

**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение**

**«Детский сад № 6»**

624090 Свердловская область, городской округ

Верхняя Пышма, улица Феофанова 2 «А»

ООО КБ Кольцо Урала Екатеринбург р/с

40703810100004000218

ИНН 6606018470 КПП 660601001

Тел/ факс 8 343 68 4-72-41

[dc6zr@yandex.ru](mailto:dc6zr@yandex.ru)

Тел/ факс 8 343 68 4-72-41, 8 343 68 7-78- 23  
[dc6zr@yandex.ru](mailto:dc6zr@yandex.ru)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ детский сад № 6

\_\_\_\_\_ А.А. Коренькова

Приказ № 35 от 27 августа 2020 г.

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

**воспитанников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 6»**

Принята на педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 6»  
27 августа 2020г

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 6»

624090 Свердловская область, городской округ  
Верхняя Пышма, улица Феофанова 2 «А»  
ООО КБ Кольцо Урала Екатеринбург р/с  
40703810100004000218  
ИНН 6606018470 КПП 660601001  
Тел/ факс 8 343 68 4-72-41  
[dc6zr@yandex.ru](mailto:dc6zr@yandex.ru)

Тел/ факс 8 343 68 4-72-41, 8 343 68 7-78- 23  
[dc6zr@yandex.ru](mailto:dc6zr@yandex.ru)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 6



А.А. Коренькова

Приказ № 35 от 27 августа 2020 г.

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

воспитанников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 6»

Принята на педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 6»  
27 августа 2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |       |
|---|-------|
| Паспорт программы   | 3-5   |
| Концепция программы   | 5-6   |
| Анализ физкультурно оздоровительной работы за 2007-2014г.г.   | 6-8   |
| Мониторинг физического развития детей                         | 9     |
| Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ       | 10-18 |
| Режим дня в теплый и холодный период года                     | 19-21 |
| Режим двигательной активности                                 | 22-24 |
| Система закаливания   | 25-29 |
| Охрана психического здоровья воспитанников                    | 29-31 |
| Медико- профилактическая работа                               | 31-35 |
| Организация оздоровительной деятельности в ДОУ                | 36-41 |
| Диагностика физического здоровья воспитанников                | 42-43 |
| Материально-техническое и программно методическое обеспечение | 43-44 |
| Совместная работа детского сада и семьи                       | 45-48 |
| Контроль и руководство  | 49-50 |
| Приложение:   |       |
|   |       |
|   |       |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| <b>Наименование программы</b>  | <b>Программа «Здоровье» на 2020 - 2025гг.</b>   |
| <b>Дата принятия решения о разработке Программы, дата ее утверждения</b> | Декабрь 2019г.  |
| <b>Основание для разработки Программы</b>                                | Укрепление здоровья детей.  |
| <b>Исполнители Программы</b>   | Педагоги, медицинская сестра, обслуживающий персонал, дети, родители  |
| <b>Цель Программы</b>  | <p>1. Сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья детей, совершенствование их физического развития.</p> <p>2. Формирование устойчивой мотивации участников образовательного процесса на сохранение и укрепление собственного здоровья.</p>   |
| <b>Задачи Программы</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объединение усилий сотрудников и родителей (законных представителей) для эффективной организации оздоровительной работы.</li> <li>2. Укрепление материально- технической базы учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.</li> <li>3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.</li> <li>4. Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и основ безопасности жизнедеятельности.</li> <li>5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам оздоровления детей.</li> </ol> |
| <b>Важнейшие целевые индикаторы Программы</b>                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.</li> <li>2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</li> </ol>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.</p> <p>4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы</p>   |
| <p><b>Сроки и этапы реализации Программы</b></p> | <p><b>Программа рассчитана на 2020-2025 гг.</b></p> <p><b>1-й этап</b> - аналитический, январь- апрель 2020г., анализ выполнения программы 2014-2019г состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы.</p> <p><b>2-й этап</b>- разработка проекта программы апрель- июнь 2020г.</p> <p><b>3-й этап</b>- внедрение программы- 2020-2025гг</p> <p><b>4-й этап</b> – итогово - диагностический – октябрь-декабрь 2024г</p>  |
| <p><b>Перечень разделов программы</b></p>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Концепция программы «Здоровье»</li> <li>2. Анализ физкультурно-оздоровительной работы за 2014-2019гг. в ДОУ. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.</li> <li>3. Система и содержание оздоровительной деятельности.</li> <li>4. Материально-техническое, программно-методическое обеспечение оздоровительной программы.</li> <li>5. Диагностика физического развития и здоровья детей</li> <li>6. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью</li> <li>7. Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей</li> <li>8. Контроль и руководство за физкультурно-оздоровительной деятельностью. Анализ работы по оздоровлению детей в ДОУ.</li> </ol> |
| <p><b>Ожидаемые конечные результаты</b></p>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;</li> <li>2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;</li> <li>3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров</li> </ol>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;</p> <p>4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;</p> <p>5. Снижение уровня заболеваемости детей;</p> <p>6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;</p> <p>7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, овладение основными первоначальными навыками сохранения своего здоровья.</p> |
| <b>Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией</b> | Педагогический совет ДОУ,   |

### **Концепция программы «Здоровье»**

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

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

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы — это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

### **Анализ физкультурно - оздоровительной работы за 2014-2019гг. в ДОУ. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.**

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

За пять лет, работы по программе «Здоровье», количество воспитанников с 1 группой здоровья значительно увеличилось, причем наблюдается переход из 3 группы во 2 и из 2 группы в первую.

#### **Распределение воспитанников по группам здоровья:**

| год       | Кол-во детей | 1 группа | 2 группа | 3 группа | 4 группа | 5 группа |
|-----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2007      | 226          | 32       | 168      | 25       | 1        |          |
| 2008      | 224          | 29       | 167      | 27       | 1        |          |
| 2009      | 230          | 25       | 173      | 31       | 1        |          |
| 2010      | 229          | 17       | 177      | 34       | 1        |          |
| 2011      | 244          | 12       | 179      | 52       | 1        |          |
| 2012      | 270          | 19       | 200      | 49       | 2        |          |
| 2013      | 260          | 10       | 188      | 61       | 1        |          |
| 2014      | 258          | 18       | 201      | 38       | 1        |          |
| 2015      | 261          | 16       | 205      | 39       | 1        |          |
| 2016-2019 | 263          | 32       | 221      | 8        | 2        |          |
| 2020      | 263          | 36       | 218      | 7        | 1        | 1        |

**С хроническими заболеваниями:**

| год       | Заболеваний всего | заболевания  |
|-----------|-------------------|--|
| 2007      | 324               | 15% болезни нервной, мочеполовой системы   |
| 2008      | 337               | 45% болезни органов дыхания<br>11% кишечные болезни<br>10% инфекционные  |
| 2009      | 334               | 17% болезни нервной, мочеполовой системы<br>47% болезни органов дыхания<br>10% кишечные болезни<br>15% инфекционные  |
| 2010      | 332               | 17% болезни нервной, мочеполовой системы<br>45% болезни органов дыхания<br>12% кишечные болезни<br>13% инфекционные  |
| 2011      | 322               | 5% болезни нервной, мочеполовой системы<br>71% болезни органов дыхания<br>6 % кишечные болезни<br>18% инфекционные   |
| 2012      | 307               | 10% болезни нервной, мочеполовой системы<br>81% болезни органов дыхания<br>3 % кишечные болезни<br>6 % инфекционные  |
| 2013      | 343               | 1 % болезни нервной, мочеполовой системы<br>77% болезни органов дыхания<br>3 % кишечные болезни<br>4 % инфекционные  |
| 2014      | 293               | 4 % болезни нервной, мочеполовой системы<br>83% болезни органов дыхания<br>3 % кишечные болезни<br>10 % инфекционные |
| 2015      | 312               | 2 % болезни уха<br>89% болезни органов дыхания<br>2 % кишечные болезни<br>7 % инфекционные                           |
| 2016-2019 | 305               | 90% болезни органов дыхания<br>4 % кишечные болезни<br>6 % инфекционные  |
| 2020      | 295               | 2 % болезни уха<br>81% болезни органов дыхания<br>9 % кишечные болезни<br>8 % инфекционные                           |

## Мониторинг физического развития детей

Анализ результатов диагностики показал, что процент подготовки высокого уровня детей по физическому развитию остается на невысоком уровне.

Причин снижения физического развития множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ 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 детском саду была разработана программа «Здоровье», и программа «Экологовалеологическое воспитание дошкольников» - включающая методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

| Группа           | Высокий уровень % |         |         |         |         |         |         |         |         | Средний уровень % |         |         |         |         |         |         |         |         | Низкий уровень % |         |         |         |         |         |         |         |         |
|------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                  | 07<br>-           | 08<br>- | 09<br>- | 10<br>- | 11<br>- | 12<br>- | 13<br>- | 14<br>- | 15<br>- | 07<br>-           | 08<br>- | 09<br>- | 10<br>- | 11<br>- | 12<br>- | 13<br>- | 14<br>- | 15<br>- | 07<br>-          | 08<br>- | 09<br>- | 10<br>- | 11<br>- | 12<br>- | 13<br>- | 14<br>- | 15<br>- |
|                  | 08                | 09      | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      | 16      | 08                | 09      | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      | 16      | 08               | 09      | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      | 16      |
| Вторая младшая   | 5                 | 21      | 18      | -       | 6       | 11      | 19      | 21      | 5       | 14                | 69      | 39      | 5       | 9       | 41      | 49      | 54      | 51      | 81               | 10      | 43      | 95      | 85      | 48      | 32      | 25      | 41      |
| Средняя          | 12                | 38      | 39      | -       | 20      | 23      | 27      | 24      | 27      | 38                | 53      | 44      | 52      | 60      | 51      | 47      | 46      | 41      | -                | 50      | 16      | 48      | 20      | 26      | 26      | 30      | 32      |
| Старшая          | 21                | 37      | 35      | -       | 32      | 34      | 28      | 34      | 32      | 63                | 58      | 55      | 58      | 56      | 50      | 56      | 52      | 52      | 10               | 5       | 9       | 42      | 12      | 16      | 16      | 12      | 16      |
| Подготовительная | 28                | 64      | 40      | -       | 40      | 48      | 52      | 44      | 48      | 71                | 36      | 46      | 100     | 52      | 36      | 36      | 44      | 44      | -                |         | 13      | 0       | 8       | 16      | 12      | 12      | 8       |

## **Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ.**

Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ состоит из следующих направлений:

1. Оптимизация режима пребывания детей в ДОУ;
2. Средства двигательной направленности;
3. Оздоровительные силы природы;
4. Охрана психического здоровья;
5. Медико-профилактическое направление;
6. Коррекционная работа.

### **1. оптимизация режима пребывания детей в ДОУ**

Оптимизация режима:

- поддержание санитарно – гигиенического режима соответственно СанПиН;
- строгое соблюдение режимных моментов;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

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

Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима для 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;

- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации, консультационный пункт на сайте ДОУ);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

## **2. Средства двигательной направленности**

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. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
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:**

1. физкультурные занятия в зале и на улице
2. физкультурные минутки
3. утренняя гимнастика
4. гимнастика после дневного сна
5. прогулки с включением подвижных игровых упражнений
6. музыкально-ритмические занятия
7. физкультурные праздники и досуги
9. дни здоровья
10. недели здоровья
11. профилактическая гимнастика:
  - дыхательная
  - зрительная
  - пальчиковая
  - «гимнастика маленьких волшебников»
  - артикуляционная гимнастика, для повышения тонуса организма
  - корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия
  - упражнения на формирования правильной осанки
  - психогимнастика
12. упражнения для мелкой моторики рук
13. оздоровительный бег

#### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1);
- 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, прогулках, дней здоровья;

#### **Физкультминутка**

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить активный кратковременный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии, мышцы кисти работающей руки.

Проводятся воспитателем по мере необходимости в течение 3 – 5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия. Физкультминутка составляет комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц. Для малышей предлагаются упражнения подражательно – имитационного характера. Например: как птички пьют водичку, как капает дождь, как падают листочки. Для старших детей упражнения можно связать единым сюжетом и сопровождать стихами. Физкультминутка не строится на программном материале, носит отвлеченный характер, давая возможность детям отдохнуть. Упражнения физкультминутки должны быть знакомы детям.

### **Утренняя гимнастика**

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 15 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: **вводной, основной и заключительной**. Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка. Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка. В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию: упражнения на восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие. Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

### **Гимнастика после дневного сна**

Цель гимнастики после дневного сна поднять настроение и мышечный тонус у ребенка. Проводит гимнастику воспитатель, разминка и самомассаж начинаются в постели, дети

просыпаются под звуки мелодичной музыки, которая вызывает приятные положительные эмоции.

Лежа в постели, поверх одеяла, они в течение 3 – 4 минут выполняют 4 – 5 упражнений:

- повороты головы вправо – влево, поглаживание рук, живота, ног,
- разведение и сгибание рук,
- подтягивание к себе ног, обхватив колени руками и выпрямление их,
- лежа на спине одновременный подъем обеих ног и опускание их
- движение ногами, как при езде на велосипеде.

После этих упражнений по указанию воспитателя дети встают с постели быстро выполняют несколько движений в разном темпе (ходьба на месте постепенно переходящая в бег). Выбегают из спальни в групповую комнату хорошо проветренную (17 – 19 С). В групповой дети выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание и затем одеваются. В комплекс гимнастики после сна необходимо включать разные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках руки над головой; ходьба на пятках руки на поясе, ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе, локти отведены назад и другое.

Пробежки по массажным дорожкам могут осуществляться воспитателем группы ежедневно или 2 – 3 раза в неделю. Беговую массажную дорожку располагают в спальне, в игровой комнате, раздевалке, коридоре. Составляется массажная дорожка из резиновых коврик с шипами, пластмассовыми ковриками с шероховатой поверхностью, ящиками наполненными гладкой галькой. Дети занимаются в одних трусиках босиком.

### **Прогулки с включением подвижных игровых упражнений**

Структурным компонентом каждой прогулки являются организованные воспитателями подвижные игры и игровые упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки, закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В игровых упражнениях преследуются цели прямого обучения детей основным движениям. Многие из предлагаемых упражнений имеют сюжетный характер («По мостку», «Через канавку») и с удовольствием принимаются самими детьми. При их выполнении каждый ребенок действует свободно и самостоятельно. Дети с удовольствием упражняются в таких движениях, как ходьба, бег. Лазание и прыжки в самостоятельной деятельности выполняются реже. Поэтому необходимо чаще включать их в игровые упражнения. Также слабо дети владеют разнообразными действиями с мячами. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в

канву самостоятельной деятельности детей, в течение прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Помимо игровых упражнений, на прогулке ежедневно проводится и подвижная игра продолжительностью от 6 до 10 минут, планируемая заранее. Необходима предварительная подготовка к проведению такой игры: намечается место проведения, отбирается дополнительный материал, атрибутика и т. д. При планировании подвижной игры учитывается предыдущая деятельность детей. Если утром проводилось физкультурное занятие, то на прогулке можно ограничиться лишь игровыми упражнениями. В летнее время, когда дети по собственной инициативе много и с удовольствием двигаются, планируется по одной подвижной игре в утренний и вечерний отрезки времени. Зимой, чтобы создать у детей бодрое настроение, пребывание на свежем воздухе желательно начинать с организованной подвижной игры. Завершать прогулку может вторая подвижная игра.

### **Оздоровительный бег**

Оздоровительный бег проводится с небольшой подгруппой (5 – 7 человек), при этом учитывается уровень физической подготовленности детей. Дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе (2,4 – 2,7 м/с) без остановок значительное расстояние от 950 м. до 1600 м. за промежуток времени от 5 до 11 минут. Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее двух раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время дневной прогулки. В теплое время года бег проводят в начале прогулки, а в холодное время – в конце. В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 м.)

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально – дифференцированный подход. Так дети 5 – 6 лет с высоким уровнем двигательной активности предлагают пробежать два круга в среднем 500 м. малоподвижным один круг. Дети 6 -7 лет с высоким уровнем двигательной активности пробегают в среднем 3 – 4 круга, а малоподвижные два круга. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц 2 – 3 мин.

Оздоровительные пробежки можно использовать в качестве утренней гимнастики. Они проводятся на воздухе в течение 5 – 7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени, в конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения. Бег должен доставлять детям мышечную радость и удовольствие.

## **Музыкально – ритмические упражнения**

Музыкально – ритмические упражнения используются для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Музыкально-ритмические упражнения используются на музыкальных занятиях и на занятиях ритмикой. Ритмика может проводиться со старшими дошкольниками в качестве утренней гимнастики 2 раза в неделю. Перед выполнением движений следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения упражнений соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Упражнения должны выполняться без всякого напряжения свободно естественно, с соблюдением педагогических принципов системности, постепенности, последовательности, повторяемости.

При профилактике опорно-двигательного аппарата музыкальные упражнения помогают детям научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, ориентироваться в пространстве. При этом система упражнений выстраивается «от простого к сложному». Наиболее сложным для дошкольников являются упражнения связанные с движением рук. На занятиях нужно уделять особое внимание работе над лёгкостью, мягкостью, плавностью движений. С этой целью включаются упражнения, способствующие расслаблению мышц рук. Последовательная, систематическая работа учит детей осознанно относиться к музыке, к движению под музыку, что способствует профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата.

## **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. И, в первую очередь, это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию (то есть произвольно) – глубже и реже, чаще и поверхностнее, с задержкой или ускорением дыхания. Существенную помощь в увеличении дыхательных объемов легких могут оказать специальные физические упражнения для повышения гибкости, эластичности, растяжимости грудной клетки. Цель дыхательных упражнений – увеличить жизненную емкость легких, научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, плавно расходовать воздух на выдохе. Обучая правильному, рациональному дыханию, следует подчеркивать его естественность, произвольность и ритмичность. Не нужно с усилием, часто судорожно втягивать воздух носом или, что бывает не редко, ртом. Такой вдох связан с неравномерным расширением грудной клетки, поступление воздуха в легкие тоже бывает не равномерным, напряженным и неполным. В обычных условиях при ускоренной ходьбе, беге и профилактической работе рекомендуется делать вдох преимущественно через нос, а выдох – через нос и рот. Упражнения для развития правильного дыхания используются широко на физкультурных занятиях, утренней

гимнастике, музыкальных, на занятиях в качестве физкультминутки и на речевых занятиях в качестве подготовки речевого аппарата. Пение это есть один из способов развития дыхания. Существует ряд комплексов оздоровительных дыхательных упражнений. Например: дыхание по методике Стрельниковой. А.Н. Стрельниковой в 1974 году предложен «способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», но в последствие его применение показало, что он благоприятно влияет на оздоровление грудной клетки. Упражнения по Стрельниковой можно использовать в ДОУ как оздоровительную технологию. Этот способ оздоровления заключается в применение приемов дыхательной гимнастики: когда при дыхательных движениях грудная клетка сжимается, ребенок производит активный вдох; при движении, когда грудная клетка расширяется - пассивный выдох. Эта технология способствует тренировке мышц, участвующих в дыхании и увеличения дыхательного объема и жизненной емкости легких. Дыхание по Стрельниковой проводится с детьми по показаниям медицинским работником или инструктором по физической культуре в специально отведенное время.

### **Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.**

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы. Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только

хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

### **Психогимнастика**

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной и эмоционально личностной сферы). Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно - психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни, а также в качестве профилактики с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

В процессе психогимнастики дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

В психогимнастику входят

- мимические и пантомимические этюды,
- этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоции,
- этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом,
- психомышечная тренировка.

Элементы психогимнастики могут использоваться на музыкальных, физкультурных занятиях, на других занятиях в качестве разгрузочной минуты, а также в качестве специальных занятий. На занятиях по психогимнастики все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по своему, как могут. Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

**Режим двигательной активности детей**

*(Приложение № 1)*

| <b>Формы организации двигательной активности</b> | <b>Младший дошкольный возраст</b> | <b>Средний дошкольный возраст</b> | <b>Старший дошкольный возраст</b> |                                | <b>Особенности организации</b>   |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|
|  | <i>II младшая группа</i>          | <i>Средняя группа</i>             | <i>Старшая группа</i>             | <i>Подготовительная группа</i> |  |
| 1. Физическая культура                           | 15 мин.                           | 20 мин                            | 25 мин.                           | 30 мин.                        | 3 раза в неделю. (Один раз на улице) (кроме младшего возраста)   |
| 2. Утренняя гимнастика                           | 5-7 мин.                          | 6-8 мин.                          | 8-10 мин.                         | 10 мин.                        | Ежедневно в физкультурном зале. В теплое время года на улице.  |
| 3. Физкультминутка.                              | 1.5-2 мин.                        | 3 мин.                            | 3 мин.                            | 3 мин.                         | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности и состояния детей.   |
| 4. Гимнастика после дневного сна                 | 3 мин                             | 5 мин                             | 5 мин                             | 5 мин                          | Ежедневно, поле подъема  |
| 5. Дыхательная гимнастика                        | 3-4 мин.                          | 4 мин.                            | 5 мин.                            | 5 мин.                         | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: на физкультурных занятиях, физкультминутках, во время занятий, после сна, во время утренней гимнастики, на музыкальных занятиях. |
| 6. Зрительная гимнастика                         | 3-4 мин.                          | 4 мин.                            | 5 мин.                            | 5 мин.                         | Ежедневно в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.   |
| 7. «Гимнастика маленьких волшебников»            | 10 мин                            | 15 мин                            | 15 мин                            | 15 мин                         | 2 раза в неделю на занятиях физической культуры.   |

|  |                                       |  |   |   |   |
|--|---------------------------------------|--|---|---|---|
| 8. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.                      | 15 мин.                               | 20 мин.                                | 20-30 мин.                              | 30 мин.                                 | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом индивидуальных особенностей детей.   |
| 9. Музыкально-ритмические занятия  | на музыкальных занятиях<br>6 – 8 мин. | на музыкальных занятиях<br>8 – 10 мин. | на музыкальных занятиях<br>12 – 15 мин. | на музыкальных занятиях<br>12 – 15 мин. | 2 раза в неделю по расписанию   |
| 10. День здоровья  |                                       |  |   |   | 1 раз в месяц. Проводится как совместные мероприятия, так и мероприятия отдельно по группам.  |
| 11. Неделя здоровья  |                                       |  |   |   | 3-4 раза в год. Проводится как совместные мероприятия, так и мероприятия отдельно по группам.   |
| 12. Пальчиковая гимнастика   | 5 мин                                 | 5 мин                                  | 5 мин                                   | 5 мин                                   | Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий. |
| 13. Упражнения для мелкой моторики рук                                       | 5 мин                                 | 5 мин                                  | 5 мин                                   | 5 мин                                   | ежедневно   |
| 14. Артикуляционная гимнастика   | 5 мин                                 | 7 мин                                  | 7 мин                                   | 7 мин                                   | 2 раза в неделю по подгруппам (проводится учителем-логопедом)   |
| 15. Гимнастика для повышения тонуса организма                                | 2 мин                                 | 3 мин                                  | 3 мин                                   | 3 мин                                   | Ежедневно, во время утренней гимнастики, гимнастики после сна.  |
| 16. Корректирующая гимнастика (профилактика нарушения осанки и плоскостопия) | 3 мин                                 | 5 мин                                  | 5 мин                                   | 7 мин                                   | Элементы корректирующей гимнастики включаются в комплекс утренней зарядки, на занятиях физкультуры  |

|  |                 |                 |                 |                 |   |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|
| 17. Оздоровительный бег                        | 3-5 мин         | 3-5 мин         | 5-7 мин         | 5-7 мин         | Проводится по подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.   |
| 18.Лечебная физкультура                        | 12-20 мин       | 12-20 мин       | 12-20 мин       | 12-20 мин       | 2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Проводится по рекомендации врача.               |
| 19. Бассейн                                    | 15 мин          | 17 мин          | 20 мин          | 20 мин          | 2 раза в неделю   |
| 20. Психогимнастика                            |                 |                 | 25 мин          | 25 мин          | 1 раз в неделю со старшего возраста. Проводит психолог.   |
| 21. Самостоятельная двигательная деятельность. | Не менее 20 мин | Не менее 30 мин | Не менее 40 мин | Не менее 40 мин | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей. |

### **3. Оздоровительные силы природы заключаются в использовании природных факторов, оказывающих благотворное влияние на здоровье детей.**

К оздоровительным силам природы относятся: закаливание воздухом, солнцем, водой, ароматерапия, фитотерапия.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на защиту и приспособление организма к колебаниям внешней среды (периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д.)

#### **Основные принципы проведения закаливающих процедур:**

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

#### **Основные факторы закаливания:**

1. Закаливание с помощью сил природы: воздухом, водой, солнцем.
2. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
3. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.
4. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
5. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
6. Постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В нашем детском саду применяются:

#### 1) закаливание воздухом:

- соблюдение температурного режима в течение дня, проветривание помещений
- правильная организация прогулки, ее длительность.
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
- физкультурные занятия в зале в облегченной одежде, босиком
- сон без маек, при открытых фрамугах ( $t +17^{\circ}$ -  $+19^{\circ}\text{C}$ );
- дозированный оздоровительный бег на воздухе
- хождение босиком по «дорожкам здоровья»
- гимнастика после сна (босиком)

- контрастные воздушные ванны (в осенне-зимний период года)

## 2) закаливание водой:

- обширное умывание прохладной водой (лицо, шея, грудь, руки по локоть)

- обливание водой (спина, грудь, живот, левое и правое плечо)

- полоскание рта и горла прохладной водой

- мытье ног

- обтирание мокрой рукавичкой

- ножные ванны

- контрастные ножные ванны

- хождение по «дорожкам здоровья» с применением контрастных ножных ванн, солевой дорожки

- игры с водой

## 3) закаливание солнцем:

- солнечные ванны на свежем воздухе в летний период

- прогулки детей в солнечную погоду в утренние и вечерние часы.

### **Умывание**

Умывание проводящееся ежедневно по утрам с гигиенической целью является и закаливанием. Для этого температуру воды 37 гр.С постепенно (через каждые 2 дня) снижают на 1 гр.С и доводят до 14 гр. С. Детям умывают лицо и кисти рук, шею и руки до локтя, можно обливать и верхнюю часть груди.

### **Местное обливание ног**

Проводится из ковша емкостью 0,5 л. при температуре в помещении 20 гр.С. во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. На каждое обливание расходуется 2-3 л. воды. Обливание продолжается 15-20 сек., затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. Обливание ног начинают с температуры воды 30 гр.С , постепенно (через каждые 2 дня) снижают на 2 гр.С и доводят до 15 гр.С.

### **Контрастное обливание ног**

Начинают обливание с теплой воды - 36 гр.С, а затем сразу же прохладной водой – 25 гр.С, после чего вновь облить теплой водой – 36 гр.С и растирают сухим полотенцем. Постепенно (через каждые 2 дня) температуру теплой воды повышают на 2 гр.С и доводят до 40 гр.С, а температуру прохладной воды понижают на 2 гр.С и доводят до 18 гр.С.

### **Обтирание**

Мальчиков и девочек старше 3-х лет обтирают отдельно. В большой таз с водой добавляют морскую соль из расчета 2 ст.л на 10 л. и кладут в него рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей. После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирается сухим полотенцем. Детям сначала обтирают руки и ноги, затем шею, грудь, живот и только потом спину. Ноги и руки обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это предупреждает застой крови в венах и капиллярах). Температура воды понижается каждые 2 дня на 2 гр.С начиная с 32 гр.С и заканчивая 22 гр.С С 5-7 лет приучают самостоятельно обтираться, помогая детям смачивать рукавичку и обтирая спину. Рукавички после обтирания кипятят и сушат.

### **Метод контрастного воздушного закаливания Замановского Ю.Ф.**

Данный вид закаливания проводят с детьми начиная с 4х лет. В спальне к концу сна открываются окна, и температура воздуха доводится до температуры от + 13 до 16 С. Дети просыпаются под звуки музыки желательно быстро и одновременно. Лежа в постели, дети снимают одежду и в течении 2 - 3 мин выполняют 3 – 4 физических упражнения. Например: подтягивание к груди согнутых колен с последующим их выпрямлением, перекрёстные и параллельные движения рук и ног и т.д.. По команде воспитателя дети встают и трусают, и в чешках в течении 1- 1,5 мин. выполняют ходьбу и бег в холодном помещении. При этом нужно следить за дыханием детей т.к. при глубоком вдохе и выдохе осуществляется закаливающее воздействие и на дыхательные пути. Затем дети перебегают в тёплом помещении от +21 до 24 С. В тёплом помещении дети также выполняют физические или танцевальные движения, но в более спокойном темпе. Количество перебежек из одной комнаты в другую не менее 6 раз по 1,5 мин. Заканчивать процедуру в тёплой комнате, вся процедура занимает 12 – 15 мин. и проводится под ритмичную музыку. Принцип постепенности: в начале проведение процедуры минимальна разница температуры составляет 3 С, через 2 мес. У детей 4 лет до 15 С, у детей 5 – 6 лет до 20С и поддерживают на протяжении всего периода закаливания.

### **Методика солевого закаливания**

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврик в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают

ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Механизм действия: Механический и химический через термо и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Оборудование: 3 фланелевых коврика, а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами, б) с нашитыми палочками. 10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

### **Ароматерапия и фитотерапия**

Перспективными методами профилактики респираторных заболеваний являются ароматерапия и фитотерапия. Ароматерапия это оздоровление эфирными маслами, оно основано на способности растений выделять вещества, обладающие мощным бактерицидным действиями. Фитотерапия это оздоровление лекарственными травами. Данные оздоровительные средства используются в ДОО только с письменного согласия родителей (На данное требование нет нормативного документа, но такой подход позволит оградить вас от неприятностей), но если вы берете на себя ответственность применять фитотерапию и ароматерапию без письменного разрешения родителей вы обязаны уточнить, не было ли раньше непереносимости некоторых растений и эфирных масел, не было ли аллергических реакций. При проявлении клинических симптомов непереносимости лекарственных растений (тошнота, рвота, зуд, расстройства стула) их применение следует прекратить.

Во время фитотерапии для приготовления настоев и отваров для детей рекомендуют следующие суточные дозы сухого лекарственного сырья:

- от 1 до 3 – 1 чайная ложка
- от 3 до 6 – 1 десертная ложка,
- от 6 до 10 – 1 столовая ложка,
- взрослым 1 -2 столовые ложки сырья.

Отвары трав дают в осеннее – весенний период по полстакана чередуя по 10 дней в течение 1 – 2 месяцев, в теплом виде, за 30 минут – 1 час до еды.

Фитотерапию применять в ДОО рекомендуется при следующих показаниях:

- при заболеваниях органов дыхания (шалфей, подорожник, мать -и-мачеха, девясил, солодка, ромашка аптечная, чабрец и другие),
- при заболеваниях ЖКТ необходимо подбирать сборы трав в соответствии с диагнозом,
- травы, повышающие иммунобиологическую защиту организма (настойка элеутерококка, женьшень, золотой корень),
- витаминные комплексы (крапива, шиповник, смородина черная, рябина красная, земляника).

Ароматерапевтическими свойствами обладают только природные масла. Каждое эфирное масло многофункционально, но есть и общие закономерности. Все без исключения эфирные масла:

1. не имеют негативного побочного действия на организм и не вызывают привыкания;
2. обладают бактерицидными и противовоспалительными действиями;
3. воздействуют на нервную систему, на сферу эмоций и психическое здоровье;
4. поддерживают механизм саморегуляции в организме;
5. имеют биоэнергетическую ценность.

При заболеваниях дыхательных путей рекомендуется использовать масла: аниса, камфоры, мяты перечной, ромашки, шалфея, эвкалипта; как расслабляющие и успокаивающие средства: валерьяна, базилик, лаванда, укропа, мандарина.

Для проведения дозированной ароматерапии можно использовать ароматизационные лампы, ингаляторы, распыление ароматических масел через пульверизатор, ароматизация помещений чесночными букетиками в период ОРВИ и гриппа.

#### **4. Охрана психического здоровья**

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

1. обучение детей приемам релаксации;
2. 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;
3. проведение психогимнастики;
4. эмоциональные разрядки.

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.

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:

1. диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
2. индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
3. индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
4. обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
5. подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
6. обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
7. организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
8. создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
9. формирование культуры общения детей;

10. проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

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

## **5. Медико-профилактическое направление.**

Медико-профилактическая работа в нашем ДОО должна быть направлена в первую очередь на выполнение СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание и кварцевание 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.

### **Медико-профилактическое направление включает:**

1) профилактику заболеваемости:

- санация носоглотки (полоскание рта и горла отварами трав (эвкалипт, календула, ромашка), раствором морской соли);
- профилактические прививки (специфическая иммунопрофилактика);
- дыхательная гимнастика для частоболеющих детей;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа:
  - Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания.
  - Вакцинация против гриппа.
  - Контроль за качеством проведения утреннего фильтра на группах.
  - Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

- Контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой, кварцеванием.
- Введение в меню продуктов, содержащих фитонциды (чеснок, лук)
- Профилактические медикаментозные средства: элеутерококк, сироп шиповника, оксалиновая мазь, витамины.
- Витаминизация 3-го блюда.
- Точечный массаж при простудных заболеваниях (Уманская)
- Полоскание горла отварами трав, раствором морской соли.
- УФО носа, горла по показаниям.

## 2) диетотерапию:

- рациональное питание (согласно требований СанПиН)
- индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания)

При организации питания придерживаться естественных потребностей детей, исключить насильственное кормление. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых, по договоренности. Приучать детей к здоровой пище. Для правильной организации питания в ДОУ необходимо проводить:

- Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к пищеблоку.
- Контроль за соблюдением ассортимента продуктов, их качества
- Соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей.
- Обеспечение питьевого режима (вода, соки, витаминный чай)
- Витаминизация третьего блюда.
- Наличие в меню ежедневно молока, кисломолочных продуктов, сметаны, мяса, картофеля, овощей, фруктов, соков, хлеба, сливочного и растительного масла, сахара, соли.
- Эстетика организации питания и гигиена приема пищи.
- Индивидуальное и дополнительное питание в летний оздоровительный период.

## 3) витаминотерапию:

1. Ревит, аскорбиновая кислота
2. Витаминизация 3 –го блюда: по 50 мг аскорбиновой кислоты на одного человека в напитки (компот) ежедневно. Витамин С (аскорбиновая кислота) стимулирует деятельность желез внутренней секреции, кроветворение, повышает адаптационные способности и сопротивляемость организма к инфекции, интоксикации, перегреванию, охлаждению и т. д. Основными источниками аскорбиновой кислоты являются капуста, картофель, лук зеленый и репчатый, зеленый горошек, салат, свекла, другие овощи, фрукты, ягоды.

### 3. массаж

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

В нашем ДОУ применяется:

- точечный самомассаж - «Гимнастика маленьких волшебников»
- точечный массаж при простуде по Уманской

#### **Точечный массаж при простудных заболеваниях по Уманской**

Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются важными регуляторами деятельности верхних органов. Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Точечный массаж можно делать самим, а также можно научить детей. самомассаж делать несложно. Слегка следует надавить на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день, а в случае заболевания для лечения можно воспользоваться самомассажем активных точек каждые 40 мин.

Точка 1. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. Массаж этой зоны уменьшает кашель, улучшает кровотворение.

Точка 2. Регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Место разделения сонных артерий на наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. Эта точка является также надежным контролером химического состава крови.

Точка 4. Район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатический узел (затылочная ямка). Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Она расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Оказывает большое внимание на излечение от таких болезней как грипп, простуда.

Точка 6. Область носа и гайморовых пазух. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным,

насморк проходит. Кроме того, регулярный массаж этой зоны стимулирует организм на выработку биологически активных противовирусных веществ, которые мы обычно пытаемся заменить лекарствами.

Точка 7. Надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. У самой ушной раковины. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже нормализуются многие функции организма.

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но, даже если ребенок заболел, заболевание пройдет в более легкой форме. Очень важно, что метод действует только при систематическом применении. Иначе мы дезорганизуем иммунную систему.

#### **«Гимнастика маленьких волшебников»**

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. 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 отношение к собственному телу.

#### **6. Коррекционная работа включает:**

1. ПМПК
2. составление индивидуальных маршрутов здоровья
3. работа специалистов: психолог, логопед, муз. руководитель.
4. разработку адаптивных программ для воспитанников с ООП.

**Организация оздоровительной деятельности в ДОУ**

| <b>№</b>   | <b>Содержание</b>  | <b>Группа</b> | <b>Периодичность выполнения</b> | <b>Ответственные</b>   | <b>Срок выполнения</b> |
|--|--|---------------|---------------------------------|--|------------------------|
| <b>1. Оптимизация режима</b>                                     |  |               |                                 |  |                        |
| 1.   | Создание санитарно – гигиенического режима соответственно СанПиН                               | Все группы    | ежедневно                       | Воспитатели, младшие воспитатели, медсестра                  | В течение года         |
| 2.   | Строгое соблюдение режимных моментов   | Все группы    | ежедневно                       | Воспитатели, младшие воспитатели, медсестра, Зам.зав. по ВОР | В течение года         |
| 3.   | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима                    | Все группы    | ежедневно                       | Воспитатели<br>Педагог – психолог<br>медсестра               | В течение года         |
| 4.   | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | Все группы    | ежедневно                       | Заместитель заведующей по ВОР<br>Специалисты ДОУ             | В течение года         |
| <b>2. Организация рациональной двигательной активности детей</b> |  |               |                                 |  |                        |
| 1.   | Физкультурные занятия  | Все группы    | 2 раза в неделю                 |  | В течение года         |
| 2.   | Физкультминутки  | Все группы    | ежедневно                       | Воспитатели  | В течение года         |
| 3.   | Утренняя гимнастика  | Все группы    | ежедневно                       | Воспитатели  | В течение года         |
| 4.   | Гимнастика после дневного сна  | Все группы    | ежедневно                       | Воспитатели  | В течение года         |
| 5.   | Прогулки с включением подвижных игровых упражнений   | Все группы    | ежедневно                       | воспитатели  | В течение года         |
| 6.   | Музыкально – ритмические занятия   | Все группы    | 2 раза в неделю                 | Музыкальный руководитель, воспитатели                        | В течение года         |

|  |  |            |                                |   |                |
|--|--|------------|--------------------------------|---|----------------|
| 7.                                     | День здоровья  | Все группы | 1 раз в месяц                  | Инструктор по физической культуре<br>воспитатели  | В течение года |
| 8.                                     | Зрительная гимнастика  | Все группы | ежедневно                      | Воспитатели                                       | В течение года |
| 9.                                     | Пальчиковая гимнастика   | Все группы | 2-3 раза в день                | Воспитатели                                       | В течение года |
| 10.                                    | Упражнения для мелкой моторики рук                                 | Все группы | 2-3 раза в неделю              | Воспитатели                                       | В течение года |
| 11.                                    | Корригирующая гимнастика   | Все группы | ежедневно                      | Воспитатели,<br>инструктор по физической культуре | В течение года |
| 12.                                    | Неделя здоровья  | Все группы | 4 раза в год                   | Зам. зав по ВОр<br>Педагоги ДОУ                   | В течение года |
| 13.                                    | Оздоровительный бег  | Все группы | ежедневно                      | Воспитатели                                       | В течение года |
| 14.                                    | Лечебная физкультура   |            |                                | Инструктор по физической культуре                 |                |
| 15.                                    | Занятия на тренажерах  | Все группы |                                | Инструктор по физической культуре                 | В течение года |
| 16.                                    | Подвижные игры   | Все группы | ежедневно                      | Воспитатели                                       | В течение года |
| 17.                                    | Артикуляционная гимнастика   | Все группы | согласно расписанию            | Логопед   |                |
| 18.                                    | Гимнастика для повышения тонуса организма                          | Все группы | ежедневно                      | Воспитатели                                       |                |
| 19.                                    | Дыхательная гимнастика   | Все группы | 3 раза в день                  | Воспитатели                                       | В течение года |
| <b>3. Охрана психического здоровья</b> |  |            |                                |   |                |
| 1.                                     | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Все группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели                                       | В течение года |
| 2.                                     | Эмоциональные разрядки   | Все группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели                                       | В течение года |
| 3.                                     | Психогимнастика  |            |                                |   |                |

#### 4. Медико-профилактическое направление

##### Профилактика заболеваемости

|    |  |            |   |                        |                |
|----|--|------------|---|------------------------|----------------|
| 1. | Полоскание рта и горла отварами трав, раствором морской соли   | Все группы | Ежедневно   | Воспитатели            | В течение года |
| 2. | Профилактические прививки  | Все группы | Согласно плана профилактических прививок, по возрасту | Медсестра              | В течение года |
| 3. | Комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа: оксолиновая мазь, чесночно-луковая закуска, ношение медальонов с чесноком, ароматизация помещений, вакцинация против гриппа, проветривание (сквозное, одностороннее) и кварцевание помещений, полоскание горла раствором морской соли, травами, УФО носа, горла, | Все группы | ежедневно, в период эпидемии                          | Воспитатели, медсестра | октябрь-апрель |
| 4. | Точечный массаж при простудных заболеваниях по Уманской  | Все группы | ежедневно   | Воспитатели, медсестра | октябрь-апрель |
| 5. | Дыхательная гимнастика для ДЧБД  | Все группы | ежедневно   | Воспитатели, медсестра | В течение года |

##### Диетотерапия

|    |   |  |           |           |                |
|----|---|--|-----------|-----------|----------------|
| 1. | Рациональное питание (согласно требований САНПиН)       | Все группы                                   | ежедневно | Медсестра | В течение года |
| 2. | Индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания) | дети с аллергией, хроническими заболеваниями | ежедневно | Медсестра | В течение года |

##### Витаминотерапия

|    |                             |  |                            |           |                |
|----|-----------------------------|--|----------------------------|-----------|----------------|
| 1. | ревит, аскорбиновая кислота | Все группы (согласование с родителями) | 1 раз в день ( по 10 дней) | Медсестра | В течение года |
|----|-----------------------------|--|----------------------------|-----------|----------------|

|   |   |            |                     |                                  |                 |
|---|---|------------|---------------------|----------------------------------|-----------------|
| 2.  | Витаминация 3 –го блюда   | Все группы | ежедневно           | Медсестра                        | В течение года  |
| <b>Аромотерапия</b>                                     |   |            |                     |                                  |                 |
| 1.  | Ароматизация помещений эфирными маслами   | Все группы | ежедневно           | Медсестра                        | В течение года  |
| 2.  | Ароматизация помещений чесночными букетиками в период ОРВИ                            | Все группы | ежедневно           | Воспитатели                      | Октябрь-март    |
| 3.  | Ношение аромакулонов с чесноком, маслами  | Все группы | ежедневно           | Воспитатели                      | Октябрь-февраль |
| <b>Массаж и физиотерапия</b>                            |   |            |                     |                                  |                 |
| 1.  | массаж при простудных заболеваниях по Уманской  | ЧДБ дети   | по назначению врача | Медсестра по массажу             | В течение года  |
| 2.  | Самомассаж: «Гимнастика маленьких волшебников»  | все группы | 2 раза в неделю     | Воспитатели                      | В течение года  |
| 3.  | Физиопроцедуры  | все группы | по назначению врача | Физиотерапевтическая медсестра   | В течение года  |
| <b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b> |   |            |                     |                                  |                 |
| <b>Воздушное</b>  |   |            |                     |                                  |                 |
| 1.  | Соблюдение температурного режима в течение дня, проветривание помещений               | Все группы | ежедневно           | воспитатели, младшие воспитатели | В течение года  |
| 2.  | Правильная организация прогулки, ее длительность.                                     | Все группы | ежедневно           | воспитатели                      | В течение года  |
| 3.  | Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей | Все группы | ежедневно           | воспитатели                      | В течение года  |
| 4.  | Максимальное пребывание детей на свежем воздухе                                       | Все группы | ежедневно           | воспитатели                      | В течение года  |

|               |   |   |                             |  |                      |
|---------------|---|---|-----------------------------|--|----------------------|
| 5.            | Физкультурные занятия в облегченной одежде, босиком       | Все группы                                | 2 раза в неделю             | воспитатели, инструктор по физич. культуре | В течение года       |
| 6.            | Сон без маек, при открытых фрамугах (t +17°-+19°С)        | Все группы                                | Во время сончаса            | воспитатели                                | В течение года       |
| 7.            | Дозированный оздоровительный бег на воздухе               | Все группы                                | Во время прогулки           | воспитатели                                | В течение года       |
| 8.            | Хожение босиком по «дорожкам здоровья»                    | Все группы                                | После дневного сна          | воспитатели                                | В течение года       |
| 9.            | Гимнастика после сна в облегченной одежде, босиком        | Все группы                                | После дневного сна          | воспитатели                                | В течение года       |
| 10.           | Контрастные воздушные ванны (в осенне-зимний период года) | Средняя, старшая, подготовительная группы | После дневного сна          | воспитатели                                | Осенне-зимний период |
| <b>Водное</b> |   |   |                             |  |                      |
| 1.            | Обширное умывание прохладной водой                        | Все группы                                | После завтрака, после сна   | воспитатели, младшие воспитатели           | В течение года       |
| 2.            | Обливание тела  | Все группы                                | Во время прогулки           | Воспитатели, медсестра                     | В летний период года |
| 3.            | Обтирание мокрой рукавицей                                | Все группы                                | После дневного сна          | Воспитатели, младшие воспитатели           | В течение года       |
| 3.            | Полоскание рта прохладной водой                           | Все группы                                | После завтрака, после обеда | Воспитатели, младшие воспитатели           | В течение года       |
| 4.            | Ножные ванны (постепенное снижение температуры)           | Все группы                                | После дневного сна          | Воспитатели, младшие воспитатели           | В течение года       |
| 5.            | Контрастные ножные ванны                                  | Все группы                                | После дневного сна          | Воспитатели, младшие воспитатели           | В течение года       |

|                            |   |             |                    |                                    |                      |
|----------------------------|---|-------------|--------------------|------------------------------------|----------------------|
| 6.                         | Хождение по солевым дорожкам  | Все группы  | После дневного сна | Воспитатели, младшие воспитатели   | В течение года       |
| 7.                         | Хождение по «дорожкам здоровья» с применением контрастных ножных ванн | Все группы  | После дневного сна | Воспитатели, младшие воспитатели   | В течение года       |
| 8.                         | Игры с водой  | Все группы  | Во время прогулки  | Воспитатели, младшие воспитатели   | В летний период года |
| 9.                         | Посещение бассейна  | С 2 младшей | 2 раза в неделю    | Инструктор по плаванию воспитатели | В течение года       |
| <b>Закаливание солнцем</b> |   |             |                    |                                    |                      |
| 1.                         | Солнечные ванны на свежем воздухе в летний период                     | Все группы  | Во время прогулки  | Воспитатели, младшие воспитатели   | В летний период      |
| 2.                         | Прогулки детей в солнечную погоду в утренние и вечерние часы          | Все группы  | Во время прогулки  | Воспитатели, младшие воспитатели   | В течение года       |

## **Диагностика физического развития и здоровья детей.**

Грамотно, правильно построенная работа с детьми не может быть без диагностики, анализа того состояния, с которого начинается работа, и анализа полученных результатов. Особенно это важно, когда речь идёт о здоровье детей.

Физическое здоровье ребёнка складывается из нескольких компонентов:

- Физическое развитие;
- физическая подготовленность;
- состояние функциональных систем;
- защитные механизмы организма;
- навыки и умения, охраняющие организм от вредных воздействий.

Отклонения от нормального развития, потери в здоровье не всегда можно заметить у ребёнка своевременно. Они как бы замаскированы детской живостью, подвижностью. Ребёнок не чувствует потери своего здоровья, а взрослые об этом иногда не подозревают. И лишь когда появляются явные признаки нарушения, принимаются меры. Но иногда их устранение запаздывает и тогда нарушается рост и развитие ребёнка.

В детском учреждении необходимо диагностировать детей не реже двух раз в год. Первый раз в начале учебного года, второй раз в конце учебного года, в мае месяце. Основная задача – своевременное выявление отклонения в физическом развитии, пока они не перешли в состояние болезни. Участвовать в диагностике могут медицинские работники, воспитатели групп, инструкторы по физической культуре, педагог-психолог. Данные диагностики заносятся в индивидуальные медицинские истории и в карту «физического развития детей» группы, где видны успехи каждого ребёнка по отдельности и всей группе в целом. Карта физического здоровья детей, определяемая возрастной группой, помогает воспитателям и узким специалистам правильно спланировать и грамотно выполнить систему общих мероприятий по физическому развитию детей, осуществить индивидуальный подход к каждому ребёнку и провести профессиональное консультирование родителей детей. Итоговые результаты диагностики помогают оценить труд педагогов и узких специалистов в работе по улучшению здоровья детей.

### **Исследование состояния здоровья детей специалистами ДОО и детской поликлиники:**

1. Осмотр детей медперсоналом (врач-педиатр, старшие медицинские сестры), определение группы здоровья;
2. Диспансеризация детей;
3. Проведение плантографии для ранней диагностики нарушений опорно – двигательного аппарата (плоскостопие);
4. Проведение динамометрии и спирографии для диагностики физической активности;

5. Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами;

6. Антропометрия - 2 раза в год.

### **Материально-техническое и программно-методическое обеспечение оздоровительной программы.**

**Помещения для физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей работы с детьми:**

- Физкультурный зал
- Спортивная площадка на территории детского сада
- Спортивные уголки в каждой группе
- Музыкальный зал
- Бассейн
- Кабинет педагога – психолога и учителя – логопеда

#### **Медицинский блок:**

- Медицинский кабинет
- Процедурный кабинет
- Изолятор

### **Организация предметно – развивающей среды ДОУ**

| <b>№</b> | <b>Помещения</b>        | <b>Условия</b>  | <b>Мероприятия</b>   |
|----------|-------------------------|---|--|
| 1.       | Спортивный зал          | Спортивное оборудование для проведения занятия с детьми | <ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Физкультурные занятия</li><li>• Спортивные развлечения, соревнования</li><li>• Индивидуальная работа по усвоению физических навыков и умений</li><li>• Занятия по коррекции плоскостопия и нарушению осанки</li><li>• Лечебная физкультура</li></ul> |
| 2.       | Бассейн                 | Спортивное оборудование                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Занятия по плаванию</li></ul>  |
| 3        | Спортивная площадка ДОУ | Оборудование: спортивные комплексы                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика на воздухе</li><li>• Физкультурные занятия на воздухе</li><li>• Спортивные праздники и соревнования на</li></ul>   |

|     |                            |   |  |
|-----|----------------------------|---|--|
|     |                            |   | воздухе  |
| 5.  | Музыкальный зал            | Пианино, музыкальный центр, музыкальные инструменты, игрушки. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Музыкальные занятия</li> <li>Индивидуальная работа по закреплению танцевальных движений</li> <li>Спектакли</li> <li>Развлечения, праздники</li> </ul> |
| 6.  | Кабинет учителя - логопеда | Методические пособия, игры, игрушки                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Групповые занятия по коррекции</li> <li>Индивидуальные занятия</li> <li>Консилиумы с родителями</li> </ul>  |
| 7.  | Экологическая комната      | Растения, методические рекомендации                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Подгрупповые занятия</li> <li></li> </ul>   |
| 8.  | Кабинет педагога-психолога | Методические пособия, игры, игрушки                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Групповые занятия по коррекции</li> <li>Индивидуальные занятия</li> <li>Консилиумы с родителями</li> </ul>  |
| 8.  | Медицинский кабинет        | Документация, лекарственные препараты, оборудование           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осмотр детей</li> <li>Антропометрия</li> <li>Вакцинация детей</li> <li>Амбулаторный прием</li> </ul>  |
| 9.  | Пищеблок                   | Оборудование, посуда, продукты                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Приготовление пищи, подготовка и раздача пищи</li> </ul>  |
| 10. | Прачечная                  | Оборудование, белье   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Стирка, сушка и глажение белья</li> </ul>   |

**Программно-методическое обеспечение оздоровительной программы:  
Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и  
укрепления здоровья детей**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

**Задачи работы с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.

- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие формы работы:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
2. Анкетирование
3. Выпуск информационных листов
4. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
5. Дни открытых дверей
6. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
7. Показ занятий для родителей
8. Совместные занятия для детей и родителей
9. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
10. Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)
11. Семейная спортивная школа

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

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета 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.

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей.

- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми и родителями

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
4. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
5. О питании дошкольников.
6. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
7. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
8. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

#### **Пропаганда здорового образа жизни:**

1. Информационный стенд (медсестра)
2. Родительские собрания (все специалисты)
3. Консультации о ЗОЖ в семье (медсестра)
4. Семейная спортивная школа (инструктор по физкультуре)
5. Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
6. Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (Зам. зав. по ВОР)
7. Консультационный центр (все специалисты)
8. Организация досуга в семье (музыкальный руководитель)
9. Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
10. Празднование Дня именинника на группах (воспитатели)
11. Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

#### **План работы с родителями:**

- 1.Продолжить проведение совместных мероприятий: «дней здоровья», туристических походов, праздников.
- 2.Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров-практикумов «Давайте узнавать малыша вместе!» с привлечением специалистов.



|           |  |   |  |
|-----------|--|---|--|
|           | «Итоги работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей за учебный год» | воспитатели                             | сентябрь г.,<br>конец учебного<br>года – май |
| <b>3.</b> | <b>Спортивно-музыкальные праздники и развлечения</b>                         |   |  |
|           | «День здоровья»  | Инструктор по ф/к,<br>По плану          | 1 раз в месяц                                |
|           | «День матери»  | Музыкальный<br>руководитель,<br>концерт | Ноябрь                                       |
|           | «Крепость мужества»  | Спортивно-<br>музыкальный<br>праздник   | Февраль,                                     |
|           |  |   |  |
|           | «Всемирный день здоровья»  | Детская спартакиада                     | Апрель,                                      |
|           |  |   |  |
|           | «Здравствуй, лето»   | Спортивно-<br>музыкальный<br>праздник   | Июнь,  |

## Контроль и руководство за физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Циклограмма контроля за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы.

| №  | Тематика контроля  | Вид контроля,<br>Формы и методы контроля                       | Сроки                                | Ответственные                                   |
|----|--|--|--------------------------------------|---|
| 1. | Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей         | Оперативный  | Постоянно                            | Заведующая ДОУ                                  |
| 2. | Результаты медицинского осмотра детей                          | Мониторинг   | Постоянно                            | медсестра                                       |
| 3. | Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня            | Оперативный, персональное наблюдение                           | Постоянно                            | Зам. зав. по ВОр,<br>медсестра                  |
| 4. | Организация питания  | персональное посещение групп, пищеблока, изучение документации | Постоянно                            | Заведующая ДОУ<br>Зам. зав. по ВОр<br>Медсестра |
| 5. | Выполнение здоровьесберегающего режима                         | персональное посещение   | Постоянно                            | Зам. зав. по ВОр<br>Медсестра                   |
| 6. | Выполнение санэпидрежима                                       | Оперативный  | Постоянно                            | Медсестра                                       |
| 7. | Проведение закаливания, разумное сочетание его различных видов | Оперативный  | Постоянно                            | Медсестра                                       |
| 8. | Анализ детской заболеваемости                                  | Отчет, мониторинг  | Ежемесячно,<br>отчет 1 раз в квартал | Медсестра<br>Врач педиатр                       |
| 9. | Выполнения натуральных норм питания                            | Отчет  | Каждые 10 дней                       | Медсестра                                       |

|     |  |   |                    |   |
|-----|--|---|--------------------|---|
| 10. | Моторная плотность физкультурных занятий   | Оперативный                                       | 2 раза в год       | Медсестра                                       |
| 11. | Уровень педагогического мастерства и состояние педагогического процесса по разделу «Физическое воспитание» | Анкетирование, просмотр занятий, диагностирование | Один раз в квартал | Заведующая ДОУ<br>Зам. зав. по ВОр              |
| 12. | Уровень физического развития и здоровья детей  | Посещение занятий, беседы, диагностика            | По плану ДОУ       | Медсестра<br>Зам. зав.по ВОр                    |
| 13. | Организация работы с родителями по оздоровлению детей в семье.   | Анкетирование, посещение мероприятий              | По плану ДОУ       | Заведующая ДОУ<br>Зам. зав. по ВОр<br>Медсестра |

### **Анализ работы по оздоровлению детей в ДОУ:**

1. диагностика физического развития детей: в начале и в конце учебного года;
2. проведение сравнительного анализа заболеваемости;
3. анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению: апрель-май г.;
4. составление плана работы по оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования: ежегодно;
5. освещение всех вопросов на родительском собрании: по плану родительских собраний.