«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад № 158»
_____ Г. Л. Шомина
Приказ № 02-03 /24 от 06.02.2019г

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
МДОУ «Детский сад № 158»

на 2019 – 2021г.г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Концепция программы «Здоровье» и е основные направления	4
Структура двигательного режима детей	7
Система адаптации детей и семьи к детскому саду	8
Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями	9
Анкета для родителей	10
План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ	11
Система оздоровительной работы	12
План лечебно-оздоровительных мероприятий	14
Система методов и средств, основные мероприятия физкультурно-оздоровительной работы с детьми	15
Система закаливания с учетом времени года	17
Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	19
Методика физкультурно-оздоровительной работы	25
Оздоровительные игры	27
Методика проведения точечного массажа «Гимнастика маленьких волшебников»	28
Комплекс дыхательных упражнений	30

Пояснительная записка

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым.

В дошкольном учреждении формирование здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные упражнения, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Разрабатывая программу «Здоровье» на 2019-2021 годы, мы стремились к тому, чтобы оздоровительная работа с детьми органически входила в жизнь ДОУ, имела связь с другими видами деятельности и самое главное, нравилась бы детям. Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Актуальность разработки программы

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

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

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в ДОУ разработана программа “Здоровье” на 2019-2021 годы и приложения к ней.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

• физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём;

• имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;

• имеется методический материал для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр;

• в группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

• закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных и музыкальных занятиях, других режимных моментах;

• закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

• постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Концепция программы

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

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и образования в целом, организации режима, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательной деятельности должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

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

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

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

4. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

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

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

• Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

• Внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

• Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.

• Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

• Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Направления работы:

• Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

• Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.

• Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.

• Обеспечение благоприятного течения адаптации.

• Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.

• Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

• Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний

Ожидаемые результаты:

• Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.

• Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.

• Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.

• Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.

• Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

Объект программы: педагоги, воспитанники и их родители (законные представители)

Сроки реализации программы – 2019-2021 г.г.

Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение здоровье сберегающей деятельности в ДОУ:

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

• Закон «Об образовании»;

•Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, утвержденные Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г. № 655;

•Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями 2015г;

•Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00;

•Устав образовательного учреждения.

• организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);

• организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.4.1.2660-10);

• организация профилактических мероприятий (СанПиН 2.4.1. 3049-13);

• организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

• организация здоровьесберегающей среды в ДОУ (СанПиН 2.4.1.3049 -13).

Концепция программы "Здоровье" и её основные направления

<table>
<tr><td>Цель деятельности</td><td colspan="5">Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья</td></tr>
<tr><td>Основные направления программы.</td><td colspan="2">Профилактическое.
1.Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2.Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3.Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.
4.Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.</td><td colspan="3">Организационное.
1.Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2.Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3.Составление индивидуальных планов оздоровления;
4.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей родителей, сотрудников.</td></tr>
<tr><td>Объекты программы</td><td colspan="2">Дети дошкольного образовательного учреждения.</td><td>Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.</td><td colspan="2">Педагогический коллектив образовательного учреждения.</td></tr>
<tr><td>Основные принципы программы</td><td>Принцип научности подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.</td><td>Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспит. процесса.</td><td>Принцип активности сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя</td><td>Принцип адресованности и преемственности и поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья</td><td>Принцип Результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение помощи и поддержки</td></tr>
<tr><td>Реализуемые программ</td><td colspan="2">Основная образовательная программа МДОУ</td><td>Основы безопасности жизнедеятельности</td><td colspan="2">Программы ДОУ:
-Программа развития
-Программа адаптации ребенка и</td></tr>
</table>

ы и технологии	«Детский сад № 158», разработанная на основе ФГОС ДО.	детей дошкольного возраста	семьи к детскому саду;
Формы взаимодействия.	Занятия. Прогулки, походы.	Совместные досуги с родителями и младшими школьниками.	Спортивные праздники и развлечения.

Структура двигательного режима детей

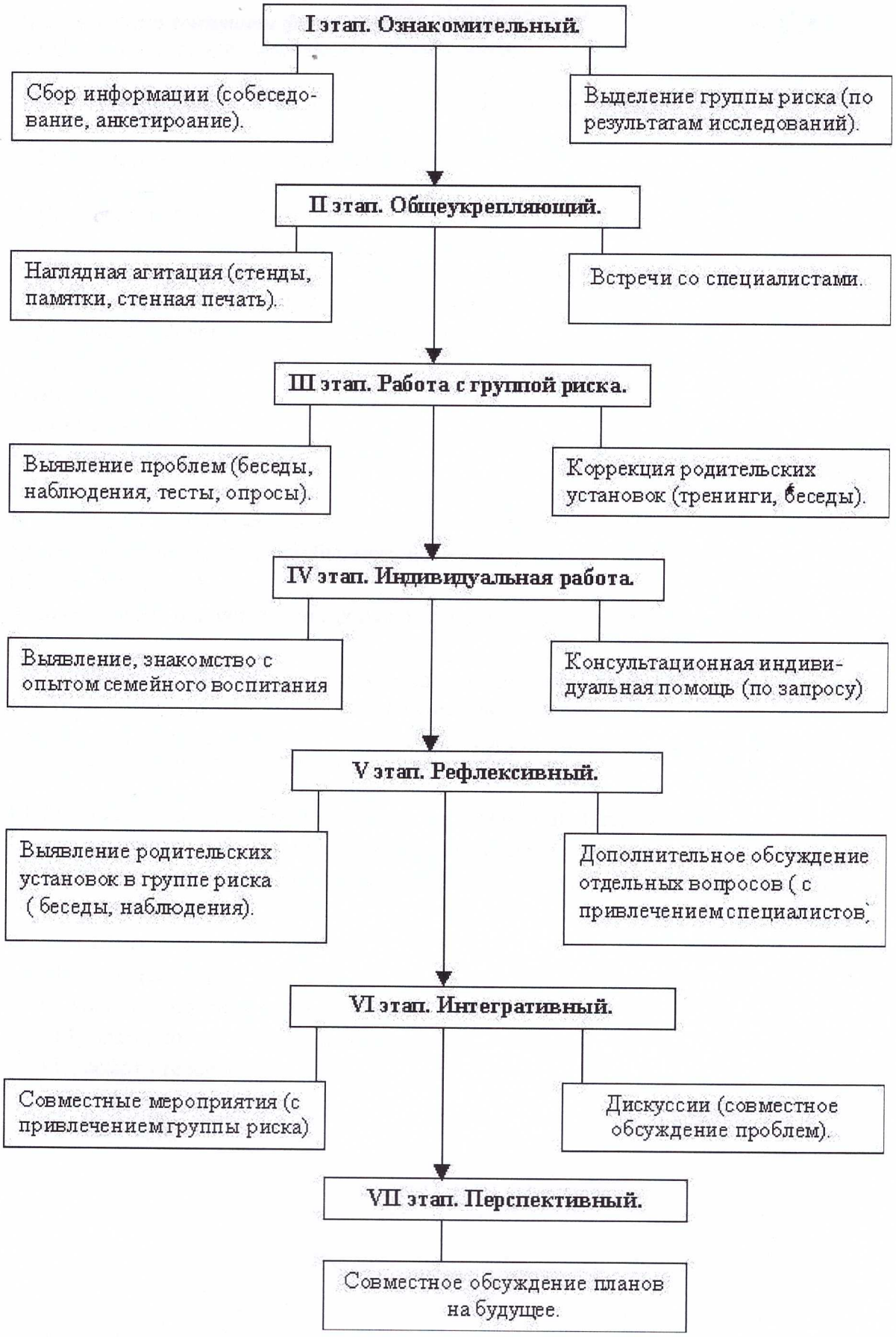
	Формы организации	**Особенности организации**	
1	***Физкультурно-оздоровительные мероприятия***		
1.1	Утренняя гимнастика	*Ежедневно на открытом воздухе или в зале.* *Ежедневно во время перерыва между занятиями*	
1.2	Двигательная разминка.	*Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.*	
1.3	Физкультминутка.	*Ежедневно, во время утренней прогулки*	
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	*Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, в конце утренней прогулки. Длительность - 3-4 минут* *Ежедневно, во время вечерней прогулки.*	
1.5	Оздоровительный бег.	*Один раз в месяц*	
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений.	*Ежедневно, в групповых и спальных комнатах, в зале.*	
1.7	Прогулки-походы.		
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем.		
2	***Образовательная деятельность***		
2.1	По физической культуре.	*Три раза в неделю (одно на улице)*	
2.2	Музыка	*Два раза в неделю (музыкально-ритмические движения)*	
3	***Самостоятельная двигательная деятельность***		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	*Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе.* *Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.*	
4	***Физкультурно-массовые занятия***		
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	*Два раза в год.*	
4.2	Физкультурный досуг.	*Один раз в месяц.*	
4.3	Спортивный праздник.	*Два-три раза в год, в помещении и на открытом воздухе.*	

5	***Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи***		
5.1 5.2 5.3	Домашние задания. Физкультурные занятия детей совместно с родителями. Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	*Определяются воспитателями* *По желанию родителей.* *Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.*	

Система адаптации детей и семьи к детскому саду

Цель: ***Создание комфортных условий для всех участников адаптационного процесса (ребенок, родители, педагоги) при поступлении ребенка в дошкольное образовательное учреждение***
Задачи
1. Установить доверительные отношения между ребенком, родителями и сотрудниками ДОУ
2. Научить ребенка ориентироваться в новой обстановке и строить взаимоотношения со сверстниками 3. Помочь ребенку привыкнуть к режиму детского сада
4. Выработать наиболее целесообразные методы и единый стиль воспитания малышей в ДОУ и семье
Пути реализации программы
1. Консультации для родителей по вопросам физического развития детей раннего возраста, проведению закаливания и массажа
2. Рекомендаций для родителей по укреплению здоровья ребенка в ДОУ и семье 3. Индивидуальные консультации медицинской сестры и воспитателя
4.Ведение индивидуального режима периода адаптации и адаптационных листов
Ожидаемый эффект
1. Успешная адаптация детей ясельного возраста к дошкольному учреждению
2. Повышение темпов развития детей младшего дошкольного возраста
Повышение доверия родителей к деятельности дошкольного учреждения

Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями



Анкета для родителей

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

_____

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

_____

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

_____

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

_____

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
- Мама (да, нет),
- папа (да, нет),
- дети (да, нет),
- взрослый вместе с ребенком (да, нет).
- Регулярно или нерегулярно.

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
(Да, нет, не всегда)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

_____

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

_____

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

_____

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет. Иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Настольные игры
- Сюжетно - ролевые игры
- Музыкально - ритмическая деятельность
- Просмотр телепередач
- Конструирование
- Чтение книг.

План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ

№	*Мероприятия*	*Срок*	*Ответственный*
Профилактические мероприятия			
1	Обеспечить прием детей, прибывших из мест, неблагополучных по заболеваемости гриппом, в ДОУ при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.	в течение года	воспитатели
2	Обеспечить подготовку образовательного учреждения к работе в условиях пандемии гриппа и сезонного подъема заболеваемости ОРВИ, в том числе: 1. Подготовку и обучение персонала ДОУ по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ; 2. Наличие наглядной информации в ДОУ о возможном риске заражения, симптомах гриппа, мерах личной профилактики. 3. Организацию системы раннего активного выявления среди сотрудников и воспитанников случаев заболеваний ОРВИ и своевременной изоляции заболевших; 4. Отстранение от работы или посещения ДОУ лиц с признаками острых респираторных инфекций; 5. Проведение комплекса мер по неспецифической профилактике ОРВИ; 6. Поддержание в ДОУ оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания; 7. Введение карантинных мероприятий (закрытие) в ДОУ, при отсутствии по причине заболеваемости ОРВИ более 25% детей;	В период подъема заболеваемости	Заведующий воспитатели
3	Провести разъяснительную работу с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ по вопросу вакцинации от гриппа.	ежегодно	воспитатели
4	Оказывать содействие в организации и проведении прививочной компании против сезонного гриппа воспитанникам и сотрудникам ДОУ	По графику	воспитатели
5	Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокоррегирующую профилактику гриппа и ОРЗ с использованием фитонцидов	С сентября по март	воспитатели
6	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	постоянно	воспитатели
Противоэпидемические мероприятия			
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Заведующий воспитатели
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Заведующий
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических	Во время	Заведующий

	мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий	инфекционных заболеваний	
4	Проведение экстренной химио -профилактики с использованием оксолиновой мази. Оксолиновая мазь ежедневно 1-2 раза детям и сотрудникам.	В период эпидемии гриппа	Ст. медсестра родители
5	Проведение 3-х разового проветривания помещений для детей.		младшие воспитатели
6	Организация дезинфекции помещений по режиму работы с вирусной инфекцией,использование бактериоцидных ламп		младшие воспитатели ст медсестра
7	Строгий контроль за допуском посторонних лиц в здание детского сада		Воспитатели дежурный администратор
8	Контроль за состоянием здоровья детей		воспитатели ст. медсестра врач
9	Фитонциды (лук, чеснок) во время приема пищи и для обеззараживания воздуха		Воспитатели

Система оздоровительной работы

№	*Разделы и направления работы.*	*Формы работы.*
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	- Типовой режим дня по возрастным группам. - Индивидуальный режим дня
2	Психологическое сопровождение развития	- Создание психологически комфортного климата в ДОУ - Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности -Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми - Формирование основ коммуникативной деятельности у детей - Диагностика и коррекция развития - Педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: - Организованная деятельность. - Совместная организованная деятельность - Самостоятельная	- Утренняя гимнастика -Физкультминутки, физкультпаузы - Динамические переменки - Физкультурные занятия - Физические упражнения после сна - Спортивные праздники - Спортивные игры - Подвижные игры на воздухе и в помещении - Оздоровительный бег на воздухе - Спортивные досуги

	деятельность	-Дни здоровья -Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.	
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	-Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельности" - Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности -Формирование основ безопасной жизнедеятельности	
5	Организация питания	- Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами. - Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией.	
6	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение . Профилактические, коррекционные, общеукрепляющие мероприятия .	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адапт. период); -гибкий режим; -организация комфортного микроклимата группы;
		Физические упражнения	-гимнастика после сна; -коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие); - утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая); -спортивные игры; -дозированная ходьба; -пешие прогулки и походы; -пальчиковая гимнастика.
		Гигиенические и водные процедуры	- умывание; -мытьё рук, ног; -игры с водой; - обеспечение чистой среды;
		Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);

			- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
		Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы.
		Свето- и цветотерапия - обеспечение	- обеспечение светового режима; - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.
		Музтерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение.
		Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы (сказкотерапия); - игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний.
		Закаливание	- босохождение - игровой точечный самомассаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика.
		Пропаганда здорового образа жизни	- периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ).

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Месяц	*Наименование мероприятий*	*Дозировка, период*	*Контингент детей*
Сентябрь - апрель	Употребление в пищу лука, чеснока.	обед: 1 блюдо, ежедневно	Все дети
Декабрь	Использование оксалиновой мази.	2 раз в день, ежедневно	Все дети
Май	Зелёные салаты	50 гр., ежедневно	Все дети
Ежедневно	1.Закаливание (по группам). 2. Прогулки на свежем воздухе. 3.Проветривание	В зависимости от времени года и возраста детей не менее 4 часов в день 2 раз в день	Все дети

	помещений. 4. Соблюдение t режима (не более +20 С - не менее +22 С). 5. Выполнение санитарных правил. 6. Выполнение образовательной программы. 7. С – витаминизация пищи (III блюдо). 8.Йодопрофилактика (использование йодированной соли).		

Система методов и средств, основные мероприятия физкультурно – оздоровительной работы с детьми

№	*Направления мероприятия (содержание)*	*Формы и методы*	*Возрастная группа*	*Продолжительность (мин)*
Организация двигательного режима в ДОУ				
1	Утренняя гимнастика	Двигательная активность	все	7-10
2	Физкультурные занятия		все	10-30
3	Двигательная разминка		все	3-5
4	Подвижные игры		все	10-15
5	Дыхательная гимнастика		Дошкольный возраст	3-5
6	Спортивные игры		Дошкольный возраст	10-15
7	Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность		Все	Не менее 3ч.
8	Активный отдых: развлечения, физкультурные праздники, игры-забавы, дни здоровья		все	20-60
9	Походы, экскурсии		Старшая, подготовительная группы	60-120
10	Индивидуальная работа по развитию движений		все	12-15
Организация оздоровительной работы с детьми				

11	Хождение босиком по массажным дорожкам после сна	Закаливающие процедуры	все	3-7
12	Полоскание рта		Дошкольный возраст	5-10
13	Ходьба босиком		все	3-7
14	Облегченная одежда детей		все	
15	Проветривание помещений	Световоздушные ванны	все	
16	Сон с доступом свежего воздуха		все	
17	Прогулки на свежем воздухе		все	До 4 часов
18	Обеспечение температурного режима		все	
19	Прием детей на улице в теплое время года		все	
20	Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в групповую)		все	3-7
21	Гимнастика после дневного сна		все	3-5
22	Умывание	Гигиенические и водные процедуры	все	
23	Мытье рук		все	
24	Игры с водой (летом)		все	
25	Рациональное питание по меню	Диетотерапия	все	
26	Второй завтрак (соки, фрукты)		все	
27	Строгое выполнение натуральных норм питания		все	
28	Соблюдение питьевого режима		все	
29	Индивидуальный подход к детям во время пищи		все	
30	Музыкально-театрализованная деятельность	музыкотерапия	все	10-30
Коррекционная работа с детьми				
31	Работа по профилактике плоскостопия		все	От 10
32	Упражнения на формирование		все	3-5

	правильной осанки			
33	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы		Дошкольный возраст	15
34	Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний		Дошкольный возраст	15
Создание условий для формирования ЗОЖ				
35	Щадящий адаптационный режим	Обеспечение здорового образа жизни	все	
36	Индивидуальная оценка функциональных резервов организма		все	
37	Формирование навыков личной гигиены		все	
38	Формирование навыков культуры питания		все	
39	Пропаганда ЗОЖ		все	
40	Занятия по ЗОЖ		все	
Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил (согласно СанПин)				

Система закаливания с учетом времени года

факторы	*мероприятие*	*Место в режиме дня*	*периодичность*	*дозировка*	*возраст*			
вода	Полоскание рта	После каждого приема приема пищи	Ежедн. 3 раза в день	50-70мл воды tводы +20	3-4	4-5	5-6	6-7
	Полоскание горла	После сна	Ежедн.	50-70мл р-ра Нач.tводы +36+20		+	+	+
	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедн.	tводы +28+20		+	+	+
воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедн.	-	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулке	Ежеднев.	-	+	+	+	+
	Прогулки на	После	Ежедн.	От 1,5 до 4ч	+	+	+	+

	свежем воздухе	занятий, после сна		в зависимости от сезона и погоды				
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	06-08	в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	-	В течен. года	10-30 мин , в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедн., в теч. года	5-10мин, в зависимости от возраста	+	+	+	+
		На прогулке	06-08	-	+			
	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедн.	6 раз день	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой	-	Ежеднев.	t воздуха +15+16		+	+	+
	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедн.	12-13 мин не менее 6 перебежек по 1- 1,5 мин t воздуха +13+16 t воздуха +21+24		+	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физзанятиях, на прогулке, после сна	Ежедн.	3-5 упраж.		+	+	+
солнце	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	06-08 с учетом погодных услов.	С 9-10 по графику — До 25 мин	+	+		
				До 30 мин			+	+
рецепторы	Босохождение по массажным дорожкам	После сна	Ежедн.	3-5 мин				
				5-8 мин	+			
				8-10 мин		+		
				10-15 мин			+	
				15-20 мин				+

Особенности организации
физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

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

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

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Проверку условий и санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (групповые участки, спортивная площадка, физкультурный зал), физкультурного оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви осуществляют органы Роспотребнадзора, заведующий.

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°С. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости, должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, трусы-шорты, носочки, обувь на светлой резиновой подошве).

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны воспитателя.

Требования к организации образовательного процесса и режима дня:

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) -2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

В разновозрастных группах продолжительность непосредственно образовательной деятельности следует дифференцировать в зависимости от возраста ребенка. С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности непосредственно образовательной деятельности следует начинать со старшими детьми, постепенно подключая к ней детей младшего возраста.

В середине года (январь – февраль) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непосредственно образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

Организация прогулок

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день. В *летнее* время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В *зимнее* время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.

2. Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.

3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр.

Планируя целевые прогулки за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Младший воспитатель сопровождает детей во время целевых прогулок. Готовясь к прогулке, воспитатель продумываем меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года).

Нельзя забывать так же и об основных правилах ходьбы: после 30-40 минут движения устраивать 10-15-ти минутный отдых в тени. Во время отдыха можно: организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу.

Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

Создание условий для эффективного проведения прогулки

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе. На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.). Для игр выделяются красочно оформленные куклы, одежду с которых дети сами могут легко снять и постирать, кукол вымыть. Одежда для выносных кукол должна соответствовать сезону.

В теплое время года игрушки размещаются по всей территории участка. Это: технические игрушки, все для сюжетно-ролевых игр, природный материал, все необходимое для лепки и рисования, уголок ряжения (для свободного пользования разноцветные юбки на резинке, фартучки, косыночки, веночки, сумочки, зонтики, бусы, браслеты из ракушек, желудей и пр.)

Песочный дворик должен располагаться под тентом. При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают. Так же в теплое время года детям предлагается небольшая переносная емкость для игр с водой.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзинки. К концу прогулки, когда дети чувствуют усталость можно включить музыку для поддержания настроения.

Структурные компоненты прогулки

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные **наблюдения** на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские

эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование **дидактических заданий,** привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные **трудовые действия** детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование **подвижных и спортивных игр.** В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамеечки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в **самостоятельной деятельности.** Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроя детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия.

Организация прогулки в летний период времени

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приема, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна до ужина, после ужина и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов! Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

При оптимальных температурных условиях, с учетом здоровья детей широко применяются следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны (начальное время пребывания ребенка на солнце 5 минут, постепенно доводить до 20-30 минут), водные процедуры, обливание с учетом возрастных и индивидуальных данных ребенка.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

На прогулке каждые два часа и перед сном воспитателем проводится осмотр детей на наличие клещей.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются заведующий ДОУ.

Методика физкультурно – оздоровительной работы.

1. Физические упражнения в режиме дня.

Основная форма проведения – физкультурные занятия. Проводимые 3 раза в неделю.

2. Физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Физкультурные занятия в помещении включают в себя упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель, а также упражнения статического характера (вися с опорой на одну или обе ноги, не продолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.п.). В конце физкультурного занятия обязательны упражнения на расслабление. Лучше всего организм восстанавливается , когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Выполнение этих же упражнений с музыкальным сопровождением и закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. «При физической нагрузке, в результате которой пульс ребенка учащается на 90-100% такая заключительная часть ведет к восстановлению организма к концу 1-2 минут после занятия»

В те дни когда должно быть физкультурное занятие - подвижные игры и физические упражнения проводятся длительностью 10-15 минут.

Во время второй прогулки их нужно планировать ежедневно, содержание – это материал по развитию движений, освоенных на предыдущих занятиях, как правило вначале организуются физические упражнения, а затем игра (прыжки, а затем «Найди свой домик»). В сочетании подвижных игр со спортивными упражнениями порядок может быть обратным, чтобы разогреть детей (игра, а затем упражнение). Не рекомендуется включать, особенно во вторую прогулку общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле, и они не вызывают сильного интереса со стороны детей.

3. Утренняя гимнастика.

Продолжительность 8-10 минут. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 общеразвивающих упражнений (с предметами или без), которые повторяются 6-12 раз. Один комплекс гимнастики проводится в течение 2 недель.

4. Физические упражнения после сна.

Организм после сна требует медленного «пробуждения» и подготовки к активной деятельности. Поэтому после сна просто необходимо проводить упражнения, например способствующие формированию осанки, стопы, можно провести точечный массаж, самомассаж стоп, ленивую гимнастику, гимнастику после сна. После воздушных ванн переходят к водным процедурам.

5. Физкультминутки.

Цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высокой уровне. Продолжительность 2-3 минуты. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16 минута.)

6. Средства физкультуры между непосредственно образовательной деятельностью.

Когда 2 занятия подряд носят малоподвижный характер (например: рисование и развитие речи) перерыв между ними заполняется движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это могут быть игры малой подвижности. В конце перерыва рационально провести минутку расслабления, после которой дети успокаиваются.

7. Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1 раз в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, упражнения, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематику, может объединять детей разного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возраста, проводятся не менее 2 раз в год. Они посвящаются сезонам или какой – либо тематике, как правило, проводятся на воздухе в течение 1-1,5 часа.

Дни здоровья планируются 1 раз в квартал. В дни организации данных мероприятий физкультурные занятия не проводятся.

8. Оздоровительные мероприятия.

Это система закаливания основными природными факторами – солнце, воздух и вода. Если такие природные факторы как солнце и воздух мы используем без особых усилий, то закаливание водой требует особого подхода и зависит от состояния здоровья ребенка (основные требования приведены в таблице «Особенности закаливания с учетом времени года»).

Беговые тренировки

Достигнуть высокого уровня развития общей выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. оздоровительный бег. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности.

Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования функционирования сердечнососудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей. У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отличается устойчивое положительное настроение. Бег уравновешивающее действует на нервную систему. Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, улучшается зрение и слух. Преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышается мыслительные возможности, увеличивается умственная и физическая работоспособность.

Как приобщить ребенка - дошкольника к бегу.

Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь в отличие от взрослого, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывал соответствующие роли для себя и ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно с 3-х летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками, дыхательными и гимнастическими упражнениями. Основные правила при организации оздоровительных беговых тренировок:

1. Индивидуально - дифференцированный подход;
2. Контроль за нагрузкой;
3. Самоконтроль;
4. Определение скоростных возможностей ребенка;
5. Положительные эмоции от занятий бегом.

На начальном этапе беговые тренировки проводят не более 2-3 раз в неделю. Это необходимо для предупреждения мышечных болей. По мере развития выносливости беговые тренировки могут проводиться ежедневно.

Требования к одежде зависят от температуры окружающего воздуха. Нужно помнить о том, что при беге интенсивно выделяется тепло. Основные зоны потери тепла организмом - это стопы, руки, голова. Именно их следует защищать в первую очередь, обратив особое внимание на обувь. Она должна быть на толстой, не скользящей подошве.

Вся одежда для беговых тренировок должна быть из натуральных волокон, за исключением куртки - ветровки для прохладной погоды. Неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, детям неприятно, они нервничают, и тогда оздоровительный эффект тренировки практически сводится к нулю. Основной принцип оздоровительного бега «Бегать как бегается». Ну а каков результат от таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Оздоровительные игры

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу

из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассовые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

Методика проведения точечного массажа
«Гимнастика маленьких волшебников»

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

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 вперёд; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, напол-нить 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 шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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