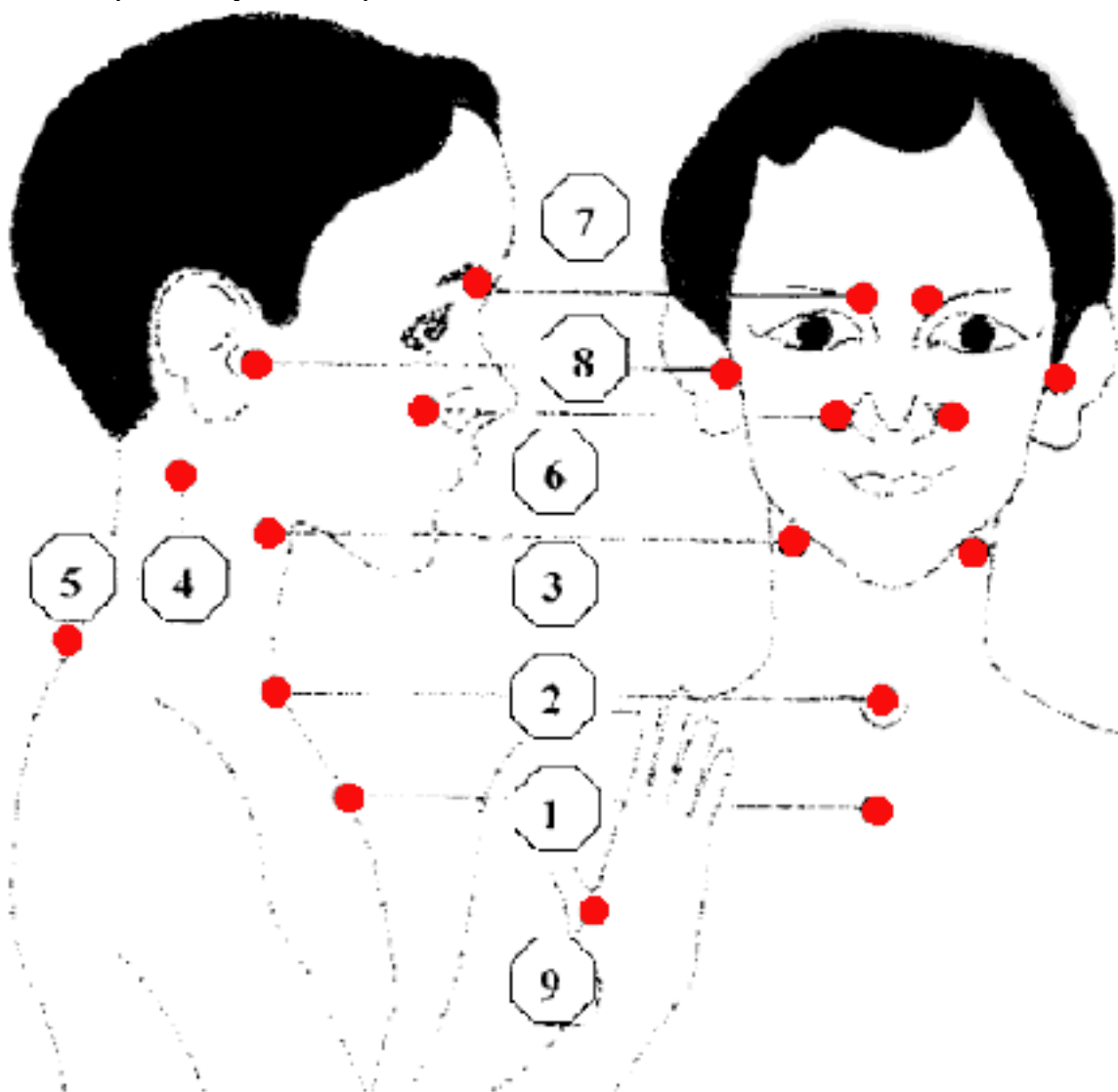
### МАССАЖ И САМОМАССАЖ

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

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

#### Упражнения:

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



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



восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

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

**точка 3** контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это 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. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

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

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

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

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая 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 глазными 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 коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

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

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

### Тренажер «Солнышко»

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

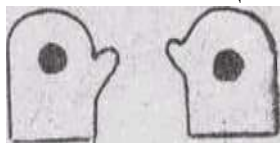


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

### Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку 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 показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

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

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

### Упражнения (по инструкции воспитателя)

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой зрения) 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)