



Российская Федерация  
Муниципальное автономное  
образовательное учреждение  
«Лицей № 9 «Лидер»

Федеральная инновационная площадка  
Министерства просвещения РФ

660093, Красноярск, ул.  
Семафорная, 247а  
тел. +7 (391) 236-61-00

e-mail: lyc9@mailkrsk.ru  
www.liceum9.ru

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
СП Детский сад «Маленькая страна»  
Протокол №   1    
от «   30   » августа   2024   г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ Лицей «№ 9 «Лидер»  
имени А.М. Клешко  
 И.Г. Осетрова  
Приказ №   01/04-92-дс    
от «   30   » августа   2024   г.



**Программа  
«Здоровый дошкольник»  
структурного подразделения Детский сад «Маленькая страна»  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Лицей № 9 «Лидер» имени А.М. Клешко**

г. Красноярск,  
2024 г.

## **1.Актуальность.**

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. 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 детском саду не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения детского сада, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях детского сада можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

### **Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

### **Концепция программы.**

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

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

### **2. Цель и задачи программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

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

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу детского сада современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуру родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных

учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- развитие в детском саду безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

**Задачи реализуются через следующие направления:**

- **педагогическая работа**
- **Профилактико - оздоровительная работа**

### **Ожидаемые результаты программы:**

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Применение в работе детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий повысит

результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

3. Отсутствие частой заболеваемости

4. Уровень развития физических качеств и основных движений воспитанников соответствует

возрастно-половым нормативам

5. Воспитанники самостоятельно выполняют гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеют культурно-гигиеническими навыками

6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение

разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

7. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» (валеология, ОБЖ)

### **3. Этапы реализации программы**

Работа по реализации программы рассчитана на три года 2024-2027 г.г., и планируется в три этапа.

#### **1 этап Организационный (2024-2025 учебный год)**

<b>Цель:</b>	Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и
Социально нравственного развития детей.	
<b>Тема:</b>	Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного

	развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.
--	---

**Условия достижения цели:**

- изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста;
- разработка индивидуальных маршрутов развития детей дошкольного возраста;
- наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы;
- создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

**Предполагаемый результат:**

- определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей;
- укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы;
- налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

**II этап Внедрение элементов 2025-2026 учебный год**

**Цель:** организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях детского сада.

- наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально нравственного развития детей;
- наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей;
- создание творческих и проблемных групп; создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

**Предполагаемый результат:**

- повышена результативность работы индивидуально-групповым методом;
- повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка;
- создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка;
- отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников;
- создан благоприятный психологический климат.

**III этап Итоговый 2026 - 2027г.г.**

**Цель:** реализация программы оздоровительно-профилактической работы в детском саду.

- Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.
- Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.
- Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.
- Созданы все условия для полноценного здоровья детей. Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом

естественных  
возможностей и потребностей ребенка.

- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и детского сада.

Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

#### **Планируемый итоговый результат:**

- Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.
- Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

#### **4. Ресурсное обеспечение**

##### 4.1 Нормативно-правовое

- Закон РФ «Об образовании».
- Образовательная программа.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014)

- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- Конвенция о правах ребёнка.
- ФГОС ДО.

##### 4.2. *Программно-методическое обеспечение:*

Методическое обеспечение:

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация,

##### 4.3. *Медицинское обеспечение*

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

##### 4.4. *Кадровое обеспечение*

Заместитель директора:

- общее руководство по внедрению программы;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- анализ реализации программы - 2 раза в год проведение мониторинга (совместно с педперсоналом) контроль за реализацией программы

Воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию

- дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
- сниженная температура воздуха
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по ОБЖ и валеологии;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - дыхательной гимнастики,
  - релаксационных упражнений,
  - самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Старшая медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- фитотерапия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заместитель директора по АХЧ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в детском саду

Шеф - повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурнооздоровительных мероприятий

#### **4.5. Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в детском саду.**

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение кроватей, подушек, одеял, полотенец;
- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

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

#### **5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов**

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей.

Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

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

Просветительская работа по направлениям программы «Здоровый дошкольник»;

- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- Организационно - методические мероприятия:*
- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в детском саду по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и тд.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
  - Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
  - Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
  - информирование родителей о содержании работы детского сада, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
  - Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
  - Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

## **6. Реализация основных направлений программы:**

### **6.1. Психолого-педагогическое направление**

*Психолого-педагогическая* работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в детском саду складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:

**Цель:** *Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.*

*Основные задачи психолого-педагогической работы:*

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

#### **Содержание психолого-педагогической работы:**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):***

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении

- более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
  - продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры - соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

***По развитию физических качеств:***

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

***Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей:***

Решение программных образовательных задач осуществляется не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов

***Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»***

По задачам и содержанию психолого педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Физическое развитие» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Познавательное развитие», «художественно эстетическое развитие» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Социально коммуникативное развитие» (соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни).	«Речевое развитие (ознакомление с художественной литературой)» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»).



### ***Новые подходы в организации образовательной деятельности:***

- Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;
- Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов.

### ***Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:***

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

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

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами детского сада
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

### ***Формы организации двигательной активности:***

Виды занятий	Особенности организации
Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия)	

По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня (1 занятие для детей старшей и подготовительной группы проводится на воздухе)
Формы самостоятельной деятельности детей	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

### График двигательной активности детей в зимний период

Мероприятия в режиме дня	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа.	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.				
2. Утренняя гимнастика	ежедневно				
4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	
3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин
4. Музыкальные занятия (по сетке)	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
5. Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 20 - 25 мин (1 занятие на воздухе)	3 раза в неделю 30 мин. (1 занятие на воздухе)
6. Прогулка: ✓ Подвижная игра, физические упражнения. ✓ Индивидуальная,	6-8 мин 5 мин 10 мин 5 мин	6-10 мин 5 мин 8 мин 15 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин 8 мин 20 мин 15 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин

подгрупповая работа по развитию движений. ✓ Скольжение по ледяной дорожке ✓ Катание на санках, лыжах ✓ Совместный труд (ст.д/в), поручения (мл. д/в)					
6. Физкультурные упражнения после сна	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	12 мин
7. Физкультурный досуг 8. Вечер: ✓ подвижные игры Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-35 мин	30-40 мин

**Валеологическая культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.
- непосредственная образовательная деятельность по познавательному развитию (валеология)
- НОД по физической культуре;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал) такие формы работы с родителями, как:
  - совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения ит. п.) консультации

**Профилактика эмоционального благополучия детей** в детском саду осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
  - создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.
- Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:
- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
  - 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.);

- использование психологических игр и упражнений; - психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой

речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;

- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;

- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

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

**Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:**

- обучение детей приемам релаксации;

- введения «Минутки тишины».

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.

**1.2. Оздоровительно - профилактическое направление**

**Профилактическая работа** включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

**Оздоровительная работа** предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

**Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, применяемые педагогами детского сада**

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после	Обратить внимание на художественную	воспитатели, музыкальный руководитель

	приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения, используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, педагог психолог

1. Физкультурное занятие	1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин.,	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
--------------------------	---	---	--

	средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин.		
2. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог психолог
3. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог психолог
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
5. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра
6. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется	Воспитатели, медсестра

		наглядный материал	
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
1. Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 20-30 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек,	Воспитатели, педагог психолог
2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно оздоровительной	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других	Все педагоги

3. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы.	Воспитатели
4. Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, педагог психолог
5. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Воспитатели, педагог психолог
6. Логоритмика	1-2 раза в неделю на занятиях по музыкальному	Воспитатели, педагог психолог,	

	развитию, ежедневно в ходе непосредственной образовательной деятельности	музыкальный руководитель	
7. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами речи либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, учитель-логопед

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в детском саду направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в детском саду осуществляется:

**1) специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний.

Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

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

- плановые оздоровительные мероприятия (витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

***Закаливающие мероприятия***



Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки. Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала детского сада и родителей. Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

#### **Организация питания.**

**Цель:** обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

#### **7. Направления взаимодействия детского сада и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

### ***Просветительское направление***

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам

### ***Культурно - досуговое направление*** Дни открытых дверей.

- Совместные праздники и развлечения.
- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей

### ***Психофизическое направление***

- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами. Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной

## **9. Мониторинг эффективности реализации программы.**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы

**Эффективность работы.** В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является: динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения). Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения детского сада, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

Оценка физических качеств образовательной области **«Физическая культура»:**

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурногигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему

нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания

и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.

- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).

- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.

- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сна, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

**Овладевший необходимыми умениями и навыками**  
**Ходьба и бег:**

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;

- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;

- бегать враспынную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голени назад;

- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

**Прыжки:**

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;

- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;

- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;

- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;

- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;

- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

**Лазание, ползание:**

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;

- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;

- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;

- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;

- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

**Бросание, ловля, метание:**

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;

- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;

- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;

- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать

Не менее 2 раз подряд);

- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25х25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);

- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);

- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

### ***Анализ динамики показателей физической подготовленности детей***

Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебно-воспитательного периода – это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в детском саду

<b>Темпы прироста, в %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11–15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала. Двигательные задания подбираются индивидуально с особенностями состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениями и навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4–5 лет для метания мяча (диаметром 6–8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см). Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20–25 см. Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона. Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в каждой примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

***Оценка состояния здоровья детей по количеству заболеваний органов дыхания***  
Критерии включения детей в группу часто болеющих (В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов, 1986)

<b>3—4 года</b>	<b>4—5 лет</b>	<b>5—6 лет</b>	<b>6—7 лет</b>
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) — отношение суммы всех случаев острых респираторных заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

***Оценка уровня биологической зрелости***

В дошкольном возрасте уровень биологической зрелости оценивается по количеству постоянных зубов, подсчитываемых суммарно на верхней и нижней челюсти ребенка (см. приложение 6).

Учитываются зубы всех стадий прорезывания – от четкого выступания режущего края зуба над десной до полностью сформировавшегося зуба. Возрастные нормативы дают представление о диапазоне наличия постоянных зубов у детей, развитие которых соответствует календарному возрасту ребенка; меньшее количество зубов говорит о замедленном развитии, а большее – об ускоренном развитии.

### **Заключение**

Мы считаем, что созданная в СП ДС «Маленькая страна» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровый дошкольник» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта. В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровый дошкольник», дети должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

### **Ожидаемые конечные результаты:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **1. МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ.**

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.

5	Занятийная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – фитоаппараты, витамины

## 2. СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ		
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
Д	12.0 – 9.5	10.7 – 8.7	9.8. - 8.3	8.9 – 7.7	8.7 – 7.3	
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 – 6.2	3.9 – 7.5	6.5 – 10.3	9.6 – 14.4	11.6 – 15.0
Д	2.6 – 5.0	3.1 – 6.0	4.9 – 8.7	7.9 – 11.9	9.4 – 14.4	
Сила кисти левой руки	М	3.1 – 5.5	3.5 – 7.1	6.1 – 9.5	9.2 – 13.4	10.5 14.1
Д	2.5 – 4.9	3.2 – 5.6	5.1 – 8.7	6.8 – 11.6	8.6 13.2	
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122.4
Д	45.0 – 49.0	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123.0	
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 – 25.8	21.1 – 26.9	23.8 – 30.2
Д	-	-	20.4 – 25.6	20.9 – 27.1	22.9 – 29.1	
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311	
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 – 3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0

Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8	
Метание мешочка с песком в даль левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 – 3.4	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
Д	1.3 – 1.9	1.8 – 2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6	
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 – 6	-
Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-	
<b>Выносливость</b>						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 – 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-	
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-	

### 3. ШКАЛА ОЦЕНКИ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания

Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений
------------	---------	---

#### 4. Игры и упражнения по валеологии

##### «Я и мой организм»

Игры и упражнения помогут детям получить знания о себе, своем теле, сформировать осознание важности каждой системы организма для полноценного здоровья.

##### Чтобы уши не болели

**Цель:** закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать.

**Описание:** дети выбирают из картинок те, которые изображают, как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.

##### Азбука настроения

**Цель:** закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

**Материал:** карточки, передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг, недовольство и т. д.).

**Описание:** игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» (с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния).

##### Чтобы глазки не болели

**Цель:** закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий, которые следует избегать, чтобы сохранить свое зрение.

**Описание:** дети выбирают картинки с изображением необходимых правил, которые нужно соблюдать, чтобы сохранить свое зрение.

##### Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?

**Цель:** формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.

**Материал:** муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, тарелки.

**Описание:** детям предлагается разложить по тарелкам продукты, которые полезны для здоровья зубов и которые вредны.

##### Если ты заболел

**Цель:** развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий.

**Описание:** дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании.

##### Чтобы не заболеть...

**Цель:** развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**Материал:** сюжетные картинки.

**Описание:** дети выбирают картинки с изображением действий, которые позволяют защитить свой организм от болезней.

##### Живое – неживое



**Цель:** формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.

**Материал:** предметные картинки.

**Описание:** дети разбиваются на 2 группы, предложить группам выбрать картинки (с изображением предметов или существ), которые отвечают на вопрос «кто» и «что».

#### **Посылка от обезьянки**

**Цель:** формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

**Материал:** посылка с овощами, фруктами

**Описание:** сообщить детям о том, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

#### **Угадай по звуку**

**Цель:** формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

**Материал:** музыкальные инструменты.

**Ход игры:** воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.

- Что помогло вам услышать разные звуки?

**Цель:** закрепление представления об органах чувств.

**Материал:** сюжетные картинки.

**Описание:** выбрать из предложенных картинок сначала, те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать.

#### **Определи на запах**

**Цель:** формировать представление о функциях органа обоняния.

**Материал:** фрукты, тарелки с вареньем, ватные диски с парфюмерным ароматом.

**Описание:** предложить с закрытыми глазами определить характерный запах.

#### **Кто что делает?**

**Цель:** закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.

**Описание:** предложить распределить слова по группам (к какому органу нашего тела они имеют отношение): холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д.

#### **Хвастунишка**

**Цель:** формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.

**Описание:** предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например: « Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать...»

#### **Правильные картинки (как беречь своё сердце )**

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий, фишки красного и зеленого цветов.

**Описание:** предложить детям положить на картинки с изображением

действий, которые помогают сохранить сердце здоровым, зеленую фишку, а наоборот - красную.

### **Лови, бросай, предметы гигиены называй**

**Цель:** закрепление знания детей о предметах гигиены.

**Материал:** мяч.

**Описание:** дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены которыми они пользуются и знают.

### **Витаминные перчатки**

**Цель:** закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины.

**Материалы:** Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов.

**Описание:** Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов в которых есть этот витамин.

### **"Где живет витаминка?"**

**Дидактическая задача:** знакомить детей с видами витаминов и их источником.

**Игровые правила:** Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

**Игровые действия:** выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

### **"Что любит сердце?"**

**Дидактическая задача:** прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

**Игровые правила:** Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

**Игровые действия:** называние слов и соединение частей сердца в целое.

### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово - это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### **"Утро начинается..."**

**Дидактическая задача:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

**Игровые правила:** Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

**Игровые действия:** выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той

последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек (Рис. 3).

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### **"Часы здоровья"**

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

**Игровые правила:** Нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

#### **Ход игры:**

1 вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор;

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### **"Дерево здоровья"**

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

**Игровые правила:** Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

#### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды, выбрав для себя дерево "здоровья" или дерево "нездоровья" и включает легкую музыку.

Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### **"Здоровье с комнатными растениями"**

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

**Игровые правила:** Нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

**Игровые действия:** называние растения и определение его полезности.

**Ход** Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**"Будь здоров"**  
**Дидактическая задача:** формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

**Игровые правила:** Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

**Игровые действия:** соотнесение продукта питания с видом деятельности.

**Ход** Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т.д (Рис. 7). Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**"Здоровье и цвет"**  
**Дидактическая задача:** учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

**Игровые правила:** Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

**Игровые действия:** соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

**Ход** Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности:

40  
Красный - возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт);  
Желтый - при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают);  
Синий, голубой - при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); Фиолетовый - ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); Оранжевый - для преодоления вялости (поют, танцуют); Зеленый - для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых);  
Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**"Ежики"**  
**Дидактическая задача:** развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

**Игровые правила:** повторять движения за ведущим и по содержанию стиха.

**Игровые действия:** соотнесение движения с содержанием стихотворения, нормализация дыхания

**Ход** **Игры:**

"Прибежали,	прибежали	ежики,	ежики.
Наточили,	наточили	ножики,	ножики.
Прискакали,	прискакали	зайчики,	зайчики.
Ну-ка дружно,	ну-ка вместе,	девочки - мальчики!"	(Дети!).

## 5. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

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

высокой скорости смены положений.

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

4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки

к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны

участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

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

6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по

карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как

расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

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

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

Ноги	вместе	–	руки	врозь.
------	--------	---	------	--------

ноги	врозь	–	руки	вместе.
------	-------	---	------	---------

ноги	вместе	–	руки	вместе.
------	--------	---	------	---------

ноги	врозь	–	руки	врозь.
------	-------	---	------	--------

42

## 6. Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырех фазовым дыхательным упражнениям,

содержащим равнее по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов: 1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких. 2-й — пауза. 3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких. 4-й — пауза. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение,

будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее.

При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево,

вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается

благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо

развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания).

Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и

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

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так,

чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое

отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед

ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи,

Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и

т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более

напряженными.

43

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

удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает

одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и

удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется

во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с

вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него

просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в

стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С

вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.  
10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в

лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом

правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки.

Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного

мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный)

потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром

вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль

тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро

снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в

стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» —

опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением

о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки

вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На

выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание.

Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней,

кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти

слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх,

распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко

потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание, на выдохе руки вниз, пытаться

«достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на



вдохе

рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается).

Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно

в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует

дополнительного внимания со стороны специалиста.

44

## 7. Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки,

только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали

более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

### Упражнения:

«**Волшебные точки**». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма,

способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы

акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так

и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской),

которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в

повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует

массировать последовательно.

45

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три

раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или

ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до

восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж

благоприятен для ребенка, поскольку:

**точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны

уменьшается кашель, улучшается кровотоки;

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

заболеваниям;

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

**точка 4** - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища.

Массаж

этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не

вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями

сверху вниз, так же, как и точку 5;

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

**точка 6** - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой

полости. Нос очищается, насморк проходит;

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

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

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

организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—

10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между

запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения

становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками,

обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение

боковых поверхностей сжатых кулаков.

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

3. «Мытье головы».

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

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

другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой

части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более

сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней

линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху

вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом

направлении

(по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного

мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение, 46

6. «Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5

массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же

движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства

тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху

вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение

верхних дыхательных путей.

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

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой —

нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх,

вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при

умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями

провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу,

затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10

вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими

руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий

вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте

захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же

левым плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

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

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

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол. Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д. Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики, шлепанцы, тренажеры).

47

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

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем

состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2

раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У

близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата —

нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой.

Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо

закален,  
реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз. Специальные упражнения для глаз (по Аветисову). Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12. НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом.

Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными

корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

**Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»**

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

зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др. Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.

48

Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры

прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон

1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке. Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного

прямоугольника.

Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы

обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть

больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно

выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым. По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

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

упражнения на тренажере «Видеоазимут».

**Упражнения (по инструкции воспитателя):**

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

проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

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

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и

горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для

понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера.

Например:

зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики

в группе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.

2. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.

3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научнопрактической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.

5. *Сочеванова Е.А.* Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
7. *Филиппова С.О.* Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.