

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Шалинского городского округа «Детский сад №3»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБДОУ «Детский сад №3
70 – О от 01.02.2018г.

Программа «Здоровье»

2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность программы.....	стр.3
Концепция программы.....	стр.4
Основные принципы программы.....	стр.5
1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в Детском саду.....	стр.6
2. Воспитательно-образовательное направление.....	стр.15
3. Лечебно-профилактическое направление.....	стр.19
4. Мониторинг реализации программы.....	стр.25
5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	стр. 27
6. Формы работы с родителями (законными представителями).....	стр.28
7. Работа с педагогами.....	стр.30
8. Организация питания.....	стр.31
9. Ожидаемые результаты программы «Здоровье».....	стр.32
10. Система оздоровительной работы.....	стр.33
11. Функциональные обязанности работников Детского сада в рамках реализации программы «Здоровье».....	стр.35
Литература.....	стр.37
Приложения.....	стр.38

Здоровый образ жизни - путь к успеху

Под таким девизом живет наше Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Шалинского городского округа «Детский сад №3» (далее МБДОУ).

Разрабатывая программу, «Здоровье» мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с обучающимися, включающая, в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь МБДОУ, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления обучающихся в МБДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Для реализации данной программы необходимо взаимодействие с семьей и создание детско-взрослого сообщества (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, обеспечивает 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.

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

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.

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

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

В результате этого в МБДОУ была разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению обучающихся в МБДОУ. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья обучающихся.

Концепция программы

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

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

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 (законных представителей) в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и обучающихся.

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

Цель программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, совершенствование их физического развития;
- формирование у родителей (законных представителей), педагогов, обучающихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основными направлениями программы «Здоровье» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МБДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МБДОУ

Задача: совершенствование здоровьесберегающей среды в МБДОУ

Пути реализации:

обновление материально-технической базы:

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

приобретение общего кварца;

пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями;

организация приема кислородных оздоровительных коктейлей (МБДОУ «Детский сад №3», Филиал №1 - «Детский сад п.г.т.Шалья», Филиал №4 - «Детский сад п.Шамары», Филиал №6 - «Детский сад с. Платоново», Филиал №7 - «Детский сад с. Роца», Филиал №8 - «Детский сад с. Сылва», Филиал №2 - «Детский сад п. Вогулка», Филиал №5 - «Детский сад д. Гора»).

преобразование развивающей предметно-пространственной среды:

произвести благоустройство спортивно - прогулочной площадки;

оборудовать спортивно-прогулочную площадку: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой для лазания, различными малыми формами для организации двигательной активности обучающихся на свежем воздухе;

создать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

Для реализации программы в МБДОУ имеются следующие условия:

МБДОУ «Детский сад №3»	<p>Медицинский кабинет: мебель медицинская (рабочий стол и стул; ширма; кушетка; шкаф для документации, тумба), медицинское оборудование (весы; ростомер; сантиметровая лента; динамометр ручной; тонометр; термометр; стетоскоп; секундомер; таблица для определения остроты зрения, шина Крамера), бактерицидная лампа, кислородный концентратор, компьютер, принтер, калькулятор; наборы для оказания неотложной помощи (инструменты и лекарственные средства), аптечка «Анти-СПИД».</p> <p>Процедурно-прививочный кабинет: холодильник, стол, шкаф для хранения медикаментов, лекарственные средства и набор инструментов для оказания неотложной помощи, контейнер для дезинфекции медицинских отходов, ёмкость для сбора медицинских отходов.</p> <p>Изолятор: кушетка, столик, детский горшок.</p> <p>Санитарная комната: инвентарь для разведения дез. раствора, уборочный инвентарь.</p> <p>Для реализации двигательной активности обучающихся</p>
------------------------	---

	<p>используется оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом обучающегося.</p> <p>Физкультурный зал совмещен с музыкальным. Оборудование физкультурного зала составляют: гимнастическая доска, гимнастическая скамейка, спортивные маты, дуги, мягкие модули, канат, мишень, кольцоброс, ортопедическая дорожка, спортивный инвентарь для выполнения физических упражнений (мячи разных размеров, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры, кегли, скакалки, флажки, султанчики). Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.</p> <p>В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, оборудованные инвентарем: мячи, мячи-ёжики, обручи, ортопедические дорожки, кегли, флажки, боксерские груши и перчатки, кольцоброс, атрибуты для подвижных игр, попрыгунчики. В спортивных уголках обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами.</p> <p>Педагогами разработаны картотеки по физическому развитию в соответствии с возрастом обучающихся: картотека подвижных и народных игр, картотека малоподвижных игр, картотека физкультминуток, картотека утренних гимнастик, картотека гимнастики пробуждения, картотека считалок, иллюстрированный материал.</p> <p>Прогулочные участки: прогулочные веранды, качели на цепях, качели детские, карусель детская на 6 чел., качалки «Балансир», горки, турники детские, лазы, спортивные стенки для лазания, домики деревянные, кораблики, машинки, песочницы, полосы препятствий.</p> <p>В МБДОУ «Детский сад №3» работают специалисты: учитель-логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, старшая медицинская сестра, старший воспитатель.</p> <p>Для групповой и индивидуальной коррекционной работы с обучающимися оснащен кабинет учителя – логопеда.</p>
<p>Филиал №1 - «Детский сад п.г.т.Шаля»</p>	<p>Медицинский кабинет, изолятор, процедурно-прививочный кабинет которые оснащены медицинским оборудованием: бактерицидными лампами, медицинскими термометрами, холодильником, кушетками, носилками, шиной Крамера, медицинскими весами, ростомером, наборами инструментов и лекарственных средств для оказания неотложной помощи, аптечка «Анти-СПИД» (защитные очки, стерильные перчатки, клеёнчатый фартук); санитарная комната с местом для разведения дез. раствора необходимым уборочным инвентарем;</p> <p>музыкально-физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: шведская стенка, гимнастические скамьи, гимнастическая доска наклонная, гимнастическая доска ребристая, доска для подлезания «Радуга», массажная дорожка «Следочки», тактильная дорожка прямая, тактильная дорожка</p>

	<p>«Змейка», коврик ребристый, дорожка «Равновесие», спортивный комплекс «Тропинка здоровья», полоса препятствий (мини), игровой лабиринт, набор «Универсальный» спортивно-игровой, лестница – балансир, обручи пластмассовые и алюминиевые, палки гимнастические, мячи резиновые, мячи набивные, тоннель из ткани, маты гимнастические, скакалки, ленточки разного цвета на кольцах, шнуры разной длины, лыжи детские, кегли, городки, кольцеброс. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами;</p> <p>в Филиале №1 - «Детский сад п.г.т.Шалья» работают специалисты: учитель-логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. Оснащен кабинет учителя – логопеда, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с обучающимися;</p> <p>прогулочные участки оборудованы: спортивными снарядами, лазами, малыми металлическими конструкциями (горки, качели), деревянными постройками (домики, скамейки, столы).</p>
<p>Филиал №2 - «Детский сад п. Вогулка»</p>	<p>Медицинский кабинет, изолятор, процедурно-прививочный кабинет оснащены медицинским оборудованием: бактерицидными лампами, медицинскими термометрами, холодильником, кушетками, медицинскими весами, ростомером, наборами инструментов и лекарственных средств для оказания неотложной помощи, аптечка «Анти-СПИД» Санитарная комната с местом для разведения дез. раствора необходимым уборочным инвентарем;</p> <p>музыкально-физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: спортивные детские тренажеры: беговая дорожка, велосипед, гимнастические скамейки, ребристые дуги, гимнастические стенки, мячи разных размеров, обручи разного диаметра, скакалки, кегли, лыжи и другое необходимое оборудование. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, оборудованные инвентарем: мячами, обручами, ортопедическими дорожками, кеглями, флажками, кольцебросами, где обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами;</p> <p>в Филиале №2 – «Детский сад п. Вогулка» работает специалист - музыкальный руководитель;</p> <p>прогулочные участки оборудованы: прогулочные веранды, песочницы, игровое оборудование (домиками, скамейки, столики, горки, машина, автобус, корабль);</p> <p>спортивная прогулочная площадка оборудована: турниками разного размера, кольцами для игры в баскетбол.</p>

<p>Филиал №4 - «Детский сад п. Шамары»</p>	<p>Медицинский кабинет, изолятор, процедурно-прививочный кабинет оснащены медицинским оборудованием: бактерицидными лампами, медицинскими термометрами, холодильником, кушеткой, носилками, медицинскими весами, ростомером, наборами инструментов и лекарственных средств для оказания неотложной помощи, а также аптечкой «Антиспид» в которую входят следующие медикаменты: спирт – 70% (100мл.); йод 5% спиртовой; навеска марганцевого кислого калия по 0,05 для приготовления раствора 1:10000 (0,05 на 500мл. дистиллированной воды); мерная емкость для разведения навески; дистиллированная вода 500мл; бинт, вата, салфетки; ножницы; глазные пипетки в футляре 2 шт.; лейкопластырь. Санитарная комната с местом для разведения дез.раствора оборудована необходимым уборочным инвентарем;</p> <p>физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: гимнастические скамейки, спортивные маты, гимнастическая стенка, мячи, обручи, спортивные тренажёры, кегли, гимнастические палки, кубики, дуги, мягкие модули, сухой бассейн, тропа «Здоровья», лыжи, санки, канаты, скакалки. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, в них находится следующий спортивный инвентарь: кегли, мячи большие и маленькие, скакалки, обручи, массажные дорожки, кубики, дуги разного размера, боксёрские груши, канаты, где обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами;</p> <p>в Филиале №4 – «Детский сад п. Шамаы» работают специалисты: учитель-логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель;</p> <p>прогулочные участки оборудованы: беседками, горками, качалками, машинками, песочницами, бревно малое, домиками, качелями;</p> <p>спортивная прогулочная площадка оборудована: шведской стенкой, турниками разного размера, лианой, кольцебросом. Оснащен кабинет учителя – логопеда, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с обучающимися.</p>
<p>Филиал №5 - «Детский сад д. Гора»</p>	<p>Имеется медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, туалет.</p> <p>Медицинский кабинет: ростомер, электронные весы, бактерицидная лампа –1 шт., маски- 80 шт, термометры- 8 шт, кушетка –1шт, шкаф для медикаментов – 1 шт., шкаф для документов – 1шт, холодильник - 1 шт., стол для работы медицинской сестры, концентратор кислорода «Армед», взрослый тонометр, моечная раковина, жалюзи на окне, ноутбук; для оказания неотложной помощи наборами инструментов и лекарственных средств, аптечка «Анти-СПИД».</p> <p>Процедурный кабинет: стол стеклянный для медицинских манипуляций, тумбочка, кушетка, холодильник, стеклянный</p>

	<p>шкаф для хранения лекарств, бактерицидная лампа, моечная раковина – 2 шт.</p> <p>Туалет: унитаза, моечная раковина, шкаф для хранения хозяйственного оборудования, металлический шкаф для хранения дезинфицирующих средств, емкость для разведения део-хлора, мойка с поддоном.</p> <p>Физкультурный - музыкальный зал: шведская стенка, тренажер «беговая дорожка», зеркало во всю стену с поручнями для занятий, 2 паласа, цифровое пианино, 2 шкафа для оборудования, музыкальный центр, детский синтезатор, колонки, ноутбук, медиапроектор, экран.</p> <p>Кладовая для хранения физкультурного и музыкального оборудования:</p> <p>Физкультурное оборудование: металлические и пластмассовые обручи разных размеров, скакалки разной длины, шнуры разной длины, дуги для обучения подлезанию, гимнастические скамейки для обучения равновесию и профилактике плоскостопия, мячи разных размеров и тяжести, гантели, гимнастические палки, маты, кегли, кольцоброс, городки, дарц, кубики разных размеров, баскетбольный и волейбольный мячи, лыжи.</p> <p>В группах имеются физкультурные уголки: скакалки, мячи, обручи, дуги для подлезания; гимнастические палки, тактильные дорожки, кегли;</p> <p>В Филиале №5 – «Детский сад д. Гора» работают специалисты: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, учитель-логопед.</p> <p>Оснащен кабинет учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с обучающимися.</p> <p>Имеется спортивный участок: скамейки, беговая дорожка, стойки для обучения игры в баскетбол, стойка для обучения метанию в вертикальную цель, разноуровневая опора с перекладинами для обучения подтягиванию. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий и заинтересованность обучающихся физкультурными занятиями.</p> <p>Прогулочный участок: 3 веранды, горки, домики, машинки, песочницы, столы, скамейки.</p>
<p>Филиал №6 - «Детский сад с.Платоново»</p>	<p>Медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием: бактерицидная лампа; ростомер; весы электронные; тонометры для измерения давления (детский и взрослый); аптечки для оказания первой медицинской помощи, аптечка «Анти-СПИД», шпателя одноразовые; термометры; кварцевые очки; кушетка; носилки; шина; термометры; фонендоскоп; лотки большие; лотки маленькие; пинцет; ножницы медицинские; психрометр; бикс; кварцевая лампа;</p> <p>процедурная оснащена следующим оборудованием: кушетка; холодильник; ширма; бикс; лоток; пинцет; контейнер для вакцины; емкость для шприцов; бактерицидная лампа;</p>

	<p>емкость для игл; аптечка «аварийная ситуация», аптечка «анафилактический шок»;</p> <p>музыкально-физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: спортивные комплексы (шведская стенка, канат, веревочная лестница, гимнастические кольца), маты, скамейки, кольцебросы, кубы разного размера, спортивные доски, наклонные доски с зацепами, комплекты дуг, мячи резиновые разных размеров, мячи набивные, мячи волейбольные, мяч баскетбольный, кегли, гимнастические палки, массажный коврик «Цветок», тактильные дорожки, обручи, обруч с лентами, веревочки, горка с ребристой поверхностью, ребристые доски, балансир, гантели детские. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами; оборудование: шведские стенки, маты, кольцебросы, батуты, велотренажер, беговая дорожка, массажные следы, мячи резиновые, скакалки, мячи набивные для метания, боксерская груша с перчатками, гимнастические палки, массажные дорожки;</p> <p>в детском саду работает специалист: музыкальный руководитель;</p> <p>прогулочные участки оборудованы: прогулочные веранды, песочницы, карусели, качели-качалки, качели, горка, домики, скамейки, стол со скамейками, кораблик, разноуровневые столбики, шины, ракета металлическая, стенка для лазания металлическая, петух металлический, бревно, баскетбольное кольцо, полоса препятствий, скульптуры: баба-яга, медведь, заяц.</p>
<p>Филиал №7 - «Детский сад с.Роща»</p>	<p>Медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием, детскими весами, ростометром, аппаратом для изготовления кислородных коктейлей; для оказания неотложной помощи наборами инструментов и лекарственных средств, аптечка «Анти-СПИД».</p> <p>музыкально-физкультурный зал оборудован необходимым спортивным инвентарём: гимнастическими скамейками, спортивными матами, мягкими модулями – трансформерами, мячами, массажными мячами, скакалками, обручами, сухим душем, кеглями, дорожками здоровья, гимнастическими палками и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, оборудованные инвентарем: мячами, обручами, ортопедическими дорожками, кеглями, флажками, боксерскими грушами и перчатками, дисками для тренировки вестибулярного аппарата, кольцебросами, сухими бассейнами</p>

	<p>где дети занимаются как самостоятельно, так и с педагогами; в Филиале №7 – «Детский сад с. Роцца» работают специалисты: инструктор по физической культуре, который ведет оздоровительную профилактическую работу и музыкальный руководитель; прогулочные площадки оборудованы игровым оборудованием (домики, скамейки, столы, деревянные постройки), спортивными снарядами (металлические конструкции для метания мячей и лазания), металлические качели и карусель.</p>
<p>Филиал №8 - «Детский сад с.Сылва»</p>	<p>Медицинский кабинет, изолятор, процедурно-прививочный кабинет оснащены медицинским оборудованием: бактерицидными лампами, медицинскими термометрами, медицинскими весами, ростомером, наборами инструментов и лекарственных средств для оказания неотложной помощи, холодильником, кушетками, носилками, шиной Крамера. Санитарная комната с местом для разведения дез. раствора и необходимым уборочным инвентарем; для оказания неотложной помощи наборами инструментов и лекарственных средств, аптечка «Анти-СПИД».</p> <p>Музыкально-физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: гимнастической скамейкой, гимнастическими матами, гимнастической стенкой, резиновыми мячами разных размеров, набивными мячами, волейбольным мячом, баскетбольным мячом, кеглями, скакалки разной длины, флажками разного цвета, кольцебросами, гимнастическими палками, ленточками разного цвета на палке, обручами пластмассовыми, обруч с лентами, гантелями детские, кубы разного размера, комплектом дуг, сухим бассейном, массажной дорожкой «Следочки», тоннелем из ткани, ребристыми досками, балансиром и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.</p> <p>В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, оборудованные инвентарем: мячами, обручами, ортопедическими дорожками, кеглями, флажками, кольцебросами, где обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами.</p> <p>В Филиале №8 – «Детский сад с. Сылва» работают специалисты: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учитель - логопед. Кабинет учителя – логопеда оснащен для индивидуальной коррекционной работы с обучающимися.</p> <p>Прогулочные участки оборудованы: прогулочными верандами; металлическими конструкциями малых и больших архитектурных форм: для лазанья обучающихся, метания предметов в цель; качелями: металлическими и деревянными; домиками для организации сюжетно - игровой деятельности обучающихся; скамейками и столами для творческой деятельности обучающихся; песочницами; деревянными игровыми постройками: машины, автобус, корабль.</p>
<p>Филиал №9 – «Детский</p>	<p>Медицинский кабинет оснащен: письменный стол, стул,</p>

сад п. Сарга»	<p>кушетка, шкаф аптечный, медицинский столик со стеклянной крышкой: а) с набором прививочного инструментария, б) со средствами для оказания неотложной помощи, аптечка «Анти-СПИД», ведро с педальной крышкой, весы медицинские, ростомер, шприцы одноразовые с иглами, термометр медицинский.</p> <p>музыкально-физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами, гимнастическими стенками, мячами, обручами, скакалками и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки. Задача воспитателя: научить обучающихся самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.</p> <p>Прогулочные участки оборудованы следующим необходимым инвентарем: горка деревянная, веранда прогулочная, игровой корабль деревянный, игровая машина деревянная, песочница, шведская стенка, детская качель, щит навесной с баскетбольным кольцом.</p>
Филиал №10 - «Детский сад. п. Сабик»	<p>Для оказания неотложной помощи имеются наборы инструментов и лекарственных средств, аптечка «Анти-СПИД»;</p> <p>в групповой комнате имеется спортивный уголок, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамейками, спортивным матом, гимнастической стенкой, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием. В спортивном уголке обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогом. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>прогулочный участок оборудован: металлическими конструкциями в виде горки, лесенки, пирамиды; для лазания детей имеются деревянные постройки – бревно; для развития равновесия, деревянные постройки в виде крокодила, гусеницы; для организации двигательной активности обучающихся на свежем воздухе, щит для забрасывания мяча.</p>
Филиал №11 – «Детский сад п.г.т.Шаля»	<p>Медицинский кабинет, 2 изолятора оснащены медицинским оборудованием: бактерицидная лампа; ростомер; весы электронные напольные; кушетка; тонометры для измерения давления (детский и взрослый); аптечки для оказания первой медицинской помощи; шпателя одноразовые; динамометры кистевые детские; носилки; шина Крамера, Дитерихса; термометры медицинские; фонендоскоп; ножницы медицинские; психрометр; бикс; кварцевая лампа, плантограф детский; таблица для определения остроты зрения, помещенная в аппарат Ротга;</p>

	<p>процедурная оснащена следующим оборудованием: кушетка; холодильник; медицинский столик; шкаф медицинский; ширма; лотки большие; лотки маленькие; пинцет; жгуты резиновые; контейнер для вакцины; емкость для шприцов; бактерицидная лампа; емкость для игл; аптечка для оказания неотложной помощи; аптечка антиСПИД;</p> <p>санитарная комната с местом для разведения дез. раствора и необходимым уборочным инвентарем;</p> <p>физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: подвесные снаряды (канат), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска наклонная, гимнастическая доска ребристая с зацепами, баскетбольные щиты с сетками, волейбольная сетка, маты, бревно, кубы разного размера, комплекты дуг, мячи резиновые разных размеров, мячи набивные, мячи волейбольные, мяч баскетбольный, обручи пластмассовые и алюминиевые, палки гимнастические, кегли, кольцебросы, массажная дорожка «Следочки», тактильная дорожка прямая, тактильная дорожка «Змейка», коврик ребристый, дорожка массажная «Змейка», спортивный комплекс «Тропинка здоровья», тоннель из ткани, детские тренажеры, батуты для прыжков, гантели детские, резиновые и пластмассовые кочки, флажки, лыжи детские и взрослые. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;</p> <p>в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, оборудованные инвентарем: мячами, скакалками, обручами, ортопедическими и массажными дорожками, кеглями, флажками, султанчиками, кольцебросами, где обучающиеся занимаются как самостоятельно, так и с педагогами; в группе раннего возраста имеется сухой бассейн, массажный коврик «Цветок»;</p> <p>в Филиале №11 – «Детский сад п.г.т. Шаля» работают специалисты: учитель-логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель;</p> <p>оснащен кабинет учителя – логопеда, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с обучающимися;</p> <p>имеется комната психологической разгрузки, в которой имеется следующее оборудование: сухой дождь, светящийся шар, сухой бассейн, куб - трансформер, мягкое кресло, подушки, мягкие большие игрушки; пузырьковая панель;</p> <p>прогулочные участки оборудованы: теньевыми навесами - верандами, горками, качалками, машинками, песочницами, домиками, качелями, малыми металлическими конструкциями для лазания и подлезания, метания в цель, разноуровневыми столбиками; имеется карусель, кораблик, качалка - пружинка;</p> <p>спортивная прогулочная площадка оборудована: спортивным игровым комплексом со шведской стенкой, турниками разного размера и горкой; турникетом для равновесия и подлезания.</p>
--	--

2. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности обучающихся

Забота о здоровье обучающихся в МБДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания обучающегося. Активная двигательная деятельность способствует:

повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

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

повышению физической работоспособности;

нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;

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

Основные принципы организации двигательной активности в МБДОУ:

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

двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закалывающими процедурами;

обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;

медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

проведение физкультурных мероприятий с учетом сроков медицинских ограничений;

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

Формы организации двигательной активности в МБДОУ:

физические занятия в зале и на спортивной площадке;

утренняя гимнастика;

физкультминутки;

физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья».

Пути реализации рациональной двигательной активности обучающихся:

выполнение режима двигательной активности всеми педагогами МБДОУ (приложение № 1);

преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости, как наиболее ценного оздоровительного качества;

использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Воспитание у обучающихся культуры здоровья, знаний, умений и навыков для формирования привычки к здоровому образу жизни

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья, обучающегося состоит из трех компонентов:

осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

компетентности, позволяющей обучающемуся самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с обучающимися: режимные моменты, физкультурные занятия, закаливающие процедуры после дневного сна; прием кислородного коктейля; организация и проведение дня Здоровья (1 раз в квартал).

Формы работы с родителями (законными представителями): тематические родительские собрания; совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения); консультации специалистов (педиатра, учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, педагогов) индивидуальные, групповые, стендовые, информация на сайте МБДОУ.

3 задача: Психическое развитие обучающихся и профилактика их эмоционального благополучия

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием. Оно предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача

решается через реализацию Основной общеобразовательной программы – программы дошкольного образования МБДОУ.

Большое внимание в МБДОУ уделяется развитию речи, мышления, воображения обучающихся; созданию развивающей предметно-пространственной среды в группах; организации игровой деятельности обучающихся; индивидуальной коррекционной работе с обучающимися, проводимой учителем-логопедом и воспитателями МБДОУ.

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

Современные исследования показывают, что для успешного овладения обучающимся 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, педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия обучающихся осуществляется в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших обучающихся,

создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших обучающихся обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

анкетирование родителей (законных представителей) с целью изучения индивидуальных особенностей каждого обучающегося;

ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым обучающимся;

гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

постепенное увеличение времени пребывания обучающихся в группе;

использование специальных педагогических приемов (знакомство обучающегося с жизнью в МБДОУ, организация фотовыставки «Моя семья»);

создание эмоционального комфорта при укладывании обучающихся на дневной сон;

психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей): групповые, индивидуальные и стендовые консультации.

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

диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;

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

подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;

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

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

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

формирование культуры общения обучающихся;

проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями (законными представителями));

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

3. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа направлена на выполнение правил СанПин. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

осуществлять проветривание помещения, в соответствии с графиком;
дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;

1 раз в год необходимо выполнять сушку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);

осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);

правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;

соблюдать правила применения и хранения моющих средств;

во время карантинных мероприятий строго придерживаться санитарно-эпидемиологического режима.

Профилактически-оздоровительная работа с обучающимися в МБДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация обучающихся проводится в определенные периоды жизни и направлена на выработку общего специфического иммунитета.

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

нетрадиционные методы (дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж);

профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Закаливающие мероприятия

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

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с обучающимися со стороны всего персонала МБДОУ и родителей (законных представителей).

Ведущими методами эффективного закаливания в МБДОУ являются:
воздушные ванны во время физкультурных занятий, утренней гимнастики, гимнастики после сна, во время прогулки на свежем воздухе (летом);

солнечные ванны (в летний период);

хождение босиком в зале во время физкультурных занятий, утренней гимнастики по песку, траве (летом);

обширное умывание (лицо, шея, грудь, руки);

обливание ног водой комнатной температуры – проводится летом после прогулки;

прогулки на лыжах (зимой).

Не зависимо от того, какими методами и в каком возрасте проводится закаливание, следует соблюдать неукоснительные правила:

1. Систематическое проведение закаливающих процедур в течение всего года. Перерывы в закаливании снижают приобретенную способность организма противостоять холоду и контрастным изменениям погоды.

2. Постепенное увеличение интенсивности закаливания.

3. Положительный эмоциональный настрой обучающегося.

4. Учет индивидуальных особенностей состояния здоровья и возраста обучающегося.

Обязательными условиями эффективного закаливания является:

1. Наличие у обучающихся облегченной одежды на открытом воздухе и в помещении; одежда должна быть легкой, позволяющей легко двигаться.

2. Поддержание определенной температуры воздуха в помещении (согласно СанПин), так как при более высокой температуре механизм физической терморегуляции не развивается и создаются условия для развития ОРВИ.

3. Ходение босиком при соблюдении постепенности, интенсивности и продолжительности.

Закаливающие мероприятия

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		2-3 года	3-4 лет	4-5 лет	5-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-6	5-7	5-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10

после дневного сна	(контрастная воздушная ванна)				
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней), солевые дорожки	5-15			

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж.

Дыхательная гимнастика. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. 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.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

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 (Приложении № 3).

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

Комплекс упражнений для самомассажа (Приложение № 4).

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

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. 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 распорядок 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 (Приложение № 5).

Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

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

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки (Приложении № 6).

Взаимосвязь со специалистами поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в МБДОУ поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участкового педиатра и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

4. Мониторинг реализации программы «Здоровье»

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
1. Состояние здоровья обучающихся	Посещаемость, заболеваемость обучающихся	Тетрадь посещаемости и заболеваемости	Ежедневно	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
	Группы здоровья обучающихся	Журнал профилактических осмотров Таблица распределения обучающихся по группам здоровья	Октябрь, апрель	
	Хронические заболевания обучающихся	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март-апрель	
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Октябрь, апрель	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
2. Физическая подготовленность	Уровень развития двигательных качеств	Карта наблюдения детского развития	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре

<p>3. Эмоциональное благополучие обучающихся в МБДОУ</p>	<p>Уровень адаптации детей 2 группы раннего возраста к условиям МБДОУ.</p> <p>Отношение обучающихся к детскому саду</p>	<p>Адаптационный лист</p> <p>Анкетирование родителей (законных представителей)</p>	<p>Август, сентябрь</p> <p>В течение года</p>	<p>Воспитатели 2 группы раннего возраста</p> <p>Педагоги</p>
--	---	--	---	--

5. Физкультурно-оздоровительная работа

"Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни".

Здоровый образ жизни – деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья. Полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков здорового образа жизни – ЗОЖ. Составляющими здорового образа жизни являются:

- организация рационального распорядка дня, обеспечение необходимой продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности обучающихся в МБДОУ.

Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у обучающихся готовности к обучению и позволяет обучающемуся полноценно проявлять себя в жизни.

Формы проведения физкультурных занятий в МБДОУ

- Обучающие занятия
- Комплексные занятия
- Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет)
- Тематические (сюжетно-игровые)
- Занятия по методу круговой тренировки
- Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров)
 - Контрольные занятия
 - На полосе препятствий
 - Дни здоровья
 - Спортивные олимпиады летом и зимой

Формы проведения утренней гимнастики в МБДОУ

- Общеразвивающие упражнения без предметов
- Общеразвивающие упражнения с предметами
- На полосе препятствий
- Танцевально-ритмические упражнения
- Гимнастика для профилактики нарушений осанки, плоскостопия

6. Формы работы с родителями (законными представителями)

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке МБДОУ состоит в конструировании природо-культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов МБДОУ в вопросах сохранения и укрепления физического и (или) психического здоровья обучающегося, активном участии в создании культурных традиций МБДОУ.

В целях создания единого образовательного пространства для обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых участвуют обучающиеся вместе со своими родителями (законными представителями).

Формы организации	Ответственный
Пропедевтическая	
Анкетирование, тестирование родителей (законных представителей)	Педагоги МБДОУ, старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
Беседы (индивидуальные, коллективные)	Педагоги МБДОУ, старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
Просветительская	
Наглядная агитация	Педагоги МБДОУ, старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
Встречи со специалистами (врачом, старшей медицинской сестрой (заведующим кабинетом «Здоровья»), инструктором по физическому воспитанию, музыкальным руководителем, учителем - логопедом)	Директор, заместитель директора, заведующий Филиала, старший воспитатель
Практические рекомендации по обретению родителями (законными представителями) валеологических	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»), врач-педиатр, музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по физической культуре

умений и навыков (лекции, беседы, семинары-практикумы, «Школа для родителей»)	
Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий, мероприятий (работа МБДОУ по ЗОЖ)	Педагоги МБДОУ
Знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, выпуск фотогазеты, видео - просмотры, сочинения о детях, детское портфолио)	Воспитатели
Использование артметодов в работе с семьей (сказкотерапия, игротерапия, куклотерапия, фитотерапия)	Педагоги МБДОУ
Индивидуальная	
Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей (законных представителей)) на тему: «Гиперактивность», «Детские страхи», и.т.д.	Педагоги МБДОУ
Памятки, рекомендации, советы по профилактике вирусных, кишечных заболеваний; нарушению осанки.	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»), педагоги МБДОУ

7. Работа с педагогами

Роль педагога МБДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегущего здоровье обучающегося и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности педагог, сотрудничая с семьей, приобщает обучающихся к культуре здорового образа жизни.

Формы работы	Ответственные
Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам сохранения здоровья и организации профилактических мероприятий для дошкольников	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
Открытые мероприятия	Старший воспитатель
Взаимопосещения	Старший воспитатель
Открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий	Воспитатели инструктор по физической культуре
Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья, физкультминуток)	Заведующий филиала, старший воспитатель, педагоги
Профилактика «эмоционального выгорания» педагогов	Заведующий Филиала
Создание условий и необходимой материально-технической базы	Директор Заведующий хозяйством
Повышение квалификации педагогических и медицинских работников	ИРО, учебные центры
Анализ результатов работы	Заведующий Филиала, Старший воспитатель, медицинский персонал

8. Организация питания

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие его гармонического роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

В МБДОУ соблюдаются основные принципы организации питания:

адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов;

полная С - витаминизация третьего блюда;

максимальное разнообразие рациона;

наличие в меню овощей, фруктов, соков, кисломолочной продукции, включение в рацион отваров шиповника, чернослива;

высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;

учет индивидуальных особенностей обучающихся;

обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Организация рационального питания обучающихся в МБДОУ основана на соблюдении утвержденного набора продуктов питания, требований СанПиН и примерного 10-дневного меню.

Режим питания – одно из основных условий, обеспечивающих рациональное питание. Правильно организованный режим включает:

соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними;

рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи;

правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня;

питание отличается по величине разовых порций и объему суточного рациона в зависимости от возраста обучающихся.

9.Ожидаемые результаты программы «Здоровье»

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
3. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

10. Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий распорядок дня - определение оптимальной нагрузки на обучение с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	вторая группа раннего возраста Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»), педагоги Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2.2.	Физкультурные занятия: - в зале; - на улице	Все группы Старшая, подготовительная группа	3 раза в неделю Из них 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 раза в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2.5.	Спортивная секция	старшая, подготовительная	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
2.6.	Активный отдых - физкультурный досуг; - поход в парк	Все группы Все группы Подготовительная	1 раз в месяц 1 раз в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 раз в год 1 раз в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
2.8.	Каникулы (занятия не проводятся)	Все группы	1 раз в год (в	Педагоги

			соответствии с календарным учебным графиком)	
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание)	Все группы	В неблагопр. период (осень, весна)	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	Все группы	Ежедневно	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
3.4.	Аромотерапия	Все группы	Осень, весна	Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели, медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)
3.6.	Полоскание горла (ротокан)	Обучающиеся 3-7 лет	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели, медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»)

11.Функциональные обязанности работников МБДОУ в рамках реализации программы «Здоровье»

Директор МБДОУ (заведующий Филиалом):

общее руководство по внедрению программы,
анализ реализации программы - 1 раз в год (май);
контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья обучающихся;
проведение мониторинга (совместно с педагогами)
контроль за реализацией программы

Педиатр, медсестра детской консультации:

обследование обучающихся, выявление патологии;
определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Инструктор по физической культуре:

определение показателей двигательной подготовленности обучающихся;
внедрение здоровьесберегающих технологий;
профилактика отклонений физического развития;
включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, дыхательных упражнений, закаливающих мероприятий (Приложение №7);
проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:

внедрение здоровьесберегающих технологий;
пропаганда здорового образа жизни;
проведение с обучающимися оздоровительных мероприятий: закаливания, дыхательной гимнастики, кинезиологических упражнений, самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, пропаганда методов оздоровления в коллективе обучающихся

Старшая медицинская сестра (заведующий кабинетом «Здоровья»):

пропаганда здорового образа жизни;
организация рационального питания обучающихся;
специфическая иммунопрофилактика (вакцинация);
реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заведующий хозяйством:

создание материально-технических условий;
контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
создание условий для предупреждения травматизма в МБДОУ;
обеспечение ОБЖ.

Повар:

организация рационального питания обучающихся;
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.

Литература

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ/ Воронеж, 2012.
2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты/ авт.сост.– Волгоград: Учитель, 2012.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат Для детей от 3 до 5 лет.- М.6 ТЦ Сфера 2013.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.-М.: Мозайка-Синтез, 2015.
5. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки).
6. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий/ Под ред. Т.С.Яковлевой. –М.: Школьная Пресса, 2007.
7. Никитин Б.П. детство без болезней. -5-е изд., испр.- СПб.: ИК «Комплект», 1996.
8. Интернет-ресурсы.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на улице			1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в распорядке дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25–30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«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.

1. **«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.

2. **«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».

3. **«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.

4. **«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.

5. **«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.

6. **«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.

7. **«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.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие – болезнь серьёзная, к которой почему-то принято относиться несерьёзно. Недуг этот очень коварен, устают ноги, икроножные мышцы постоянно напряжены, обувь, подходящую подобрать трудно, позже боли при ходьбе становятся нестерпимыми, деформируются пальцы на ногах, начинает болеть спина. Иногда заболевание так прогрессирует, что приходится прибегать к операции, восстанавливающей форму стопы. Родителям (законным представителям) следует помнить, что лечение плоскостопия в детстве - наиболее эффективно, ну, а лучше всего – активно заниматься профилактикой.

Упражнение «С пятки на носок».

Малыш стоит прямо, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, теперь опуститься на пятки, снова подняться на носки и опуститься на пятки. На этих качелях ты можешь качаться, когда захочешь.

Упражнение «Балерина»

А это упражнение балерины выполняют каждый день. Встань на носки и переминайся с ноги на ногу.

Упражнение «Необычная ходьба»

Походить вначале на пятках, затем на носках, потом на внутренних рёбрах стоп и закончить ходьбу на внешних рёбрах стоп.

Упражнение «Палка – скакалка»

Ребёнок катает гимнастическую палку стопами, сперва каждой ногой отдельно, потом двумя ногами вместе.

Упражнение «На пляже»

Ребёнок садится на пол, ноги вытянуты, сгребает подошвами воображаемый песок. Обязательно проследите, чтобы он делал это наружным краем ступни.

Упражнение «Пальчики танцуют»

Ребёнок сидит на стуле. Пятки опустить на пол и вращает стопами в разные стороны.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные 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—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 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, пытаться «достать» пальчиками до пола.

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

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

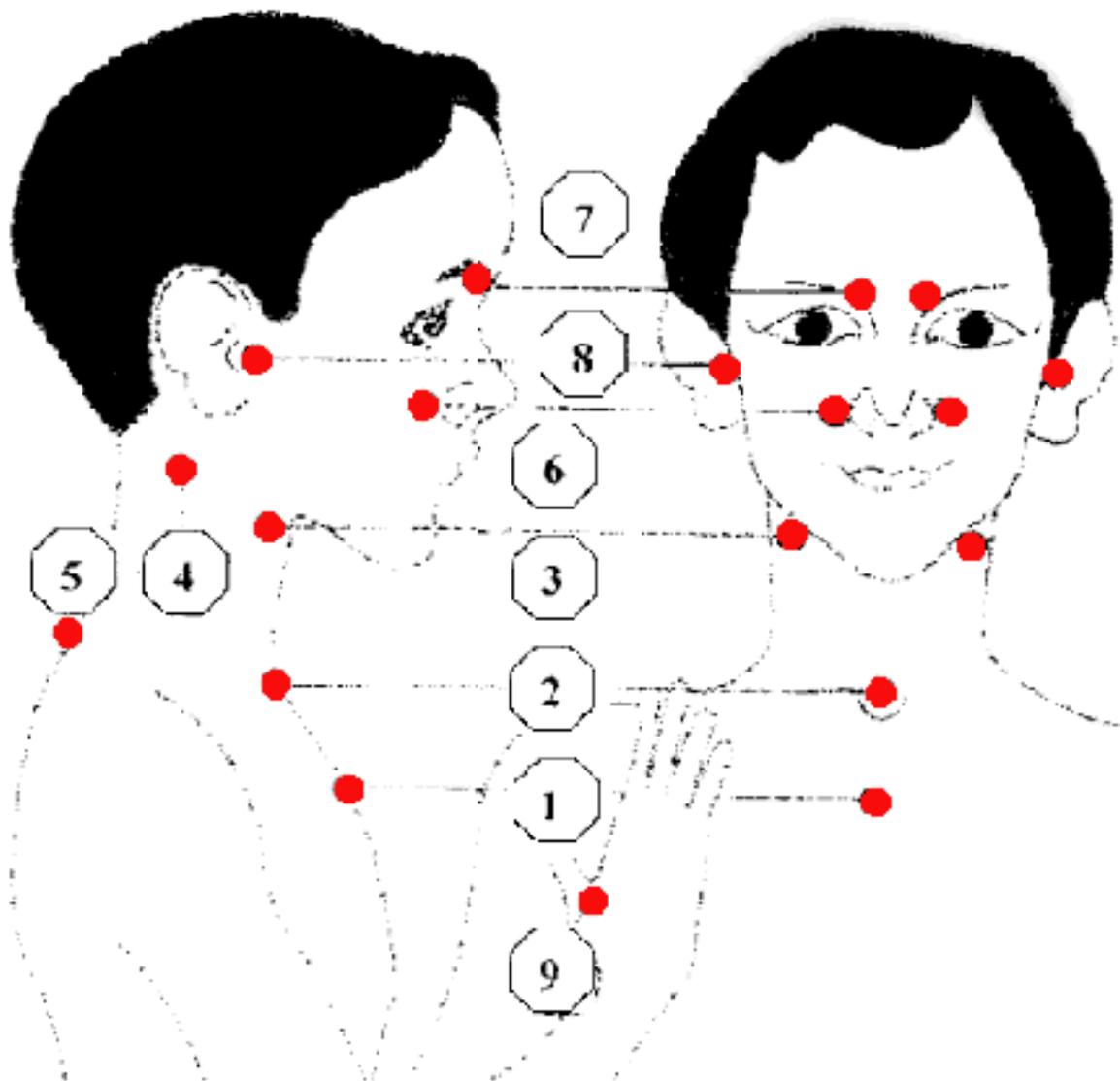
Массаж и самомассаж

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 кровотокование;

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в

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

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

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 ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

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

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

15. «Качалка» на спине и животе, «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).

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2 – 3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнение с ушками.

1) «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

2) «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.

3) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

4) «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

5) «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7 – 8 раз, для малышей достаточно 5 – 6 раз. Действие можно сопровождать стихами:

-Подходи ко мне, дружок.

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

-Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

-А сейчас все тянем вниз.

Ушко ты не отвались!

- А потом, а потом

Покрутили козелком.
-Ушко, кажется, замёрзло,
Отогреть его так можно.
-Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
-А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

- 1) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- 2) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
- 3) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- 4) Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- 5) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру- массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз- два, раз- два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра
Отдыхает детвора.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2- 3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент.

1) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

2) «Помоги носику собраться на прогулку»

каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

3) «Носик гуляет»

взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

4) «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

5) «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов- выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

6) «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».

7) «Поиграем носик»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

3. Заключительный этап

8) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте покажи.
- Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
- Ротик свой ты закрывай,
Только с носиком гуляй.
- Вот так носик- баловник!
Он шалить у нас привык.
- Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
- Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба – бо – бу».
- Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.

Нагулялся носик мой
Возвращается домой.

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3 –10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- 1) Удобно сесть и расслабиться.
- 2) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1- 2 капли на ладошку).

2. Основная часть

- 3) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу от пальцев до щиколотки.
- 4) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- 5) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- 6) Похлопать подошву ладонью.
- 7) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- 8) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.
- 9) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

- 10) Погладить всё стопу от пальцев до щиколотки.
- 11) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

- Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнём
И массаж подошв начнём.
- На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
-Проведём по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка все, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!
- Разминка тоже обязательна,
Выполняй её старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
- По подошве, как граблями,
Проведём сейчас руками.
И полезно, и приятно-
Это всем давно понятно.
- Рук своих ты не жалея

И по ножкам бей сильней.
 Будут быстрыми они,
 Потом попробуй догони!
 -Гибкость тоже нам нужна,
 Без неё мы никуда.
 Раз- сгибай, два- выпрямляй
 Ну, активнее давай!
 - Вот работа, так работа,
 Палочку катать охота.
 Веселее ты катай
 Да за нею поспевай.
 -В центре зону мы найдём,
 Хорошенько разотрём.
 Надо с нею нам дружить,
 Чтобы всем здоровым быть.
 - Скажем все: «Спасибо!»
 Ноженькам своим.
 Будем их беречь мы
 И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладёт сзади на шею и ведёт одновременно вперёд.

«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять»- вытирай руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повтори.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо своё обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период года.

группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Тёплый период	время	Холодный период	время
II группа раннего возраста	Ходьба и бег по одеялу и полу теневого навеса	5 –30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5 –30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по тёплому песку, траве	5 -45 мин	Ходьба по ковру босиком	5 –30 мин
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу.	5 –30 мин
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу.	5 –30 мин
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 –30 мин

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 общеразвивающими, 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.

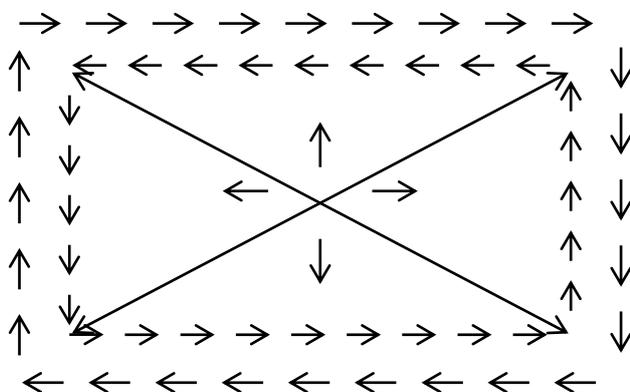
Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575831

Владелец Давыдова Елена Валериевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022