Принято на УТВЕРЖДАЮ:

Совете педагогов Заведующая МКДОУ д/с

протокол № \_\_\_ «Солнышко» п. Мусковит

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

 Приказ №\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**«ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Солнышко» п. Мусковит**

**на 2016 - 2019 г.**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы**  | **Программа «Хочу быть здоровым» на 2016-2019 годы** |
| Основание разработки Программы: | Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи»; Положение Конвенции ООН о правах ребенка;Устав МКДОУ |
| Нормативные документы | Устав МКДОУ;Лицензия на право осуществления образовательной деятельности№ 8492 от 27 октября 2015г., серия 38ЛО1 №0002847;Свидетельство о внесении в единый государственный реестр;Свидетельство о постановке на учет юридического лица в налоговом органе ИНН/КПП;Свидетельство о государственной аккредитации АА169971 №1052 от 15 июня 2010г. |
| Заказчик Программы:  | Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» (Далее - ДОУ) |
| Основные разработчики Программы:  | Педагогический совет ДОУ |
| Исполнители Программы  | Коллектив ДОУ, родители и воспитанники |
| Сроки реализации Программы:  | 2016-2019 годы |
| Механизм реализации Программы: | Программа осуществляется в соответствии с основными направлениями деятельности  |
| Основные направления деятельности Программы:   | **I.** **Медицинское обеспечение детей:**создание эффективной системы медико-социально-психологической поддержки детей на дошкольном этапе; совершенствование лечебно-диагностической помощи детям; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей, посещающих ДОУ, и факторов среды воспитания и обучения;укрепление материально-технической базы. **II. Управление здоровьем детей:**оптимизация системы медицинского обеспечения и укрепления здоровья детей в ДОУ; создание постоянно функционирующей многоуровневой системы образования в области формирования здорового образа жизни; обеспечение использования безопасных технологий обучения в соответствии с возрастно-физиологическими возможностями организма детей на всём протяжении учебного процесса;обеспечение контроля за подготовкой детей 5 - 6 лет к школе;организация контроля за условиями обучения и воспитания в ДОУ; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей ДОУ и факторов внутрисадовской среды обитания. **III. Подготовка кадров, профилактическая работа:**организация подготовки медицинских кадров, педагогов и повышение их квалификации;проведение постоянной разъяснительной работы среди детей и родителей. |
| Ожидаемые конечные результаты реализации Программы | Сохранение здоровья участников образовательного процесса  |

 **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** |
| **I** | Пояснительная записка |
| **II.** | Основные принципы программы |
| **III.** | Основные направления программы |
| **IV.** | Задачи и пути реализации по каждому из направлений программы:1. Материально-техническое оснащение в МКДОУ2. Воспитательно-образовательное направление3. Оздоровительно-профилактическое направление |
| **V.** | Взаимодействие с родителями и социум |
| **VI.** | Ожидаемые результаты4. Мониторинг реализации программы |
| **VII.** | Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы |
|  | Приложения |

1. **Пояснительная записка**

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

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Только 20% детей дошкольного возраста относятся к 1 группе здоровья.

Необходимо отметить тот факт, что среди вновь поступивших 9 детей в сентябре 2015 года только 3 детей имеют I группу здоровья.

Считаем, что сохранение и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей деятельности МКДОУ. В результате в детском саду «Солнышко» была разработана программа “Хочу быть здоровым” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа “Хочу быть здоровым” комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

 Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

 - медицинские специалисты: врач-педиатр, фельдшер;

 -спортивный уголок, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими лесенкой, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;

 - наличие 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;

1. **Основные принципы программы:**

 **Принцип непрерывности** – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени.

 **Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания** – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

 **Принцип осознанности** – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм.

 **Научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.

 **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

1. **Основными направлениями** программы «Хочу быть здоровым» являются:
2. Материально-техническое оснащение в МКДОУ.
3. Воспитательно-образовательное направление.
4. Лечебно-профилактическое направление.
5. Мониторинг реализации программы
6. **Задачи и пути реализации по каждому из направлений программы:**
	* + 1. **Материально-техническое оснащение в МКДОУ**

***Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в МКДОУ***

**Пути реализации:**

- обновление материально-технической базы:

 приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;

 медицинское оборудование находится у фельдшера ФАП: медицинский столик со стеклянной крышкой (А – с набором прививочного инструментария, Б – со средствами оказания неотложной помощи), весы медицинские, ростомер, кушетка медицинская, тонометр с детской манжеткой), плантограф деревянный;

 замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрацев, подушек, одеял, полотенец;

 пополнить спортинвентарь в уголке для спортивных игр (хоккей, городки), мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;

 приобретение бактерицидных ламп в группе

- преобразование предметно-развивающей среды:

 сделать крышку для песочницы;

 оснастить спортивную площадку оборудованием для развития у дошкольников основных видов движений и обучению элементов спортивной игры;

 оформить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в группе;

 оборудовать дорожку здоровья.

* + - 1. **Воспитательно-образовательное направление**

***а) задача: Организовать оптимальную двигательную активность детей***

 Двигательная активность способствует:

 - повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;

 - совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

 - повышению физической работоспособности;

 - нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;

 - повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

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

 - физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

 - двигательную активность необходимо сочетать с закаливающими процедурами;

 - обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;

 - медицинский контроль за физическим воспитанием;

 - включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Формы организации двигательной активности в МКДОУ:**

 - непосредственно образовательная деятельность в музыкальном, физкультурном зонах и на спортивной площадке;

 - игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна (см. приложение 9);

 - утренняя и ритмическая гимнастика;

 - подвижные игры;

 - физкультминутки;

 - физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, эколого-оздоровительные походы;

 - индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

 Реализация оптимальной двигательной активности детей представлена в модели режима двигательной активности (см. приложение 1).

***б). задача: Сформировать у детей мотивацию к навыкам здорового образа жизни***

 Реализация данной задачи предполагается через следующие ***формы работы с детьми:***

 - режимные моменты,

 - непосредственно образовательная деятельность в интеграции образовательных областей «Безопасность», «Здоровье», «Физическая культура», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Коммуникация»,

 - закаливающие процедуры,

 - игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна,

 - Неделя здоровья «Я расту здоровым» (октябрь), Неделя здоровья «Малые Олимпийские игры» (апрель), Неделя спорта и здоровья (август),

 - праздники и развлечения,

 - проекты;

 ***формы работы с родителями:***

 - эколого-оздоровительные походы,

 - тематические родительские собрания,

 - совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.),

 - Неделя здоровья «Я расту здоровым» (октябрь), Неделя спорта и здоровья (август),

 - проекты,

 - консультации индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте МКДОУ.

***в). задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия***

 Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию основной общеобразовательной программы МКДОУ д/с «Солнышко»:

- непосредственно образовательная деятельность с детьми, в содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группе;

- организацию игровой деятельности детей;

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является развитие графомоторных навыков детей.

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

 - координацию движений рук;

 - пространственные представления;

 - чувство ритма;

 - мышечно-связочный аппарат кистей рук.

 Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. приложение 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в МКДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

 - обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;

 - создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

 Благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через психолого-педагогических мероприятия:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей, развивающие игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем, на освоение окружающей среды и знакомство с персоналом детского сада и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- психолого-педагогическое просвещение педагогов и родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

 - ин­дивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;

 - обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

 - подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры - драматизации;

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

 - организация зон уединения детей в группах;

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

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

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

* + - 1. **Оздоровительно-профилактическое направление**

***Задача: Совершенствование системы оздоровительно-профилактической работы*.**

Оздоровительно-профилактическая работа в МКДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Оздоровительно-профилактическая работа с детьми осуществляется:

*1)* ***специфической иммунопрофилактикой***. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни и направлена на выработку общего специфического иммунитета.

*2)* ***неспецифическая иммунопрофилактикой.*** К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

 - плановые оздоровительные мероприятия (витаминотерапия);

 - закаливающие мероприятия;

 - дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;

 - профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Мероприятия по оздоровительно-профилактической работе представлены в примерном годовом плане.

**Закаливающие мероприятия**

Одним из основных направлений оздоровления детей в МКДОУ является исполь­зование комплекса закаливающих мероприятий. Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала МКДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем детском саду являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воз­душные ванны), которые способствуют развитию и совершен­ствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирую­щей в первые годы жизни;

 - босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

 - циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффек­том;

 - полоскание горла (с 3 лет).

 **Новые методы иммунопрофилактики**

К ним относятся дыхательная гим­настика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, массаж и самомассаж, релаксационные упражнения, способствую­щие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и по­вышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

**Релаксация:** необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двига­тельное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации пе­регружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскован­ность — важное условие для становления естественной речи и правильных те­лодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головно­го мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся сво­бодно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, явля­ется физиологически безопасным и не дает негативных последствий.
 В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их гла­за закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значи­тельно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.
 Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается со­средоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релакса­ции, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на за­нятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.
Примеры релаксационных упражнений (см. в Приложении № 3).

 **Дыхательная гимнастика:** Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базо­вых составляющих произвольной само регуляции. Ведь ритм дыхания — един­ственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медлен­ное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к само­массажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической ак­тивности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потен­циала.

 Комплекс дыхательных упражнений (см. приложение 4).

**Массаж и самомассаж**:Массаж в области кистей рук, головы оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

 Комплекс упражнений для самомассажа (см. приложение 5).

 **Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей**

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - 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.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости (см. приложении 6).

**Профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия.**

 В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Осанка формируется с самого раннего возраста, по мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод, ношение рациональной обуви и ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки (см. приложение 7,8)

1. **Взаимодействие с родителями воспитанников и социумом**

Все усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, не будут иметь ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей наших воспитанников. Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья представлены в (приложении).

Для сохранения и укрепления здоровья детей в МКДОУ поддерживается постоянная связь с учреждениями района и ФАП (приложение 10)

**VI. Ожидаемые результаты программы**  **«Хочу быть здоровым»:**

 - снижение уровня заболеваемости;

 - закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;

 - позитивная динамика физических показателей детей;

 - осознание детьми важности здорового образа жизни.

* 1. **Мониторинг реализации программы «Растем здоровыми»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры****мониторинга** | **Критерии**  | **Средства, формы диагностики** | **Сроки мониторин-говых исследований** | **Ответственные** |
| **Состояние здоровья воспитанников** | Посещаемость, заболеваемость детейГруппы здоровья детейХронические заболевания детейИндекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития) | Карта анализа посещаемости и заболеваемостиПрофилакт. осмотр детей:форма № 26-УЖурнал профилактических осмотровТаблица распределения детей по группам здоровьяУглубленный медосмотр: форма № 26-УАнтропометрия | ЕжемесячноОктябрь, апрельМарт-апрельОктябрь, апрель  | заведующаяВрач-педиатр,фельдшерВрач, фельдшерфельдшер |
| **Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики** | Сформированность зрительно-ручной координации | Скрининг Семаго (в подг. группах) | Октябрь, апрель  | Педагог-психолог |
| **Рост физических показателей** | Уровень развития физических качеств детей | Мониторинг основной общеобразовательной программы в области «Физическая культура»  | Октябрь, апрель | Воспитатель |
| **Эмоциональное****благополучие****детей в детском****саду** | Уровень адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям МКДОУ. | Адаптационный лист. | Сентябрь-Ноябрь | Воспитатели |

1. ***Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы***  ***«Растем здоровыми»***

**Заведующая ДОУ:**

* общее руководство по внедрению программы «Растем здоровыми»
* анализ реализации программы «Растем здоровыми»- 2 раза в год
* контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

**Педиатр:**

* обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
* определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

**Инструктор по физкультуре:**

* определение показателей двигательной подготовленности детей
* внедрение здоровьесберегающих технологий
* коррекция отклонений физического развития
* включение в физкультурные занятия:
	+ упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
	+ упражнений на релаксацию
	+ дыхательных упражнений
* закаливающие мероприятия
	+ сниженная температура воздуха
	+ облегченная одежда детей
* проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
* пропаганда здорового образа жизни

**Педагоги:**

* внедрение здоровьесберегающих технологий
* пропаганда здорового образа жизни
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
	+ закаливания
	+ дыхательной гимнастики
	+ релаксационных, кинезиологических упражнений
	+ массажа и самомассажа
	+ упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

**Заместитель заведующей по АХЧ:**

* создание материально-технических условий
* контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Растем здоровыми»
* создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
* обеспечение ОБЖ

 **Повар:**

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

**Младший обслуживающий персонал:**

* соблюдение санитарно-охранительного режима
* помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Приложение 1

***Режим двигательной активности детей***

***МКДОУ д/с «Солнышко»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вид занятий и форма двигательной деятельности*** | ***Младший дошкольный возраст*** | ***Средний дошкольный возраст*** | Старший дошкольный возраст | ***Особенности организации*** |
|  | ***I младшая группа*** | ***II младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготови-тельная группа*** |  |
| 1.Учебные занятия в режиме дня |  |
| 1.1. По физической культуре. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. | 2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице. |
| 2. Физкультурно-оздоровительные занятия |  |
| 2.1.Утренняя гимнастика. | 5 мин. | 5-7 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.  |
| 2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями. | Проводится одно занятие утром, одно – вечером (проводит младший воспитатель) | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | Ежедневно. |
| 2.3. Физкультминутка. | 1.5-2 мин. | 1.5-2 мин. | 3 мин. | 3 мин. | 3 мин. | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем. |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | Ежедневно утром и вечером по1-2 подвижной игре |
| 2.5.Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД . |  | 5-8 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. | Ежедневно, во время вечерней прогулки. |
| 2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | 3-5 мин.Игровые упражнения в кроватках,игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание | 8 -10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1 мл. гр.) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7. Оздоровительный бег. |  |  |  | 3-7 мин. | 8-10 мин. | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) |
| ***3. Активный отдых*** |  |
| 3.1Целевые прогулки |  | 10-15мин. | 15-20 мин. | 25-30 мин. | 25-30 мин. | Младшая, средняя группы-1 раз в 2 недели.Старшая, подготов. группа- 1раз в неделю. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Физкультурно-спортивные. праздники |  |  | 20-30 мин. | 30-40 мин. | 30-40 мин. | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале.  |
| 3.3. Дни здоровья, каникулы. |  |  |  |  |  | Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1развгод (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д. |
| 3.4. Самостоятельная двигательная деятельность. |  |  |  |  |  | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |

Приложение 2

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 № 3

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

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

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

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

- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повто­рить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ла­донь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их ру­ками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Де­лать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Приложение № 4

 **Комплекс дыхательных упражнений**

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

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперёд; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, 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 вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 5

**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 движении 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).

Приложение № 6

**Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей**

**(по Ковалеву В.А.)**

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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

**Тренажер «Солнышко»**

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



 Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 се­кунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Детипереводят точку взора, 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 отнего 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. Егo размеры от 30 х 42 см до 140 х 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.

1. 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.

 Приложение №7

**КОМПЛЕКС**

**УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Основной причиной плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается и расплющивается. Это и есть плоскостопие.

Цель: Профилактика плоскостопия.

Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.

1. Ходьба на носках, а затем на пятках.
2. ИП – сидя на полу. Упереться руками о пол и постараться как можно выше поднять ногами мяч (зажав его между стоп).
3. ИП – то же. Положите на пол гимнастическую палку (или толстый шнур). Малыш должен пройти по ней босиком, на цыпочках.
4. ИП – сидя на стульчике. Попросите ребенка поднять пальцами ног с пола носовой платок или полоски ткани.
5. ИП – стоя. Поочередно то левой, то правой ногой ребенок должен вращать на полу мяч
6. ИП - сидя на стульчике. Попросите малыша собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскакивание на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги нужно зажать платочек.
8. Ходьба на носках
9. Ходьба по бревну
10. Лазание по гимнастической стенке и канату
11. Лыжные прогулки

 Приложение №8

**Примерный комплекс упражнений**

**для профилактики осанки у детей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  | Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.  |
| **Упражнения в ходьбе по кругу**  |
| Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).  | Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.  |
| "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.  | Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.  |
| "Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.  | Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.  |
| "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".  | Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.  |
| Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.  | Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.  |
| Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.  | Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.  |
| **Упражнения в положении "стоя"** |
| "Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.  | Отводя локти назад, сближать лопатки.  |
| "Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).  | В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.  |
| "Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.  | Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.  |
| "Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).  | Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.  |
| "Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.  | При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.  |
| "Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).  | Держать спину ровно и не выпячивать живот.  |
| "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).  | Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.  |
| **Упражнения в положении "лежа на спине"**  |
| "Здравствуйте - прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).  | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  |
| "Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).  | Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. |
| "Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).  | Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.  |
| **Упражнения в положении "лежа на животе"**  |
| "Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.  | Голова приподнята.  |
| "Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).  | Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.  |
| "Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).  |  |
| Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).  | Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.  |

Приложение №9

**Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после**

 **дневного сна для детей**

**Комплекс №1**

1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели,ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. *« Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).

« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №2**

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

 Овощей там наберём». - (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка! - (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём» - *(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)*

«Усталые ножки

Шли по дорожке». *- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*

«На камушек мы сели,

Сели, посидели». (Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

 Ее из норки я тащу.

И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

 Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» - И зелён, и густ на грядке вырос куст.

 Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» - Лоскуток на лоскуток

 - зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало» «Кто стоит на палке

 С бородою из мочалки

 Ветер дует- он шумит,

 Ногами дёргает, скрипит»

*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.*

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

**Комплекс №3**

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп» – (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой» *- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок». *- (Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

***Самомассаж стоп***

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Поза сердитой кошки» И.п,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

« Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-.).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

**Массаж спины** «Дождик»

 Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

 По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! *( встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)*

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

 Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

 А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками)*

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

**Комплекс №4**

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание *(«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети* *стали расти во сне»)*

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». *(напряжение и расслабление мышц»)*

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Зима!»* дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя *« тропинка»*, дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк» Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Приложение 10

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **содержание** | **Ответственные** |
| **сентябрь** |

|  |
| --- |
| 1. Анкетирование родителей.2. Оформление «Уголка здоровья».3. Консультация для родителей: «Роль семьи и |
| детского сада в воспитании здорового ребенка» |
|  |
| 4. День здоровья «В гостях у осени» |

 | Воспитатели |
| **октябрь** |

|  |
| --- |
| 1. Общее родительское собрание: «Основные |
| направления воспитательно-образовательной |
| и оздоровительной работы с детьми на  учебный год». |
| 2. Консультации в «Уголке здоровья»: |
| — «Кариеса можно избежать»; |
| — «Точечный массаж при ОРЗ». |
| 3. Выставка овощных блюд, включающих    чеснок, лук |

 | ЗаведующаяВоспитателиПовар |
| **ноябрь** |

|  |
| --- |
| 1. Консультация для родителей «Изготов- |
| ление чесночных бус, кулончиков для |
| профилактики заболеваний верхних |
| дыхательных путей». |
| 2. День открытых дверей «Роль оздорови- |
| тельных упражнений для развития равно- |
| весия, гибкости суставов» |
| (сюжетно-игровые занятия с элементами |
| акробатики) |

 | Воспитатели |
| **декабрь** |

|  |
| --- |
| 1. Общее родительское собрание: «Роль семьи в |
| оздоровлении детей». |
| 2. Показ фрагментов физкультурных занятий сиспользованием нетрадиционного оборудования |
|  |
|  |

 | воспитатели |
| **январь** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.Консультации в «Уголке здоровья»: |
|  | — «Зимние игры и развлечения детей»; |
|  | — «Как уберечь детей от простуды». |
|  | 2. День здоровья «Мой любимый |
|  | звонкий мяч» |

 | Воспитателифельдшер |
| **февраль** |

|  |
| --- |
| 1. Музыкально-физкультурное развлечение с |
| родителями, посвященное Дню защитника |
| Отечества «Папа и я — спортивная семья». |
| 2. Консультация в «Уголке здоровья»: «Основы |
| правильного питания». |
| 3. Выходы с родителями и детьми на лыжню в |
| выходные дни |
|  |

 | воспитатели |
| **март** |

|  |
| --- |
| 1. Музыкально-физкультурное развлечение: |
| «Моя мама лучше всех». |
| 2. День здоровья. Музыкально – спортивный праздник с родителя «Проводы русской зимы» |
| 3. Консультация в «Уголке здоровья»: «Роль |
| витаминов в детском питании» |

 | Воспитателифельдшер |
| **апрель** |

|  |
| --- |
| 1. Диагностика состояния здоровьявыпускников детского сада |
| 2. Консультация в «Уголке здоровья»:«Как уберечь ребенка от травм» |

 | Воспитателифельдшер |
| **май** |

|  |
| --- |
| 1. Общее родительское собрание |
| «Здоровый ребенок — умный ребенок». |
| - Дегустация витаминного чая (из брусники, шиповника и др. трав) |
| - Сообщение «Организация летнего |
| отдыха детей в МДОУ».

|  |
| --- |
| - Показ фрагмента физкультурногозанятия |
| 2. Консультация в «Уголке здоровья» |
| «Контрастное воздушное  закаливание» |

 |

 | ЗаведующаяВоспитателиповар |
| **Июнь - август** |

|  |
| --- |
| 1. Физкультурный праздник«Здравствуй, лето!». |
| 2. Игра-путешествие «В гостях у |
| доктора Айболита» |
| 3. Мини-походы детей   с родителями |
| в лес, на реку. |
| 4. Консультации в «Уголке здоровья»: |
| — «Собирайте лекарственные травы»; |

 | Воспитателиродители |