



Управление образования Администрации
Сысертского городского округа
Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 56 «Лесная сказка»

Принято:
Решение педагогического Совета
Протокол № 5 от 31.05.2018г



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 56
Е.Ю.Никишина
Приказ № 64- ОД от 20.06.2018г

«Здоровый дошкольник».

Физкультурно-оздоровительная программа

2018 – 2023 г.г.

Авторы – составители:
Заместитель заведующего по ВМР Половникова Н.В.
инструктор по физической культуре Жестовских Н.В.,
мастер спорта по спортивной гимнастике
учитель- логопед Огородова Н.И.- высшая к.к.
педагог-психолог Миронова А.Ю.- 1 к.к.
медицинская сестра Мурашова Н.В.

п. Двуреченск
2018 год

Пояснительная записка.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (по определению Всемирной организации здравоохранения). Понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

С этих позиций творческой группой МАДОУ№56 в составе: заместителя заведующего по ВМР, инструктора по физической культуре, медицинской сестры, педагога- психолога, учителя – логопеда разработана программа «Здоровый дошкольник».

Разрабатывая программу «Здоровый дошкольник» на 2018– 2023г.г., мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала детей, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное - нравилась детям.

Программа «Здоровый дошкольник» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателем, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Использование различных методик позволяет применять в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет цель, задачи, основные направления, а также формы взаимодействия необходимые для укрепления и сохранения здоровья детей, формирования у них установки к ЗОЖ.

Цель программы:

Программа «Здоровый дошкольник» направлена на укрепления и сохранения здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Координация деятельности педагогов и узких специалистов по сохранению и укреплению здоровья детей.
3. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.
4. Организация рациональной двигательной активности детей в условиях ДОУ.
5. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.
6. Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье детей.
7. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

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 образовательного процесса и всех видов деятельности.

Нормативно правовая база:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.);
- Ф. 3. Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 июля 2010 г. N 91 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г № 655.
- Образовательная программа МАДОУ №56

Медицинское обслуживание детей в ДОУ основывается на следующей нормативно-правовой основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Минздрава РФ и Минобразования РФ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях» от 30 июня 1992г. № 186/272;
- Приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возрастов на основе медико-экономических нормативов» от 14 марта 1995 г. № 60;
- Приказ Минздрава России «О временных отраслевых стандартах объема медицинской помощи детям» от 7 мая 1998 № 151;
- Письмо Минздрава России «Медицинское обеспечение детей и образовательных учреждений» от 21 декабря 1999 № 13-16/42;

Актуальность программы.

Ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В.В. Путиным Постановления « О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны.

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

На сегодняшний день в нашем детском саду 239 детей. Практически здоровые дети составляют 31%, с нарушением осанки 2%, с плоскостопием 2,5%, ДОУ посещает 5 детей -инвалидов. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 27% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад №56.

При наборе детей в детский сад в 2012г, из 40 воспитанников:

- 1 группа здоровья – 8 детей,
- 2 группа здоровья – 22 ребенка,
- 3 группа здоровья –10 детей.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Снижение уровня благосостояния отдельных категорий семей. Увеличение числа семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасной ситуации.

Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием
- опытный медицинский персонал:

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, гимнастическими ковриками, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- в ДОО работают узкие специалисты педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми
- функционирует группа коррекционной направленности для детей с ТНР .

Прогнозируемый результат

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни, негативного отношения к «дурным привычкам»
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

Программа реализуется в следующих направлениях:

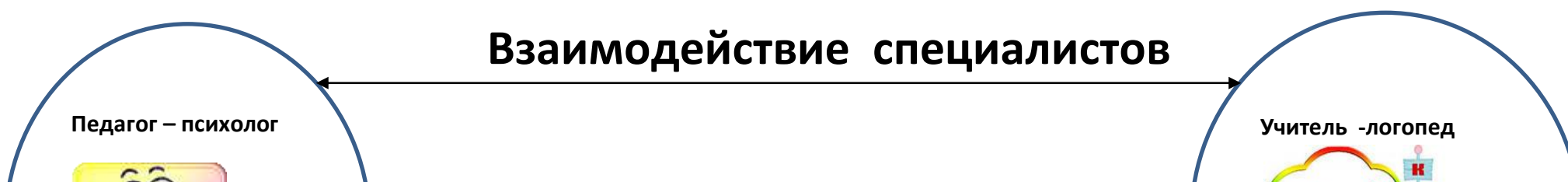
1. Работа с детьми
2. Работа с педагогами
3. Работа с родителями

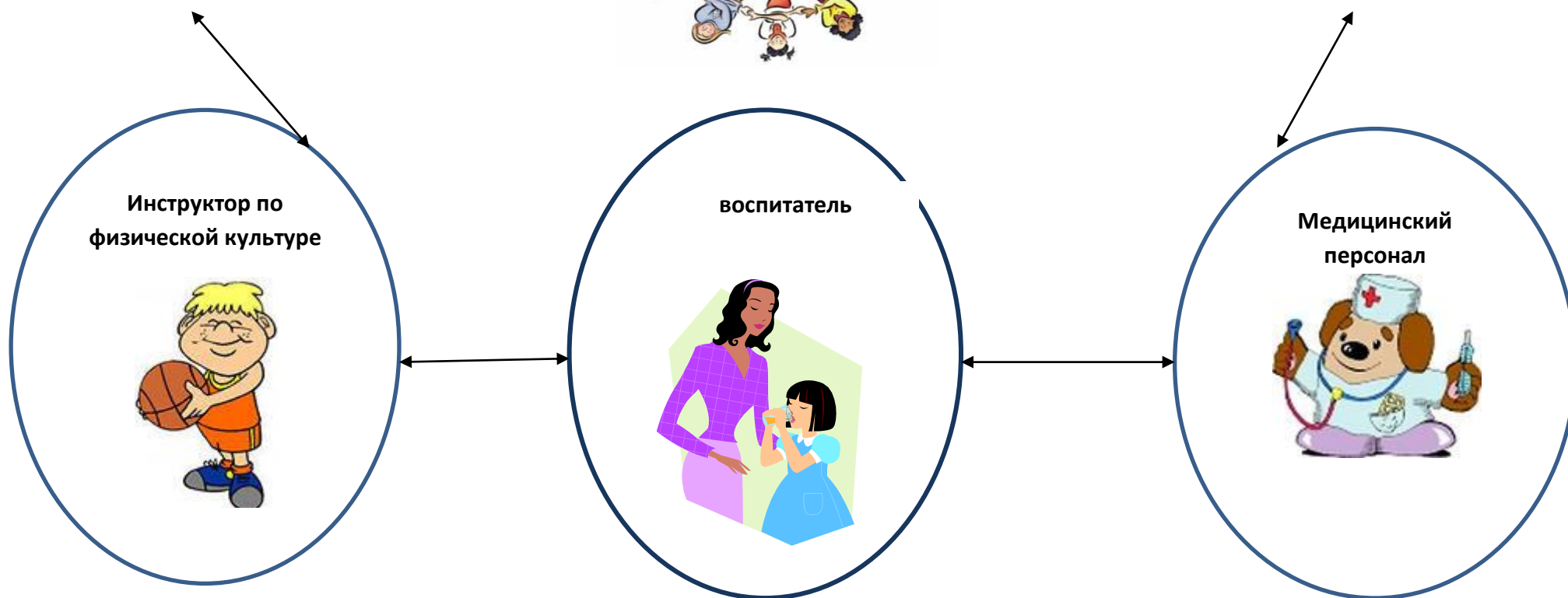
Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, учителем-логопедом, музыкальным руководителем.

Данная программа включает в себя 5 разделов:

- 1 раздел – психологическое здоровье
- 2 раздел – физическое развитие
- 3 раздел - формирование представлений о здоровом образе жизни
- 4 раздел – сохранение и укрепление здоровья
- 5 раздел – речевое развитие





Система взаимодействия наглядно демонстрирует профессиональную взаимосвязь всех специалистов дошкольного учреждения в работе с ребёнком. Воспитатели, учитель-логопед, педагог - психолог, медицинский персонал, инструктор по физической культуре работают в тесном контакте друг с другом.

Чтобы обеспечить такое единство в работе всех педагогов и специалистов мы выделили основные задачи, которые включили в себя:

1. Создание команды единомышленников из всех специалистов (учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре) и повышение их профессионального уровня.
2. Организация развивающей среды, стимулирующей речевое и личностное развитие ребенка.
3. Совместная организация и проведение праздников, развлечений, проектов.

Данные формы деятельности являются итогом всей коррекционно-педагогической деятельности с детьми за определенный период. Чтобы все возможности и способности детей были раскрыты, реализованы, над их подготовкой должен работать весь педагогический коллектив группы.

4. Тесное взаимодействие с родителями.

Основная задача педагогов при организации работы с родителями – заинтересовать их, помочь стать активными и действенными участниками образовательного процесса. Педагоги разъясняют родителям о необходимости ежедневной работы со своим ребенком по заданиям, которые дает учитель-логопед и воспитатели, в единстве требований педагогов и родителей. Только в таком случае возможны наилучшие результаты.

Модель взаимодействия педагогов ДОУ в работе с ребёнком.

Ребёнок	Педагог-психолог	воспитатель	Учитель-логопед	Инструктор по физической культуре	Муз. руководитель
Развитие уверенности в себе, повышение самооценки	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки через комплекс специальных упражнений, проигрывание проблемных ситуаций.	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки через проигрывание проблемных ситуаций, системы поручений и требований для каждого конкретного ребёнка.	Развитие уверенности, повышение самооценки через коррекцию и автоматизацию дефектных звуков.	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки через поощрение и похвалу при выполнении физических упражнений, основных движений.	Развитие уверенности в себе, повышение самооценки через поощрение и похвалу при выполнении музыкально-ритмических движений, танцев и др. видов музыкальной деятельности
Развитие психических процессов	Развитие и коррекция психических процессов происходит в	Развитие психических процессов происходит в процессе учебной	Развитие и коррекция психических процессов	Развитие психических процессов происходит в процессе учебной	Развитие психических процессов происходит в процессе учебной

	процессе индивидуальных и подгрупповых занятий.	деятельности.	происходит в процессе индивидуальных и подгрупповых занятий.	деятельности.	деятельности.
Развитие познавательных процессов	Развитие и коррекция познавательных процессов происходит в процессе индивидуальных и подгрупповых занятий.	Развитие познавательных процессов происходит в процессе организации НОД, совместной и самостоятельной деятельности, в общении	Развитие познавательных процессов происходит в процессе индивидуальных и подгрупповых занятий.	Развитие познавательных процессов через игровые упражнения на групповых занятиях.	Развитие слухового внимания, памяти в процессе обучения основным танцевальным движениям и заучивания текста песен.
Коррекционно-развивающая работа с детьми, входящими в «группу риска»	Развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы на индивидуальных и подгрупповых занятиях.	Развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы в процессе общения, организации НОД, в режимных моментах, совместной деятельности взрослого и ребенка	Развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы на индивидуальных и подгрупповых занятиях.	Развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы при проведении НОД по физической культуре, праздников, развлечений	Развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы при проведении НОД по музыкальной деятельности, праздников, развлечений
Развитие мелкой моторики	Развитие мелкой моторики с помощью специальных игр и упражнений.	Развитие мелкой моторики через ручной труд, изобразительную деятельность, конструирование, специально-организованные	Развитие мелкой моторики с помощью специальных игр и упражнений.	Развитие мелкой моторики с помощью специально подобранного спортивного инвентаря.	Развитие мелкой моторики с помощью игры на музыкальных инструментах.

		дидактические игры			
Развитие крупной моторики	Развитие общей моторики через подвижные игры и игровые упражнения.	Развитие общей моторики через подвижные игры и игровые упражнения.	Развитие общей моторики через подвижные игры и игровые упражнения.	Развитие общей моторики через подвижные игры и игровые упражнения.	Развитие общей моторики через подвижные игры и игровые упражнения.
Развитие координации движений	Развитие координации движений через подвижные игры и игровые упражнения.	Развитие координации движений через подвижные игры и игровые упражнения.	Развитие координации движений через игровые упражнения, игры со словом, логопедическую гимнастику.	Развитие координации движений через подвижные игры и основные виды движений.	Развитие координации движений через подвижные игры и танцевально-ритмические движения, игру на детских музыкальных инструментах.
Развитие чувства ритма		Развитие чувства ритма через повторение и закрепление танцевально-ритмических движений, разученных на музыкальном занятии	Развитие чувства ритма через считалки, скороговорки	Развитие чувства ритма через обучение детей выполнению движений под музыку.	Развитие чувства ритма через танцевально-ритмические виды движений.
Коррекция дефектов звуков	Контролирует речь детей	Контролирует речь детей, проводит дыхательную гимнастику. Индивидуальную работу с детьми и родителями по заданию учителя-логопеда	Осуществляет на индивидуальных занятиях постановку диафрагмально-речевого дыхания, постановку звуков.	Контролирует речь детей	При проведении логоритмических упражнений

Автоматизация звуков	Осуществление контроля за правильным произношением автоматизируемого звука	Осуществление контроля за правильным произношением автоматизируемого звука	Осуществляет на индивидуальных занятиях автоматизацию звуков.	Осуществление контроля за правильным произношением автоматизируемого звука	Осуществление контроля за правильным произношением автоматизируемого звука
Расширение и уточнение словарного запаса	Использование на занятиях литературного слова	Использование на занятиях литературного слова, чтение и обсуждение художественной литературы, проведение словесных дидактических игр	Использование на занятиях литературного слова, введение в лексикон детей обобщающих слов, прилагательных, глаголов и др., проведение универсальных логопедических игр	Использование на занятиях литературного слова, ознакомление со специальными терминами, названиями видов спорта, спортивного оборудования и др.	Использование на занятиях литературного слова, ознакомление с музыкальными терминами, названиями музыкальных инструментов, прилагательными, характеризующими музыку и др.
Развитие фонематического слуха		Дидактические игры и упражнения	Дидактические игры и упражнения, логопедические игры	Игры с правилами, считалки	Музыкальные дидактические игры и упражнения
Сохранение и укрепление здоровья детей	С помощью реализации психологической поддержки детей.	Проведение закаливающих процедур, организация предметной развивающей среды, благополучного психологического микроклимата в группе, соблюдение режима дня,	организация предметной развивающей среды, благополучного психологического микроклимата во взаимодействии с детьми, осуществление индивидуального подхода к детям,	организация благополучного психологического микроклимата в НОД, индивидуальный подход к детям, соблюдение требований к физической нагрузке в соответствии с возрастом детей, их	соблюдения требований к учебной нагрузке, использование правильно подобранных педагогических технологий, учет индивидуальных особенностей детей, их ЗБР, учет

		соблюдения требований к учебной нагрузке, учет индивидуальных особенностей детей, их ЗБР, использование правильно подобранных педагогических технологий	соблюдение режима дня, соблюдения требований к учебной нагрузке, использование правильно подобранных педагогических технологий	индивидуальными особенностями, использование современных здоровьесберегающих технологий	возрастных особенностей детей, грамотный подбор музыкального репертуара
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Используем различные формы взаимодействия специалистов: педсоветы; консультации; тренинги; семинары-практикумы; круглые столы; дискуссии, методические совещания.

Комплексная стратегия оптимизации здоровья

Общие приоритеты деятельности	Основные направления Деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
1. Диагностика – коррекционная работа			
1. Психолого – медико – педагогическая диагностика 1.1. Определения уровня и особенностей развития, эмоционально – волевой сферы детей. 1.2. Проведение углубленных профилактических осмотров	Психологическое обследование	2 раза в год	педагог – психолог,
	Клиническое обследование	1 раз в год	медсестра, врач - педиатр
	Педагогическая диагностика	2 раза в год	педагоги
2. Психолого педагогическая коррекция 2.1. Сопровождение и поддержка общего психологического развития детей, их социальной адаптации, личностного роста и индивидуального становления. 2.2. Оказание своевременной педагогической, медицинской , психологической помощи воспитанникам их родителям, педагогам. 2.3. Формирование правильного звукопроизношения , развитие фонематического слуха, навыков звукового анализа	Психологическое сопровождение программы «Здоровый дошкольник»	в течение года	педагог – психолог
	Занятия в группе компенсирующей направленности. Артикуляционная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Речевые игры		педагоги, учитель - логопед
3. Коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата 3.1. Формирование рефлекса правильной осанки. 3.2. Развитие статической выносливости мышц шеи, спины, живота. 3.3. Раннее распознавание, профилактика и своевременная коррекция плоскостопия	Корригирующая гимнастика	в течение года	медсестра, врач – педиатр, воспитатели, инстр. по физ. культуре
4. Адаптация ребенка к условиям учреждения: 4.1. Создание благоприятного эмоционального фона в процессе ознакомления ребенка с учреждением. Проведение мероприятий, смягчающих	Реализация комплексного плана мероприятий в адаптационный период	Август-сентябрь	педагоги, специалисты, медицинские работники

течение адаптации. 4.2.Проведение коррекционных мероприятий при тяжелой степени адаптации. 4.3. Организация работы с семьями детей		в течение года	педагог – психолог, воспитатели
2.Лечебно профилактическая работа			
1.Профилактика болезней органов дыхания 1.1.Повышение устойчивости организма к воздействию факторов окружающей природной и бытовой среды, способных вызывать патологические реакции. 1.2.проведение мероприятий по снижению уровня заболеваемости. 1.3.Повышение физиологических резервов организма.	Витаминотерапия	1 раз в квартал	медсестра
	Лекарственная терапия для детей с выраженной туберкулинодиагностики	в течение года	медицинский персонал
	Проведение закаливающих процедур	ежедневно	воспитатели
	Точечный массаж	ежедневно	воспитатели
	Контроль за проведением закаливающих процедур	постоянно	медицинский персонал
2.Профилактика нарушений остроты зрения Организация светового и зрительного режима в учреждении	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
	Упражнения для активизации мышц глаза	ежедневно	воспитатели
	Контроль за освещенностью помещений	постоянно	медицинский персонал
3.Профилактика кариеса	Полоскание рта после каждого приема пищи	ежедневно	воспитатели
	Приобщение детей к чистке зубов	утро, вечер	родители
	Своевременное осуществление санации полости рта	в течение года	родители, медицинский персонал
4.Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата 4.1.Развитие статической выносливости мышц шеи – спины. 4.2.Укрепление навыка правильного держания головы. 4.3.Формирование навыка правильной осанки	Выполнение корригирующих упражнений,	ежедневно	воспитатели, инстр. по физ./кул.
	«Дорожка здоровья» (босиком после дневного сна) Прведение физминуток во время НОД	ежедневно	воспитатели, инстр. по физ./кул.
5.Мероприятия по предупреждению травматизма 5.1.Соблюдение мер предосторожности для исключения несчастных случаев.	Реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма	в течение года	воспитатели, инстр. по физ./кул., медицинские работники,

5.2.Страховка и самостраховка во время прогулки и занятий на снарядах.			администрация
	Демонстрация и обсуждение травмоопасных ситуаций	в течение года	воспитатели, инстр. по физ./кул.
Санитарно – гигиеническая работа			
1.Организация работы по гигиеническому воспитанию. 1.1.Привитие культурно гигиенических навыков. 1.2.Формирование здорового образа жизни.	Обучение детей мытью рук и личной гигиене, воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом, формирование культурных навыков приема пищи, обучение уходу за полостью рта.	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
2.Выполнение санэпидрежимов. 2.1.Организация контроля выполнения санэпидрежимов. 2.2.Медико – педагогические наблюдения за проведением закаливающих процедур. 2.3.Участие медицинских работников в составлении режима дня и сетки занятий	Соблюдение светового, воздушного, температурного режимов, режима дня, проведение закаливающих процедур.	в течение года	заведующий, заместитель заведующего по ВМР, медицинские работники
3.Организация физического воспитания в учреждении. Осуществление медико – педагогического контроля	Расчет моторной плотности занятия	1 раз в квартал	медсестра, зам.зав. по ВМР
4.Организация питания в учреждении. Осуществление контроля состояния фактического питания, выполнение натуральных норм.	Контроль санитарно – гигиенического состояния пищеблока	ежедневно	медсестра
	Контроль качества питания	ежедневно	заведующий, медсестра

1 раздел
Психологическое здоровье.

применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

Термин **«психологическое здоровье»** введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке.

Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников следующие:

- поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;
- социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;
- положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;
- равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;
- доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.

Задачи психологической поддержки:

- обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являются:

- проведение специально разработанных психологических занятий с детьми;
- развивающие упражнения;
- психологические игры;
- релаксационные упражнения;
- элементы психогимнастики;
- этюды;

- решение проблемно-практических ситуаций;
- элементы арттерапии;
- игры-драматизации;
- подвижные игры;
- чтение и анализ сказок;
- беседы и др.

Перспектива:

1. Оборудовать комнату психологической разгрузки, как для детей, так и для сотрудников.
2. Продолжать учить детей и сотрудников приёмам релаксации и другим методам саморегуляции эмоционального состояния.
3. Продолжать использовать в работе с детьми элементы психогимнастики.

2раздел Физическое развитие.

Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями. Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Повышение физической работоспособности;
- Нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием .
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

1. Традиционные;
2. Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
3. Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, “Путешествие в весенний лес” и др.
4. Тематические занятия: “Осень в гости к нам пришла”; они могут быть с одним предметом, например, “Поиграй со мной, дружок” (мяч);
5. Занятия-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
6. Занятия-зачёты: для проведения диагностики по основным видам движения и развития физических качеств (на начало учебного года и на конец учебного года);
7. Занятия-походы;
8. Занятия в форме оздоровительного бега;
9. Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика);
10. Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
11. Динамические прогулки.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

**Модель режима двигательной активности ребенка
в условиях детского сада № 56**

Блоки	№	Виды двигательной активности	Возрастные группы	Период времени	Примечания	Особенности организации
	1	Утренняя	2 мл. 1	8.10	Вторые младшие, средняя 2,	• Традиционная

	гимнастика	2 мл. 2 Сред. 1 Сред. 2 Группа коррекционной направленности Стар. 1 Стар. 2 Подг. 1 Подг.2	8.20 8.20 8.30 8.00 8.40 8.30 8.00 8.10	Группа коррекционной направленности– вторник, четверг В муз. Зале Подготовительные, средняя 1, старшие – понедельник, среда, пятница В муз. Зале	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижно- игровая • Музыкально- - ритмическая
2	физкультминутки	Младший дошкольный возраст. Средний дошкольный возраст. Старший дошкольный возраст	1-2 мин. 1-2 мин. 2-3 мин.	Физкультминутки не проводятся на занятиях повышенной двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие мелкой моторики • ОРУ • Имитирующие упражнения • Игры
3	Динамическая прогулка	Сред. 1,2 Группа коррекционной направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	Один раз в неделю	Вместо 3 – го физкультурного занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры • катание на велосипеде самокате; • катание на, санках, ледянках, • ходьба на лыжах • подвижные игры • спортивная ходьба • кросс • народные игры
4	Занятия по физической культуре	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2	15 мин 20 мин 25 мин 25 мин	2 занятия в зале В зале проводит инструктор по физической культуре, на улице – воспитатель и инструктор по ф/к	<ul style="list-style-type: none"> • Обычного типа • Контрольно- учетные • Комплексные • Тематические • Сюжетные

			Подг. 1,2	30 мин		
	5	Прогулки на стадион, в снежный городок (в зимнее время), походы в лес, на гору Плешивая (в теплое время), лыжные походы.	Стар. 1,2 Подг. 1,2	1 раз в месяц от 40 мин до 2 часов	пешие	<ul style="list-style-type: none"> • игровой характер • учебный характер (интеграция с образовательными областями: «Социализация», «Безопасность», «Познавательное речевое развитие», «Коммуникация»).
Физкультурно – оздоровительная работа	6	Индивидуальная работа по развитию движений	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	Во время прогулки, в режиме дня, в НОД	ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> • игровой характер • тренирующий характер
		Подвижные игры	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности, в режимных моментах, в НОД по физической культуре	ежедневно во время прогулки 20 – 25 мин.,	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры • народные игры • тематические игры • игры с правилами
Оздоровительные мероприятия	7	Гимнастика после сна	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	Ежедневно с 15. 00	По мере просыпания детей	<ul style="list-style-type: none"> • игровая • по методике Алямовской
	8	Логоритмическая	Сред. 1,2	Во время НОД, в	Не реже 2х раз в неделю	<ul style="list-style-type: none"> • игровая

Физкультурно – массовые мероприятия		гимнастика, психогимнастика	Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	режимных моментах (на прогулке)		<ul style="list-style-type: none"> • имитационная • упр. на развитие моторики
	9	Тропа здоровья	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	Во время занятий	В теплый период времени	
	10	День здоровья	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	1 раз в квартал	Проводится совместно с медицинским персоналом	<ul style="list-style-type: none"> • тематический
	11	Физкультурные досуги	2 мл. 1,2 Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	2 раза в год праздник до 60 мин 1 раз в месяц спортивные развлечения.	По годовому плану	

Оздоровительные паузы в НОД и в режимных моментах:	12	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки 	Сред. 1,2 Группа компенсирующей направленности Стар. 1,2 Подг. 1,2	Ежедневно		<ul style="list-style-type: none"> • воспитатели • инструктор по физ. кул. • Муз. руководитель • Учитель – логопед • Педагог-психолог
Взаимодействие с родителями	1	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в собраниях - Анкетирование родителей - Оформление информационных стендов 	Все группы	В течение года по плану 1 раз в квартал	Ответы на вопросы родителей по оздоровлению детей	
	2	Проведение спортивных развлечений с участием родителей	Дошкольные группы	2 раза в год	Воспитатель, инструктор по физической культуре	

	3	Совместные походы в лес. Лыжные прогулки.	Старший дошкольный возраст	По плану, не менее 2 раз в год	Воспитатель, инструктор по физической культуре	
--	---	-------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------	--

3 раздел.

Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в д/саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- Первичная личностно-ориентированная профилактика вредных привычек.

Для решения этих задач в д/саду созданы условия.

Каждая группа д/сада имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и младший воспитатель обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию.

В группах имеются: отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать, которую ежедневно заправляет самостоятельно в старшем возрасте, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела, расправляет складочки, морщинки. Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через НОД, беседы, игры, наблюдения, эксперименты.

1. Валеологическое образование детей

Совместная деятельность с детьми направлена:

В младшем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомиму;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении ДОО, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

В среднем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем теле:
 - а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела
 - б) органы чувств
 - в) дыхательная и пищеварительная системы
- на развитие представлений о себе и своей семье

В старшем дошкольном возрасте:

- на приобщение к нормам здорового образа жизни
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании
- выработку потребности в здоровом образе жизни
- профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения.

во всех возрастных группах:

- в НОД, совместной деятельности, режимных моментах - беседы и пояснения о пользе для организма физических упражнений, музыки, танцев, прогулок на свежем воздухе, закаливающих процедур, позитивного настроения, правильного питания и др.

Валеологическая составляющая как средство развития ценностного отношения детей к своему здоровью в условиях ДОУ.

Возрастная группа	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
2 младшая группа	«Ладушки – Ладошки»		«Пальчики – мальчики»		«Кто я?»		«Мышки – шалунишки»		«Солнечные зайчики»
Средняя группа	3 – 4 неделя «Строение тела»	1 – 2 неделя «Я здоровье берегу сам себе я помогу»	1 – 2 неделя «Ловкие ручки»	1 – 2 неделя «Зачем носик малышам»	1 – 2 неделя «Что могут делать руки и ноги»	1 – 2 неделя	1 – 2 неделя «Для чего нужна зарядка»	1 – 2 неделя «Путешествие в страну неболейка»	1 – 2 неделя «Быстрые и ловкие»

Старшая группа	3 – 4 неделя «Конструирование тела, это что за птица»	1 – 2 неделя Что такое правильная осанка «Если бы я был деревом»	1 – 2 неделя Чем мы дышим «Путешествие в страну Носарию»	5 – 6 неделя «Здоровые уши»	3 - 4 неделя «Мой мотор «Кораблик»	3 – 4 неделя Как мы видим «Азбука»	1 – 2 неделя ОБЖ «Кошкин дом»	5 – 6 неделя «Хотим быть стройными»	1 – 2 неделя «Олимпийские звезды» 7 – 8 неделя Скалочка превращалочка
Подготовительная группа	1 – 2 неделя «Уход за руками и ногами»	3– 4 неделя «Радуга здоровья»	5 – 6 неделя «Уход за кожей»	5 – 6 неделя «Береги свой позвоночник «Маугли»	5 – 6 неделя У кого какой нос «Почему у слоненка нос длинный»	7 – 8 неделя «Будем видеть хорошо»	3– 4 неделя «Вредные привычки»	1 – 2 неделя «Мышцы, кости и суставы»	7 – 8 неделя «Закаливание»

Реализуется через детские проекты, при проведении Дней здоровья, при проведении режимных моментов, через образовательную область «Речевое развитие», «Познание», «Физическое развитие», через игровую деятельность.

**Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и воспитанию у дошкольников
здорового образа жизни
(работа с детьми 5-7 лет)
Направления деятельности.**

Информационно-просветительская деятельность.

Информационно-просветительская деятельность включает в себя работу с семьей и персоналом детского сада.

Задача информационно-просветительской деятельности – разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, формировать у них устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивировать на здоровый образ жизни.

Для родителей проводятся консультации «Ребенок в алкогольной семье», «Если Ваш ребенок начал курить», тренинги «Долго ли до беды?», семинары- практикумы «Здоровье ребенка в ваших руках», памятки об укреплении и сохранении Здоровья

Коррекционная деятельность.

Эта деятельность направлена на исправление выявленных недостатков и нарушений физического и психического развития детей специалистами детского сада.

Спортивно-досуговая деятельность.

Эта деятельность направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в соревнованиях, посещение детьми спортивных кружков в свободное время и воспитание потребности в движении и активном образе жизни. Ежемесячно согласно Годового плана в ДОО организуются тематические физкультурные досуги «Здоровье дарит Айболит», «Мама, папа и я спортивная семья», праздники «Мы за здоровый образ жизни», «Осень в гости к нам пришла – витамины принесла, досуги «Как Черные Братья хотели мир завоевать» и др. Систематически организуются «Недели Здоровья», «Дни здоровья».

Социально-психологическая деятельность.

Задача этой деятельности – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Ежегодно в сентябре проводится социальный мониторинг который позволяет отслеживать изменения в окружающей ребенка социальной среде. Реализацией социально-психологической деятельности в ДОО занимаются прежде всего педагог-психолог, учитель-логопед посредством специально организованных занятий, а также - воспитатели и специалисты в текущем образовательном процессе.

Безопасность и защита прав ребенка.

Одной из основных задач в работе с дошкольниками является обучение правилам личной безопасности, привитие навыков правильных действий в случае ЧС. Основной целью является воспитание у дошкольников ответственного отношения к личной и общественной безопасности и формирование у них опыта безопасной жизнедеятельности.

Оптимальными методами реализации программы в ДОО являются проблемное и игровое обучение. Используются также метод убеждения, игровые и развивающие методы, метод побуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости, метод эвристических и поисковых ситуаций.

Предметно-развивающая среда включает: уголок безопасности, дидактические игры, настольно-печатные игры, иллюстрированный материал, познавательную литературу для детей в книжном уголке, наглядную информацию для родителей, тематические фотовыставки «Мои замечательные родители», «Мы за здоровый образ жизни», «Папа, мама и я - спортивная семья», выставки детского творчества «Моя Мама!», «Здоровье в наших руках», «Наше счастливое детство» и др.

Со всеми сотрудниками ДОО, согласно графика, проводятся инструктажи по охране жизни и здоровья дошкольников, проводится контроль по выполнению инструкций.

Просвещение дошкольников в образовательной деятельности осуществляется педагогическим коллективом в едином комплексе с нравственным, трудовым, патриотическим и физическим воспитанием. Главная задача - добиться не только хорошего знания детьми

особенностей действия психоактивных веществ на организм, нравственно-правовых норм нашего общества, но и научить руководствоваться этой информацией в жизни.

Дети дошкольного возраста мало информированы о психоактивных веществах.

Ранняя профилактика наркотизма среди дошкольников должна носить комплексный характер, рассматривать вопросы предупреждения любых его проявлений.

В своей работе мы используем методическое пособие по профилактике детского наркотизма «Долго ли до беды?» А.Г.Макеева, И.А.Лысенко Линка-пресс Москва 2000 г. В данном пособии основную роль в системе образования дошкольников занимают информационно-дидактический материалы о вреде психоактивных веществ на организм человека как критерия нездоровья вследствие измененного состояния и снижении возможности достижения успеха с последующей коррекцией в режиме метафорического тренинга с привлечением материалов из сказок.

Таким образом, осуществляется информирование детей данной возрастной категории о вреде наркотиков на уровне ассоциативного образа без упоминания наркотиков и формируется ассоциативно-негативная карта наркотизации.

Содержание предлагаемого курса для дошкольников охватывает широкий спектр тем, интересных детям, от умения общаться, дружить до поиска ответов на вопросы: «Для чего человеку необходимо здоровье?», «Какие существуют методы сохранения и укрепления здоровья?», «Как вырастить привычку», «С кем стоит и с кем не стоит дружить?» и др.

Занятия учитывают возрастные особенности детей и носят развивающий характер, в них активно используются приёмы группового взаимодействия: ролевые игры, дискуссии, упражнения «Умей распознать», «Путанка», «Прогулка по парку» и т.п. подобный подход к изучаемому материалу настраивает детей на активную самостоятельную работу, позволяет открыто высказывать свои мысли по обсуждаемым вопросам, формировать у детей адекватные антинаркотические установки с расширением возможностей социальной адаптации.

Ожидаемые результаты

- Подготовка дошкольников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию.
- Стабилизация, снижение темпов роста заболеваемости наркоманиями и другими видами зависимости от психотропных веществ.
- Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди детей.
- Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у дошкольников.
- Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
- Привлечение внимания родителей к данной проблеме, включение их во взаимодействие.

№	Тема	Цель, задачи	Структура
1	«Главное чудо света»	Цель: Формирование представлений о собственном теле, понимание его красоты и совершенства, осознание важности заботливого отношения к своему организму	<p>Чтение рассказов о здоровье.</p> <p>Игра: «Как мы устроены». Назвать части тела.</p> <p>Игра: «Угадайка» Отгадывание загадок о различных частях тела и внутренних органах.</p> <p>Игра: «Дружная семейка» О взаимодействии всех органов человека.</p> <p>Игра: «Волшебные лепестки цветика, семицветика». Выбор главных качеств человека красота, здоровье, сила, ум, смелость и т.п.</p>
2	«Как черные братья хотели мир завоевать»	Цель: Формирование представлений детей дошкольного возраста об одурманивающих веществах	<p>Чтение рассказа «Черные братья»</p> <p>Игра-инсценировка по рассказу: «С кем не стоит встречаться»</p> <p>Конкурс «Осторожно-опасность!» Рисование плаката – предупреждения об опасности знакомства с одурманивающими веществами</p>
3	«Великие помощники»	Цель: Формирование знаний об укреплении здоровья-закаливании.	<p>Чтение рассказа «О закаливании»</p> <p>Игра-демонстрация «Вода - для хвори беда». Обучение правилам закаливания</p> <p>Эксперимент «Солнышко здоровье дарит». Проращивание семян в разных условиях</p> <p>Игра «Что может чистый воздух». Умение оценить качество воздуха.</p> <p>Релаксация «Как победить плохое настроение»</p> <p>Загадки «Угадайка». О явлениях природы и их роли в сохранении укреплении здоровья</p>
4	«Главная одежда Человека»	Цель: Формирование знаний о коже человека»	<p>Чтение рассказа «О главной одежде человека- коже»</p> <p>Игра-эксперимент «Чистюли и чистюльки». О чистоте.</p> <p>Чтение сказки К Чуковского «Мойдодыр»</p>

			<i>Игра-эксперимент «Главные враги кожи».</i> Дать понятие о здоровой и больной коже.
5	«Физкульт-Ура!»	Цель: формирование знаний о физической культуре и ее значении в развитии детского организма.	<p>Чтение рассказа «Как не попасть в скрюченный город» К. Чуковского</p> <p>Проведение утренней гимнастики</p> <p>Эксперимент- обсуждение «Чем опасны Черные братья». Проращивание семян в разных условиях</p> <p>Игра «Веселая компания» Подвижные игры «У медведя во бору», «Гуси и лебеди» и др.</p>
6	«Полезно и вкусно»	Цель: Формирование знаний о рациональном питании	<p>Чтение рассказа о здоровом питании</p> <p>Игра «Отгадайка» Загадки о продуктах питания.</p> <p>Обсуждение «Законы питания» Чтение о обсуждение стихотворений К.Чуковского «Барабек», «Обжора».</p> <p>Игра «Приглашение на обед». Рисование блюд которые дети хотели бы съесть на обед</p> <p>Игра - проблема «Сделай правильный выбор». Уточнить знания детей о пиве.</p>
7	«Таинственный незнакомец»	Цель:Профилактика травм и нарушений здоровья детей из-за неосторожного обращения с различными веществами, свойства которых ребенку неизвестны.	<p>Чтение рассказа о веществах неизвестного происхождения. Обсуждение-игра.</p> <p>Чтение сказок Л.Кэрролла «Приключение Алисы в стране чудес», Ш.Перро «Спящая красавица» В. Гауфа «Маленький Мук». Угадать произведение и рассказать, чем оно закончилось.</p> <p>Конкурс рисунков по сказкам</p>
8	«Сказка о спящей царевне и не только...»	Цель:Формирование знаний ребенка о возникновении угрозы его жизни и здоровью, избегать опасности	<p>Чтение рассказа о встрече с незнакомыми людьми.</p> <p>Обсуждение «Будь осторожен» по мотивам сказки А.С. Пушкина «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях».</p> <p>Проблемная ситуация «Тревога». Разыгрывание сценок, в которых незнакомец советует попробовать то или иное вещество, продукт, угощает чем-либо</p>
	«Давай»	Цель: Формирование социальной адаптации	Чтение рассказа о дружбе.

9	дружить»	ребенка.	<p>Обсуждение «С кем стоит и с кем не стоит дружить?» Объяснение поговорок и пословиц о дружбе. Чтение С. Маршака «Урок вежливости», Г. Остера «Вредные советы».</p> <p>Коммуникативная игра «Улыбка в подарок»</p> <p>Решение жизненных ситуаций</p> <p>Подвижная игра «Путанка»</p>
10	«Моя семья»	<p>Цель: Формирование ценности семейных отношений, воспитания любви к семье.</p>	<p>Чтение рассказа о семье. Г. Остера «Вредные советы».</p> <p>Обсуждение пословиц, поговорок «Почему так говорят»</p> <p>Тест «Хороший ли я сын(дочь)?»</p> <p>Решение ситуаций</p> <p>Обсуждение рассказа О.Уайльда «Мальчик-звезда»</p>
11	«Волшебная радуга»	<p>Цель: Формирование общей социальной адаптации</p>	<p>Игра «Мелодии вокруг нас», «На что похоже мое настроение»</p> <p>Решение ситуаций «Поделись улыбкою своей»</p> <p>Художественное творчество «Хорошее настроение в подарок»</p>
12	«Посеешь привычку- пожнешь характер»	<p>Цель: Формирование полезных привычек.</p>	<p>Чтение рассказа А. Сент-Экзюпери «Маленький принц». Обсуждение.</p> <p>Игра «Замени». Найди противоположность.</p> <p>Обсуждение «Здоровые и нездоровые привычки»</p>
13	«Секрет черных Братьев»	<p>Цель: Обсуждение вопросов, связанных с использованием алкоголя, курения, наркотиком</p>	<p>Демонстрация - обсуждение «Как черные Братья разрушают организм»</p> <p>Игра «Осторожно- это враги»</p> <p>Объясни «Почему так говорят»</p> <p>Игра «Не хочу быть курилкой»</p>

14	«Мы сильнее черных братьев»	Цель:Формирование отношений об опасности вредных советов страны Нездоровья-Кукарямбы.	<p>Игра «Вредные советы Кукарямбы»</p> <p>Игра «Кем не сможет стать раб Черных Братьев» Ребенок должен объяснить, почему поклонник дурмана не сможет достичь успеха в какой либо профессии.</p> <p>Обсуждение «Житель печальной планеты»</p>
15	«Спасибо – нет»	Цель:Научить ребенка вовремя распознать возникшую опасность – и решительно отказаться.	<p>Обсуждение «Чему не стоит учиться?»</p> <p>Ролевая игра «Умей сказать – нет?»</p> <p>Обсуждение «Коварное маковое поле». По мотивам сказки А.Волкова «Волшебник Изумрудного города»</p>
16	«Волшебный экзамен»	Цель:Закрепление полученных знаний о наркотическом соблазне у детей	<p>Формирование правил безопасности</p> <p>Художественное творчество «Мы рисуем страну Здоровье»</p>

4 раздел Сохранение и укрепление здоровья.

Полноценное питание

В организации питания придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по-договорённости. В работе по организации питания используем рекомендации Н.Амосова, В.Леви, Г.Шаталовой. Объяснять детям, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально.

Принципы организации питания:

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания,
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.

Система эффективного закаливания

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребёнка.

Основные факторы закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, во время прогулки, других режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В д/саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня;
2. Правильная организация прогулки и её длительность;
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
4. Облегчённая одежда для детей в д/саду;
5. Сон без маек;
6. Гимнастика после сна;
7. Точечный массаж;
8. Ходьба по солевым дорожкам;
9. Солнечные и воздушные ванны;
10. Ходьба босиком;
11. Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);
12. Полоскание рта прохладной водой;
13. Комплекс контрастных закаливающих процедур по «тропе здоровья»;
14. Обливание ног прохладной водой (летом)

Методы оздоровления:

- Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в т.ч. по дорожке препятствий;
- Хождение босиком летом по спортивной площадке.
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре;

- Массаж грудной клетки махровой рукавичкой.

В перспективе предлагается:

Продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:

I этап – интенсивной профилактики – готовить ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени. Проводится по методике З.И. Бересневой в программе «Здоровый малыш».

II этап – восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины – полоскание горла и рта лечебными настоями.

III этап – реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, кислородный коктейль, витаминотерапия (оксалиновая мазь, фитотерапия), щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

5 раздел Речевое развитие

Коррекционно-педагогическая работа с детьми

Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками предполагает четкую организацию пребывания детей в детском саду, правильное распределение нагрузки в течение дня, координацию и преемственность в работе учителя-логопеда и воспитателя.

Принципы работы.

1. Принцип систематичности;
2. Принцип сознательности и активности, т. е. сознательное, активное отношение ребёнка к своей деятельности, которая зависит от интереса;
3. Принцип игровой заинтересованности в достижении поставленного результата;
4. Принцип наглядности – осуществляется путём безукоризненного показа изображения педагогом;
5. Принцип доступности и индивидуализации – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией;
6. Принцип комплексности (устранение речевых нарушений носит комплексный, медико-психолого-педагогический характер);
7. Принцип развития (учёт в работе зоны ближайшего развития);

8. Принцип дифференцированного подхода (выделение ведущего расстройства, соотнесение речевой и неречевой симптоматики в структуре дефекта);
9. Развитие речи и опора на онтогенез (учет закономерностей развития детской речи в норме);
10. Принцип взаимосвязи (развитие всех компонентов речи);
11. Принцип дифференцированного подхода в логопедической работе к детям, имеющим различную структуру речевого нарушения;
12. Принцип взаимосвязи речи с другими сторонами психического развития.

Основные задачи:

1. Формирование и развитие фонематического слуха у детей с нарушениями речи.
2. Коррекция нарушений звуковосприятия и звукопроизношения.
3. Своевременное предупреждение и преодоление трудностей речевого развития.
4. Привитие детям навыков коммуникативного общения.
5. Решение задач социального и речевого развития:
 - понимания речи и лексико-грамматических средств языка;
 - произносительной стороны речи;

 - самостоятельной развернутой фразовой речи;
 - подготовка к овладению элементарными навыками письма и чтения.

Основные направления работы:

1. Развитие фонематического слуха и формирование фонематического восприятия. Формирование операций семантического, слогового, фонемного и звукобуквенного анализа.
2. Формирование полноценных произносительных навыков.
3. Группировка словаря в семантических полях (на этапе автоматизации, дифференциации звуков и введения их в речь).
4. Формирование операций морфемного анализа и синтеза при словообразовании и словоизменении;
5. Закрепление доступных возрасту грамматических категорий с учетом исправленных на индивидуальных занятиях звуков.
6. Отработка навыков восприятия и воспроизведения сложных слоговых структур, состоящих из правильно произносимых звуков.
7. Работа над связной речью в процессе введения автоматизированного звука в речь.
8. Активизация приобретенных навыков в специально организованных речевых ситуациях.
9. Осуществление взаимосвязи с воспитателями, педагогом-психологом, инструктором по ФИЗО, музыкальным руководителем и другими специалистами ДОУ;

Пропаганда логопедических занятий среди сотрудников, родителей:

- а) проведение консультаций для родителей
- б) консультации для воспитателей.

Основными формами организации работы с детьми, имеющими нарушения речи, являются индивидуальные, фронтальные и подгрупповые занятия. Продолжительность занятий 25 мин., что соответствует физиологическим особенностям данного возраста. Общая продолжительность логопедических занятий зависит от индивидуальных особенностей детей и имеющегося вида речевого нарушения.

Успех совместной коррекционно-педагогической работы с детьми, имеющими нарушения речи, во многом зависит от правильно организованного взаимодействия учителя-логопеда и специалистов ДОУ (воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медицинских работников). Каждый из них, решая свои задачи, определенные образовательной программой, локальными актами ДОУ, должен принять участие в формировании и закреплении правильных речевых навыков у детей, развитии сенсомоторной сферы, высших психических процессов и укреплении здоровья. (Схема взаимодействия участников образовательного процесса)

План взаимодействия учителя -логопеда с участниками образовательного процесса

Сентябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Круглый стол для воспитателей «Организация коррекционно-логопедической работы с детьми, имеющими общее недоразвитие речи.	Практикум для воспитателей «Методика проведения артикуляционной гимнастики. Знакомство с комплексами артикуляционных упражнений для различных групп звуков»	Беседа с педагогом –психологом об основных направлениях взаимосвязи в коррекционной работе	Консультация: «Преимущества с разных точек зрения»
			Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о проведении комплекса ЛФК для детей, логопедической

			группы; музыкальным руководителем о проведении логоритмических упражнений на музыкальных занятиях.
Октябрь			
Рекомендации воспитателям по работе с «Тетрадью взаимосвязи учителя – логопеда и воспитателей»	Беседа-практикум «Индивидуальные занятия с детьми по автоматизации, дифференциации звуков, развитию навыков звукового анализа и синтеза»	Консультации для воспитателей «Структура и направления логопедической и оздоровительной работы с детьми. Взаимодействие участников коррекционно-образовательного процесса»	Консультация для воспитателей «Индивидуальный подход в работе с дошкольниками, имеющими нарушения речи»
Ноябрь			
Консультация для воспитателей «Характеристика фонетико-фонематической стороны речи у детей с ОНР»		Беседа-практикум «Формирование у детей лексико-грамматического строя речи»	Консультация для воспитателей «Играем пальчиками – развиваем речь»
Декабрь			
Индивидуальная беседа с педагогом-психологом о динамике развития психологических процессов у детей, посещающих логопедические занятия	Беседа с воспитателями о необходимости контроля за правильным звукопроизношением детей в спонтанной речи	Практикум для воспитателей «Методика проведения игр для развития фонематических процессов у детей»	Семинар-практикум для воспитателей «Проведение пальчиковой гимнастики и ознакомление с различными способами развития мелкой моторики детей с ОНР»
		Беседа с воспитателями о необходимости контроля над правильным звукопроизношением детей на занятиях и в течение режимных моментов	

Январь			
Сообщение на педагогическом совете «Методика формирования связной речи у дошкольников»	Практикум для воспитателей «Игра для формирования лексического строя речи у детей с ОНР»	Практикум для воспитателей «Игры для формирования грамматического строя речи у детей с ОНР»	
	Семинар для воспитателей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Консультация для педагогов ДОУ «Инновации в работе по развитию речи»	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития общей моторики у детей
Февраль			
Консультация-практикум «Экспресс-диагностика речи детей»	Консультация для муз. руководителя «Использование логоритмики на музыкальных занятиях»	Рекомендации воспитателям по работе со специальными систематизированными карточками для проведения анализа звукового состава слова и анализа предложений	Семинар для воспитателей «Дидактические игры в работе детьми»
Март			
Круглый стол для воспитателей «Психолого-педагогические особенности детей с общим недоразвитием речи»	Консультации для воспитателей «Воспитание правильной и чистой речи у дошкольников»	Беседа с воспитателями средних групп об обследовании детей, имеющих отклонения в речевом развитии. Рекомендации по заполнению педагогических характеристик на данную категорию дошкольников	Индивидуальная беседа с педагогом-психологом «Интеллектуальная готовность детей, посещающих логопедическую группу, к школьному обучению»
Апрель			
	Консультации для воспитателей «Обучение детей элементам грамоты »	Консультации для воспитателей «Подвижные игры для детей с ОНР»	Семинар для воспитателей «Развитие лексико-грамматической стороны речи у школьников с ОНР»

Май

			Практические и теоретические рекомендации воспитателям по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий для детей в летний период
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

КОРРЕКЦИОННО - ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

Проведение фронтальных и индивидуально-групповых занятий	По плану	Учитель - логопед
Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы; - мелодекламация	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель -логопед, музыкальный руководитель
Психогимнастика в сочетании с самомассажем	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед

Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед,
Интегрированные оздоровительные занятия	По плану	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по физ. воспитанию
Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии	По плану	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по физ. воспитанию
Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог
Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец; • инструментальной терапии – игра на музыкальных инструментах. 	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработники, учитель-логопед
Музыкальные праздники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

В коррекционно-педагогическом направлении важное место занимают:

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Развитие пальцевой моторики, для этого применяются «Су-джок», (массажный шарик и 2 кольца – последнее достижение Восточной медицины, система соответствия всех органов тела на кистях и стопах. Это «дистанционное управление» созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья с помощью воздействия на определенные точки) и аппликаторы Ляпко (описание массажных упражнений со словами (см. приложение № 4). «Волшебные шары» - массаж пальцев благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет.

Упражнения для развития графомоторных навыков по методике О.И. Крупенчук, предполагает такие виды деятельности как:

Раскраски. Раскраски как этап работы по подготовке к письму появляются в старшей группе. До этого мы учили детей раскрашивать картинки цветными карандашами ровно, с одинаковым нажимом, не выходя за контуры и, не делая, пропусков. В старшей группе появляются «логопедические раскраски», то есть раскраски с различными заданиями:

Обведение контура. Пятилетним мы предлагаем доступное многим из них обведение внутреннего контура, а шестилетним — внешнего.

Штриховки. Детям подготовительной группы контуры по лексическим темам мы предлагаем заштриховать. Это могут быть штриховки горизонтальные, вертикальные, наклонные. А могут быть штриховки с дорисовыванием: иголки на еловой ветке, ресницы над и под глазом, щетина у щетки, полосы у тигра, зебры, жука...

Рисунки по клеточкам. Такие задания мы предлагаем только детям подготовительной группы:

Работа над образом буквы.

Игры с предметами домашнего обихода. Достоинством данных игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальные игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

Игры - шнуровки Марии Монтессори:

- развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук;
- развивают пространственное ориентирование, способствуют пониманию понятий "вверх", "вниз", "справа", "слева";
- формируют навыки шнуровки (шнурование, завязывание шнурка на бант);
- способствуют развитию речи ;
- развивают творческие способности.(подробное описание упражнений смотри в приложении).

Метаболический комплекс - *фитотерапия* (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

Методика сенсорно-координаторных тренажей В.Ф. Базарного,(синхронно сочетающиеся движения головы, глаз и туловища). Внедряем режим произвольного зрительно-моторного скольжения по траекториям. У детей происходит расширение зрительных горизонтов, развивается творческое воображение и целостное восприятие, значительно улучшается состояние здоровья в целом, повышается двигательная активность.

Релаксация.

Технологии обучения здоровому образу жизни (игротренинги, игротерапия, проблемно-игровые занятия, занятия из серии «Здоровье»).

Формирование гигиенических и социально-бытовых навыков. В соответствии с моделью, в ДОО создана предметно-развивающая среда. Каждый кабинет функционирует по своему графику, программе согласно основным направлениям основной общеобразовательной программы ДОО.

Познавательное - речевое направление реализуется в логопедическом кабинете и групповой комнате, где созданы все условия

Мониторинг

Уровень сформированности у детей речевого навыка отражается в мониторинге образовательного процесса. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и апреле. На основании показателей сентябрьского мониторинга выстраивается индивидуальный образовательный маршрут развития ребенка, который отражается в индивидуальном плане. В январе проводится экспресс-обследование детей. Динамика заносится в речевые карты. В конце учебного года в речевой карте ребенка фиксируются результаты логопедической работы.

В итоге проведенной логопедической работы дети должны научиться:

1. Правильно артикулировать все звуки речи в различных фонетических позициях и формах речи;
2. Четко дифференцировать все изученные звуки;
3. Различать понятия «звук», «твердый звук», «мягкий звук», «глухой звук», «звонкий звук», «слог», «предложение» на практическом уровне;
4. Называть последовательность слов в предложении, слогов и звуков в словах;
5. Производить элементарный звуковой анализ и синтез;
6. Читать и правильно понимать прочитанное в пределах изученной программы;
7. Отвечать на вопросы по содержанию прочитанного, ставить вопросы к текстам и пересказывать их;
8. Выкладывать из букв разрезной азбуки и печатать слова различного слогового состава, предложения с применением всех усвоенных правил правописания.
9. Овладеть интонационными средствами выразительности речи в сюжетно-ролевой игре, пересказе, чтении стихов.

Портрет выпускника логопедической группы

- Ребенок, умеет правильно артикулировать все звуки родного языка в различных фонетических позициях и правильно употребляет их в речи;
- умеет дифференцировать все изученные звуки;
 - обладает широким словарным запасом (существительные, прилагательные, глаголы, наречия и т. д.)
 - пользуется в речи грамматически правильно оформленными предложениями;
 - владеет навыками словообразования;
 - сформировано фонематическое восприятие;
 - способен воспроизводить слова различной слоговой структуры;
 - владеет навыками звукового анализа и синтеза;

- владеет интонационными средствами выразительности;
- сформированной психологической базой речи;
- владеет диалогической и монологической речью;
- умеет отвечать на вопросы и задавать их;
- владеет культурой речевого общения;
- с широкими представлениями об окружающем мире.
- достаточно сформированы артикуляционная, тонкая и общая моторика;
- сформированы произношение и фонематический слух;
- закреплены навыки звуко-слового анализа и синтеза слов;
- достаточно развиты фонематическое восприятие, внимание, память, логическое мышление;
- обогащена, уточнена и активизирована лексика;
- свободно пользуется простыми и сложными предложениями;
- развиты коммуникативные способности, отсутствует барьер общения.

Портрет выпускника детского сада

Выпускник ДОУ — ребёнок, обладающий следующими характеристиками:

— физически и психологически здоровый, физически подготовленный, владеющий основными видами жизненно важных движений, умеющий использовать приобретённый двигательный опыт в самостоятельной деятельности, со сформированной потребностью в здоровом образе жизни.

— любознательный, способный выполнять логические операции, владеющий обобщёнными способами деятельности, проявляющий инициативу в поисковой деятельности, использующий символические средства для познания окружающего мира, умеющий планировать, контролировать и корректировать свои действия, способный связно выражать свои мысли и намерения;

— владеющий культурой познания взрослых и детей, основами социального поведения (доброжелательно относящийся к людям, умеющий попросить помощи у взрослого и сверстника и оказать её, способный организовать совместную деятельность, управлять своим общением), умеющий принять ответственность на себя за своё поведение, проявить чувство собственного достоинства;

— эстетически осознанно относящийся к окружающему миру, способный к эстетической оценке, владеющий основными способами создания и воплощения художественного образа в разных видах деятельности, с развитыми универсальными (эмоциональная отзывчивость,

сенсорные способности, художественное мышление) и специальными (изобразительными, музыкальными, театральными, художественно — конструктивными, художественно — речевыми) способностями, со сформированной потребностью заниматься художественной деятельностью.

Лечебно-профилактическая работа

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в д/сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в д/саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Лечебно-профилактическую работу осуществляют: медицинская сестра, инструктор по физической культуре.

1. Комплекс упражнений по нарушению осанки, плоскостопия,
2. Кислородный коктейль,
3. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота,
4. Оксолиновая мазь, глюконат кальция,
5. Медикоментозное лечение железосодержащими препаратами.

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плана на текущий учебный год. Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют: инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, педагог-психолог

1. Физкультурные занятия босиком.
2. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
3. Хожение на лыжах.
4. Гимнастика после сна
5. Спортивные игры и соревнования.
6. Интенсивное закаливание стоп.
7. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

8. Общекорректирующие упражнения.
9. Элементы психогимнастики, релаксации.

Работа с педагогами

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

- актуализация внимания воспитателей на ответственность их роли в воспитании здорового ребёнка;
- просветительная работа по направлениям программы “Здоровый дошкольник” и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам детской возрастной физиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания основанных на индивидуально-психологическом подходе.
- Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
- Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и реализация адаптивной программы.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению.

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо более широко использовать игровые приёмы, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему “всем миром”: семья, д/сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Духовно-нравственное просвещение родителей для сохранения чистоты взаимоотношений в семье и поддержания атмосферы любви и заботы о детях;
7. Включение родителей в образовательный процесс.

Использовать следующие формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.

4. Экскурсии по д/саду для вновь прибывших.
5. Показ НОД для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей
7. Круглые столы с привлечением специалистов д/сада.
8. Организация совместных дел.
9. Проекты

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
4. Социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем, двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения, можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук, в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала, левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. **«Руки-ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.
Ноги вместе – руки врозь.
ноги врозь – руки вместе.
ноги вместе – руки вместе.
ноги врозь – руки врозь.

Приложение № 2

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

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

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в

которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

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

Сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

Потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

Поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г.
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья»

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

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

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

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 4

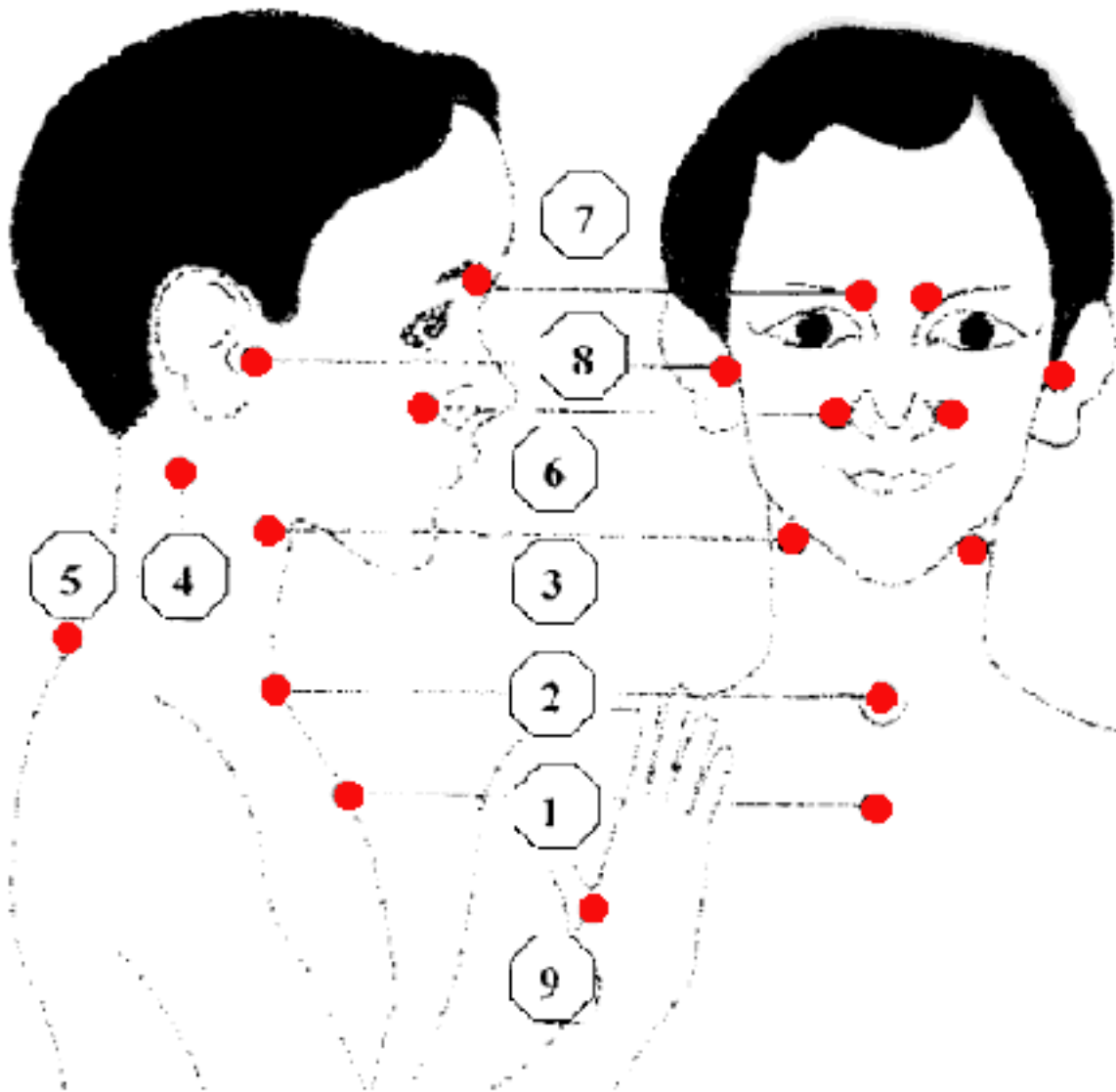
Массаж и самомассаж

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

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

Упражнения:

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



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

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

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

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

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

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

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

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

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

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

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

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

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

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

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

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корректирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

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

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

Тренажер «Солнышко»

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

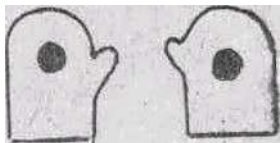


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зрения, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону– вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

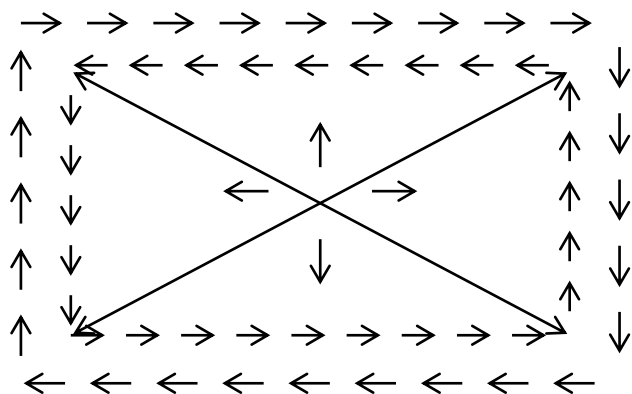
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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

Отступив 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.

Литература:

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Никишина Елена Юрьевна

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022