ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующим МДОБУ № 97
М.Б.Баглаева
Приказ № 61 от 30.08.2023 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00852ED499AB43ABDADF54B14315D1FAD2
Владелец: **Баглаева Марина Батырбиевна**
Действителен: с 19.02.2024 по 14.05.2025

Оздоровительная программа «Здоровячок»

на 2023-2025 учебный год

Составитель: Сизо Аминет Саферовна, воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1 Пояснительная записка 3
1.1.1Нормативная база 3
1.1.2 Цель и задачи реализации оздоровительной программы 4
1.1.3 Принципы и подходы к формированию оздоровительной программы 4
1.1.4 Характеристики особенностей физического развития детей раннего и дошкольного возраста 5
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет) 5
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) 7
Средняя группа (от 4 до 5 лет) 10
Старшая группа(от 5 до 6 лет) 12
Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) 12
1.2 Планируемые результаты 15
1.2.1 Целевые ориентиры уровня 15
1.2.2 Оценка и анализ результатов 15

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1 Описание оздоровительной деятельности 15
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы 16
2.2.1 Профилактические мероприятия 16
2.2.2 Организация двигательной активности 17
2.2.3 Система закаливающих мероприятий 18
2.2.4 Здоровьесберегающие педагогические технологии 19
2.2.5Воспитание культурно-гигиенических навыков 22
2.2.6 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни 22
2.2.7 Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира поведения 23
2.2.8Организаци рационального питания 23
2.3. Взаимодействие всех сотрудников МАДОУ 23
2.4 Взаимодействие с семьей 25
2.5 Взаимодействие с социальными институтами города 25

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1 Описание материально-технического обеспечения, особенности организации предметно-пространственной среды, методические материалы и средства обучения и воспитания 26
3.2 Распорядок и режим дня 28

4. ЛИТЕРАТУРА 31

5. ПРИЛОЖЕНИЕ 33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Жизнь в настоящие время ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной остается проблема сохранения здоровья. Современная социально - экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны

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

В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. В условиях развития вариативности и разнообразия дошкольного образования особое значение приобретает регуляция его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных программ, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к ребенку, здоровьесберегающих технологий.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы высокой заболеваемости, неблагоприятных экологических условий, и других неблагоприятных факторов, требующих выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей дошкольного возраста.

Исходя из этого мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления рассчитана на 5 лет)

Концепция программы разработана в силу особой актуальной проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения детей в дошкольной организации.

1.1.1 Нормативная база

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Указ Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

«Постановление Правительства РФ от 10 июля 2013 г. № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Письмо Рособрнадзора от 07 февраля 2014 года № 01-52-22/05-382.

Приказ департамента образования ЯНАО от 31.01.2014 г. № 134 «Об утверждении Плана действий по обеспечению введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на территории Ямало-Ненецкого автономного округа».

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания. СанПин 2.3.2. 1940-05».

Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.

Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.

Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;

Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;

Приказ Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;

Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);

1.1.2 Цель и задачи реализации оздоровительной программы

Цель программы – создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста; формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи:**

1. Сохранить и укрепить здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повысить сопротивляемость защитных свойств организма, улучшить физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствие с его индивидуальными особенностями.
3. Воспитывать у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни.
4. Совершенствовать работу с семьей по воспитанию ЗОЖ.

1.1.3 Принципы и подходы к формированию оздоровительной программы

✓ принцип сохранения здоровья всех участников программы – вся воспитательно - оздоровительная работа направлена на сохранение и развитие физического и психического здоровья на основе главного принципа «Не навреди!»;

✓ принцип индивидуальности - применение активизирующих методов и средств с учетом уровня здоровья участников программы, индивидуальных особенностей и способностей, интересов, половых различий в соответствии с педагогическими требованиями;

✓ принцип осознанности и активности - осознанное отношение детского коллектива и взрослых к ведению здорового образа жизни. Поиск эффективных средств оздоровления, грамотное их применение;

✓ принцип систематичности и целесообразности - целесообразное и целенаправленное использование традиционных и нетрадиционных методов оздоровления с целью формирования навыков саморегуляции поведения дошкольника, направленное на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья;

✓ принцип интеграции оздоровительного процесса - совмещение методов и приемов образовательной и оздоровительной направленности во всех видах деятельности.

✓ принцип результативности и гарантированности - соблюдение прав детей на первоочередное получение медицинской и психолого-педагогической помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от уровня развития ребенка.

Объекты программы:

- дети дошкольного образовательного учреждения;
- семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- коллектив образовательного учреждения.

Сроки реализации программы: 2022-2023г.

1.1.4 Характеристики особенностей физического развития детей раннего и дошкольного возраста

Первая младшая группа
(от 2 до 3 лет)

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Можно проследить некоторые изменения в физическом развитии ребенка 2-3 лет (в среднем за год).

Примерные показатели анатомо-физиологического развития детей 2-3 лет.

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Вес, кг	Прибавка в весе, кг	Окружность грудной клетки, см	Частота дыхания, мин	Частота пульса, удары в мин
2 года	86-88	12-13	12-13	2,5-3	50-51	25-30	НО-115
3 года	94-95	7-9	14-15	2	51,5-52,5	25-30	105-110

Из таблицы видно, что в течение года происходит увеличение в показателях физического развития ребенка. Однако эти показатели не являются единственными, свидетельствующими об общем развитии его движений и двигательной активности.

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении физкультуры. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно, поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и физкультуру нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В связи с этим хорошие результаты дает обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его заниматься - принуждение вызываем естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-легнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т. д.), взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процессов возбуждения и торможения, не перегружает их однообразными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после нагрузок и быстрое восстановление сил. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры в младших возрастных группах.

Правильно поставленная работа по развитию движений, которые в возрасте от 1 года до 3 лет еще не совершенны, положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся вместе со взрослым и по его показу.

Вначале, как правило, дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. На втором году жизни интенсивно формируется вторая сигнальная система: совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. К полутора годам малыш произносит примерно 30-40 слов, а к двум с половиной - уже до 200-300 слов.

В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (словом) и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.

Уровень развития речи у детей третьего года жизни разнообразен. Лишь, немногие из них с удовольствием разговаривают со взрослыми и меньше между собой. Это особенно заметно в начале учебного года у застенчивых и робких новичков, поступивших в группу. Большая речевая активность проявляется у них, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быстро справляются с заданием на физкультуре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнить нужное движение. Нервно - психическое и физическое развитие ребенка зависит от возраста и двигательной подготовленности, и поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям ребенка, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. Движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям.

Хорошо организованная работа помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других позднее, так как это зависит от индивидуальных особенностей, от условий развития малышей, от организации их деятельности и от влияния взрослых, от обучения и воспитания. Например, некоторые из них впервые справляются с поскоками на месте на двух ногах в возрасте 1 года 10 месяцев, а другие - в 2 года и даже старше.

На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т: д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается - развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

Эффективность обучения повышается, если умело заинтересовать, побудить ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь вовремя НОД необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, связанных с уменьшением площади опоры и сохранением равновесия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по лесенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь воспитателя влияет не только на качество обучения и выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие, стимулирует положительное отношение ребенка к данному виду движения, желание выполнить.

Вторая младшая группа
(от 3 до 4 лет)

Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают

быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультура проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль

принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультуре, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Средняя группа
(от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять -17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультуре и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на

отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультуры важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультуре использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультуре. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на физкультуре и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старшая и подготовительная группы

(от 5 до 7лет)

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц-200 г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «доброс ь до флажка, «Сбей кеглю> и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детёй на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают

задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

у детей 5 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2 Планируемые результаты

1.2.1 Целевые ориентиры уровня

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

- Формирование совместных традиций семь и детского сада по физическому развитию ребёнка.
- Повышение посещаемости воспитанников.
- Снижение количества детей, имеющих II группу здоровья.
- Снижение количества детей с диагнозами: дальнозоркость слабой степени, плоскостопие, кариес, слабое пупочное кольцо, избыток массы тела или дефицит массы тела.

1.2.2 Оценка и анализ результатов

1. Анализ посещаемости.
2. Анализ заболеваемости.
3. Анализ углубленного медицинского осмотра.
4. Анализ питания.
5. Анкетирование родителей и сотрудников по приобщению к ЗОЖ.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание оздоровительной деятельности

Система оздоровительных мероприятий

В МДОБУ Детский сад №97 сложилась система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей:

- профилактические и оздоровительные мероприятия (специальные профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющие мероприятия (витаминизация, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- организация рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд). Десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия; режимы проветривания и кварцевания;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы и т.д.);
- закаливающие мероприятия (прогулка, босохождение (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, НОД по физической культуре), облегченная форма на НОД по физической культуре и др.);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию безопасного и здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательная гимнастики, ритмопластика, гимнастика для глаз, точечный массаж и мн. др.).

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности:

- Непосредственно образовательная деятельность, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных

физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

- Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультурные паузы, спортивные праздники и развлечения, день здоровья.
- Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации оздоровительной программы

2.2.1 Профилактические мероприятия

Вид мероприятия	Время проведения	Методика проведения	Ответственные
Соблюдение санитарно-гигиенического режима МДОБУ	Ежедневно	В соответствие с Программой производственного контроля	Медицинская сестра
Иммунопрофилактика	Индивидуально	Иммунизация в соответствии календарем прививок по индивидуальному плану	Медицинская сестра
Противоэпидемические мероприятия	По плану производственного контроля	Осмотр детей на: - чесотку и педикулез; Мероприятия в случае карантина; Профилактика гриппа: -использование бактерицидных ламп - использование фитонцидов в рационе питания детей; - ароматерапия.	Медицинская сестра
Витаминизация	Ежедневно	Свежие фрукты и овощи по меню	Медицинская сестра
Профилактика респираторных заболеваний	Октябрь - Март	Использование оксолиновой мази. Народные средства – чеснок, лук.	Медицинская сестра Воспитатели
Профилактика нарушения осанки	Ежедневно	4-5 специальных упражнений, которые воздействуют на мышцы спины, живота и др., укрепление которых положительно скажется на осанке.	Руководитель физического воспитания Воспитатели
Профилактика плоскостопья	Ежедневна	Специальные упражнения для мышц, ног и стоп, хождение босиком.	Руководитель физического воспитания Воспитатели

Профилактика нарушения зрения	Ежедневно	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Воспитатели

2.2.2 Организация двигательного активности

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко прослеживаются локомоторные действия детей.

Таким образом, двигательный режим в МДОБУ включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

№	Форма организации	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	**Организованная деятельность**	**В неделю**				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкальном зале, в летнее время на свежем воздухе				
		5-6 мин.	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
1.2	Гимнастика после сна	5-6 мин	5-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
1.3	Подвижные игры	2 раза в день (утром и вечером)				
		5-6 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин.	8-10 мин
1.4	НОД по физической культуре	3 раза в неделю				
		15 мин	15-20 мин	20 -25 мин	25 мин	30 мин
1.5	НОД по музыкальному воспитанию	Организуются подвижные, хороводные игры, танцевальные движения как часть занятия				
		2-4 мин	3-4 мин	3-4 мин	3-4 мин	3-4 мин
1.6	Физкультурные паузы	На НОД интеллектуальной и художественно-эстетической направленности				
		2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
1.7	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно				
1.8	Оздоровительный бег	-	Ежедневно			
1.9	Спортивные развлечения	1 раз в месяц				
		15 мин	20 мин	25 мин	35-40 мин	35-40 мин
1.10	Музыкальные развлечения	1 раз в месяц				
		20 мин	30 мин	35 мин	40-45 мин	45-50 мин
1.11	Спортивные праздники	3 раза в год				
		20 мин	25 мин	35 мин	40 мин	40 мин

2.	**Самостоятельная двигательная деятельность**	Ежедневно Игровая деятельность на прогулке и в группе

2.2.3 Система закаливающих мероприятий

В МДОБУ в системе проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под наблюдением медицинского работника осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Содержание	**1 младшая группа**	**2 младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
1.1 Воздушно-температурный режим	От +21 до 19°С	От +19 до 17°С	От +19 до 17°С	От +19 до 17°С	От +19 до 17°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение воздуха на 1-2°С.				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года проводится кратковременное (5-10 мин.). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С.				
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 21°С	+ 19°С	+ 19°С	+ 19°С	+ 19°С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится в зале, одежда облегченная				
НОД по физической культуре	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям				
Хождение босиком	После дневного	После дневного сна	После дневного сна по массажной дорожке.		

	сна по массажной дорожке	по массажной дорожке.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении				
	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
Физкультурные упражнения	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
Гигиенические процедуры	Умывание водой комнатной температуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		
При закаливании учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой					

2.2.4 Здоровьесберегающие педагогические технологии

Комплекс педагогических здоровьесберегающих технологий способствует формированию у ребёнка стойкой мотивации на здоровый образ жизни, воспитанию любви к физической культуре и спорту, повышает физическую работоспособность.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Методика проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Физкультурные минутки	Во время НОД, 2-5 мин. по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.	Воспитатели групп.
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Рекомендуется для всех детей. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.	Воспитатели групп, педагог-психолог, руководитель физического воспитания
Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате, ежедневно.	Рекомендуется для всех детей. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом проведения.	Воспитатели групп, руководитель физического воспитания,
Технологии эстетической направленности	Реализуется на НОД художественно-эстетической	Рекомендуется для всех детей. На НОД, а также по	Все педагоги МДОБУ

	направленности, при оформлении помещений к праздникам, организации выставок.	запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей.	
Гимнастика пальчиковая	Индивидуально или с подгруппой детей. Проводится в любое удобное время.	Рекомендуется всем детям	Воспитатели групп
Гимнастика для глаз по У. Бейтсу	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Воспитатели групп.
Гимнастика дыхательная А.Н. Стрельниковой	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед гимнастикой.	Руководитель физического воспитания, воспитатели групп.
Гимнастика бодрящая (остеопатическая)	Ежедневно после дневного сна.	Комплекс упражнений в течение 5 - 7 мин. (на кроватях, ходьба по массажной дорожке).	Воспитатели групп
Точечный массаж	Входит в НОД, в утреннюю гимнастику, остеопатическую гимнастику после сна	Рекомендуется для детей старшей и подготовительной группы	Воспитатели групп
Топтание в тазу	Индивидуально. Проводится в любое удобное время.	Рекомендуется для всех детей	Воспитатели групп
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач.	Строится незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели групп Педагог-психолог
День здоровья	1 раз в месяц.	Проводится в виде спортивного	Все педагоги

		праздника по разработанному сценарию.	
3. **Коррекционные технологии**			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги МДОБУ
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 20 мин. со среднего возраста.	Проводятся по специальным методикам в группах по 6-8 чел. Дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме.	Воспитатели групп, Педагог-психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю	Занятия проводятся по специальным методикам.	Педагог-психолог
Пескатерапия	1 раз в неделю	Проводится в игровой форме.	Учитель-логопед Воспитатели
Кубикотерапия	2 раза в неделю	Проводятся с детьми логопедической группы. В игровой форме.	Учитель-логопед
Логоритмика	1-2 раза в неделю	Рекомендуется детям в профилактических целях. Цель занятия: фонетически грамотная речь с движениями.	Воспитатели

Применение в работе МДОБУ здоровьесберегающих педагогических технологий направлено на повышение результативности воспитательно-образовательного процесса, формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

2.2.5 Воспитание культурно-гигиенических навыков

Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный

1. Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом. 2. Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом. 3. Формирование навыков культурного приема пищи.	Беседы. Дидактические упражнения. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Просмотр мультфильмов, презентаций. Разучивание стихов. Игры-ситуации. Игры-драматизации. Дежурство по столовой.	Ежедневно. В соответствии с тематическим планом.	Воспитатель.

2.2.6 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1. Знакомство детей с частями тела. 2. Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов. 3. Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. 4. Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь». 5. Формирование умений оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь. 6. Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека.	Беседы. Дидактические упражнения. Дидактические игры. Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры. Чтение художественной литературы. Просмотр мультфильмов, презентаций. Разучивание стихов. Игры-ситуации. Игры-драматизации. Дни здоровья. Физкультурные праздники и развлечения. Физкультминутки. Ритмические гимнастики. Утренние гимнастики. Физическая культура.	Ежедневно. В соответствии с тематическим планом.	Воспитатель. Руководитель физического воспитания. Музыкальный руководитель.

2.2.7 Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира поведения

Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1. Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного поведения в детском саду. 2. Передача знаний о правилах дорожного движения.	Беседы. Дидактические упражнения. Дидактические игры. Подвижные игры. Чтение художественной литературы. Просмотр мультфильмов, презентаций.	Ежедневно. В соответствии с тематическим планом.	Все сотрудники МАДОУ Воспитатель. Руководитель физического воспитания.

3. Передача знаний о правилах пожарной безопасности. 4. Формирование представления о ядовитых ягодах, грибах и растениях.	Разучивание стихов. Игры-ситуации. Игры-драматизации. Физкультурные праздники и развлечения. Экскурсии к дороге.		Музыкальный руководитель.

2.2.8 Организация рационального питание

Питание детей организовано в соответствии с требованиями к питанию в дошкольном образовательном учреждении (перспективные 10-дневные меню, технологические карты на приготовляемые блюда соответствуют рекомендуемым нормам питания детей возраста 2-7 лет требованиям СанПиНа). Питание сбалансировано по основным питательным компонентам – белкам, жирам, углеводам, витаминам. В рационе питания детей ежедневно проводится дополнительная витаминизация третьего блюда. Ассортимент блюд разнообразный, блюда в течение дня не повторяются, ежедневно дети получают молоко, натуральное мясо, крупы, сливочное масло, овощи, фрукты. В течение всего года медицинской сестрой и администрацией МДОБУ осуществляется контроль за санитарным состоянием пищеблока, качеством приготовления пищи, раздачей готовой пищи по группам и в группах, графиком получения пищи, разработанным в соответствии с возрастными особенностями детей, ведением отчетной документации. В соответствии с Программой производственного контроля ТО Роспотребнадзором регулярно производится отбор проб воды, пищи на калорийность, смывов на наличие к/палочки на пищеблоке и в групповых помещениях и пр. Результаты проб и проведенных исследований отражают МДОБУ требованиям СанПиН.

2.3 Взаимодействие всех сотрудников МДОБУ

Эффективность оздоровительной работы в МДОБУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания всех сотрудников дошкольного учреждения. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты.

Заведующий:

- Общее руководство по внедрению программы;
- Анализ реализации программы;
- Контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- Программно-методическое обеспечение программы;
- Проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- Контроль за реализацией программы.

Заведующий хозяйством:

- Создание материально-технических условий;
- Создание условий для предупреждения травматизма в МДОБУ;
- Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий реализации программы;
- Обеспечение ОБЖ.

Медицинская сестра:

- Обследование детей, получение антропометрических данных; составление списков часто и длительно болеющих детей;

- Организация и контроль соблюдения санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режима;
- Организация рационального питания;
- Контроль уровня здоровья детей: определяет и оценивает показатели заболеваемости, физического, функционального и моторного развития, динамику групп здоровья;
- Контроль за выполнением двигательного режима и физических нагрузок на утренней гимнастике и НОД по физической культуре;
- Проведение консультаций с педагогами;
- Первая помощь при травмах.

Инструктор по физическому воспитанию

- Определение показателей физической подготовленности детей;
- Коррекция отклонений в физическом развитии;
- Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Проведение оздоровительных мероприятий;
- Использование здоровьесберегающих технологий;
- Формирование у детей: основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков; оптимальной двигательной активности в коллективных и самостоятельных видах деятельности; валеологической культуры, осознанного освоения программы оздоровления.
- Проведение консультаций для педагогов.

Воспитатели:

- Обеспечение психологического комфорта каждому ребенку в группе;
- Проведение оздоровительных мероприятий и формирование основ безопасности жизнедеятельности детей;
- Использование здоровьесберегающих технологий.

Младший обслуживающий персонал:

- Соблюдение санитарно-гигиенического условий;
- Помощь воспитателям в организации образовательного процесса, оздоровительных мероприятий;

Музыкальный руководитель:

- Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей;
- Использование здоровьесберегающих технологий;
- Проведение консультаций для педагогов, на которых раскрывается влияние музыки на здоровье детей, дает рекомендации по использованию музыки.

Педагог-психолог:

- Использование здоровьесберегающих технологий;
- Коррекция отклонений в психическом развитии;
- Методы психологической разгрузки.

Учитель-логопед:

- Использование здоровьесберегающих технологий;
- Коррекция отклонений в речевом развитии.

Повара:

- Организация рационального питания детей;
- Контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоки.

2.4 Взаимодействие с семьей

Главным в реализации поставленных задач в оздоровлении ребенка является сохранение и укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей. Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков и т.д.

Поэтому очень важно:

1. Просветительское направление.
   - ✓ Родительские собрания;
   - ✓ Наглядно – информационная пропаганда ЗОЖ (стенды, фотостенды, памятки, папки-передвижки, консультации);
   - ✓ Анкетирование, тесты, опросы;
   - ✓ Беседы, индивидуальные консультации по возникшим вопросам;
   - ✓ Круглые столы с привлечение специалистов детского сада.
2. Культурно-досуговое направление.

✓ Дни открытых дверей (где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, НОД по физической культуре, НОД валеологической направленности и т.д.);

✓ Совместные спортивные мероприятиях, проводимые в дошкольном учреждении («День здоровья», «Будь здоров!», «День спорта», «А ну-ка, папы!», «А ну-ка, мамы!» и т.д.).

2.5 Взаимодействие с социальными институтами города

Для сохранения и укрепления здоровья детей в МДОБУ поддерживается постоянная связь с детской поликлиникой.

Детская поликлиника ⇨

- проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;
- проведение профилактических медицинских осмотров детей;
- оказание лечебно-профилактической помощи;
- составление рекомендаций, назначений по оздоровлению;
- взятие пробы R-Манту по плану.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-техническое обеспечения, особенности организации предметно-пространственной среды, методические материалы и средства обучения и воспитания

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно-оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- ➢ медицинский кабинет;
- ➢ процедурный кабинет;

- изолятор.

В детском саду имеется необходимое медицинское оборудование:

- ростомер
- электронные весы;
- тонометр для измерения давления;
- фонендоскоп;
- медицинские шпатели;
- термометры;

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения всех видов двигательной активности детей в режиме дня (утренняя гимнастика, НОД по физической культуре, динамические часы, спортивные праздники, дни здоровья) функционирует музыкальный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием:

№	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка (3 пролета)	1 шт.
2.	Скамейки гимнастические	2 шт.
3.	Доска с ребристой поверхностью	1 шт.
4.	Доска	1 шт.
5.	Корзины для метания в горизонтальную цель	4 шт.
6.	Дуги для подлезания	3шт.
7.	Обручи	30 шт.
9.	Скакалки	25 шт.
10.	Стойки	2 шт.
11.	Канат	2 шт.
12.	Мячи резиновые большие	26 шт.
13.	Мячи резиновые средние	26 шт.
14.	Мячи резиновые маленькие	26 шт.
15.	Туннель	2 шт.
16.	Кольцебросы	2 шт.
17.	Массажная дорожка	1 шт.
18.	Кегли	2 шт.
19.	Кольца: маленькие	26 шт.
20.	Ленточки	26 шт.
21.	Мешочки с песком	26.шт.
22.	Палки гимнастические	26 шт.
23.	Погремушка	30 шт.
24.	Кубики	50 шт.
25.	Флажки	26 шт
26.	Султанчики	50 шт.

27. 28. 29. 30. 31.	Платочки Ворота Клюшки Конусы: большие Веревки длинные	30 шт. 2 шт. 4 шт. 6 шт. 2 шт.
	ТСО	
1. 2. 3. 4.	Музыкальный центр Телевизор Ноутбук Мультимедиа	1 шт. 1шт. 1шт. 1шт.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, расчищается участок для проведения НОД по физической культуре на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Методические пособия	**Наглядно - дидактические пособия**
Кузницова С.А. Валелогические подходы к физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях. – Салехард: ЯНОИПКРО, 2003, 38 стр. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80с. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2009. - 112с. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика - Синтез, 2010. - 128с. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2006. - 96с. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с. Степаненкова Э.Я. « Сборник подвижных игр". Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.	1. Демонстрационный материал «Соблюдай правила дорожного движения!»; 2. Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр; 3. Дидактические картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами здорового образа жизни; 4. Информационно-деловое оснащение ДОУ «Один дома, или дом, безопасный для дошкольника»; 5. Информационно-деловое оснащение ДОУ «Мы идем в детский сад «правильная» одежда и обувь для дошкольника»; 6. Карточки с изображением исходных положений; 7. Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и врассыпную); 8. Наглядно-дидактические пособия «Собери дорожный знак», «Собери светофор»; 9. Наглядно-дидактические пособия «Собери цветок»;

Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Методическое пособие / Е.А. Тимофеева; - М.: Просвещение, 2008 г. – 77с.	10. Наглядно-дидактические пособия «Собери снеговика»; 11. Наглядно-дидактические пособия «Овощи», «Фрукты», «Цветы»; 12. Набор знаков «Дорожного движения»; 13. Наглядно-дидактическое пособие «Безопасность на дороге»; 14. Стенд -гармошка «Режим дня»; 15. Стенд-гармошка «Здоровый образ жизни семьи». 16. Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

3.2. Распорядок и режим дня

Режим дня на холодный период

Режимные моменты	Первая младшая группа 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подгот.группа 6-7 лет
Прием детей, совместная и самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.15	7.30 - 8.15	7.30 - 8.15	7.30 - 8.15	7.30 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.55	8.20 - 8.55	8.20 - 8.55	8.20 - 8.55	8.30 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к организованной деятельности	8.55 - 9.20	8.55 - 9.20	8.55 - 9.00	8.55 -9.00	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 - 9.30	9.20 - 10.00	9.00 - 10.00	9.00 – 10.35	9.00 – 10.50
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка, возвращение с прогулки.	10.10 - 12.00	10.10 - 12.20	10.10 - 12.30	10.50 – 12.40	10.50 – 12.50
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30	12.20 - 12.50	12.30.- 13.00	12.40 – 13.00	12.50 – 13.15
Подготовка ко сну. Сон детей.	12.30 - 15.00	12.50 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 – 15.00	13.15 – 15.00
Постепенный подъем. Гимнастика после сна, гигиенические процедуры.	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25

Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.25	15.15 - 15.25	15.25 -15.50	15.25 -15.50	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность (Карапуз№1), чтение художественной литературы	15.40 - 15.50 16.00 – 16.10	15.25 – 16.15	15.50 -16.30	15.50 -16.30	15.40 – 16.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, совместная и самостоятельная деятельность.	16.15 - 18.00	16.15 - 18.00	16.13 - 18.00	16.13 - 18.00	16.40 – 18.00

Режим дня на теплый период

Режимные моменты	**Первая младшая группа 2-3 года**	**Вторая младшая группа 3-4 года**	**Средняя группа 4-5 лет**	**Старшая группа 5-6 лет**	**Подгот. Группа 6-7 лет**
Прием детей на улице, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика на улице	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20	7.30 - 8.30	7.30 – 8.45	7.30 – 8 .45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.30- 9.00	8.35 - 9.00	8.35 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 - 9.10	9.00 - 9.15	9.00 – 9.20	9.00 – 9.25	9.00 – 9.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры (физкультурная деятельность)	9.10 - 11.40	9.15 -11.40	9.20 -12.35	9.25 – 12.35	9.30 – 12.35
Подготовка к обеду, обед. Закаливающие, гигиенические процедуры	11.40 -12.20	11.40-12.20	12.35 –13.00	12.35 – 13.00	12.35 – 13.00
Подготовка ко сну. Сон детей с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы.	12.20 - 15.30	12.20-15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры.	15.30 - 15.50	15.30-15.50	15.30 - 16.05	15.30-16-10	15.30-16-10
Подготовка к полднику, полдник.	15.50 - 16.10	15.50-16.10	16.05 - 16.20	16.10-16.20	16.10-16.20

Подготовка к прогулке, прогулка, игры	16.10 - 17.55	16.10-17.55	16.20 - 17.55	16.20 - 17.55	16.20 - 17.55
Уход детей домой	17.55-18.00	17.55-18.00	17.55-18.00	17.55-18.00	17.55-18.00

4.ЛИТЕРАТУРА

1. Аркин Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника / Е. Аркин // Дошкольное воспитание. -2008.-№1.-С.11-16.
2. Богина Т. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей / Т. Богина, А. Усова // Дошкольное воспитание. -1994.-№6.-С.9-12.
3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. М.: 2005.
4. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.

5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: - 2006.

6. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. Демидова // Дошкольное воспитание. -2004.-№1.-С.28-32.

7. Дифференцированные условия закаливания детей в условиях Крайнего Севера, г. Москва, 1998 г.

8. Засыпкина Л. Планирование физкультурно-оздоровительной работы / Л. Засыпкина, Т. Солдатенкова, А. Шестова // Дошкольное воспитание. -1994.-№12.- С.2-7.

9. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников, г. Воронеж, 2007 г.

10. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера,2004

11. Кузнецов С.А. Валеологические подходы к физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. Салехард: - 2003.

12. Как воспитать здорового ребёнка, под ред. В.Г. Алямовской, г. Москва 1998 г.

13. Картавых, Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников / Л. Картавых, Л. Борисова // Дошкольное воспитание. -1995.-№№10,11.

14. Корригирующая гимнастика детей с нарушениям опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада, под ред. М.Н. Клюевой, г. Санкт-Петербург, 2007 г.

15. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978.

16. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. М.: 2005.

17. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекамендации по работе в детском саду и начальной школе: Метадическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.

18. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников, под ред. Г.В. Каштановой, г. Москва, 2007 г.

19. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: - 2007.

20. «Настольная книга медицинской сестры детского сада», В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.

21. Новикова И.М. Формирование предстовлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мазайка-Синтез, 2009. – 96с.

22. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

23. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2009 .

24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика - Синтез, 2010.

25. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2009.

26. Рунова М. Приобщаем детей к физической культуре / М. Рунова // Дошкольное воспитание. -2006.-№10.-№52-61.

27. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.

28. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях, под ред. М.Н. Кузнецовой, г. Москва 2002 г.

29. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

30. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.

31. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Методическое пособие / Е.А. Тимофеева; - М.: Просвещение, 2008 г.

32. Щетинина М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Организация физического воспитания

Основными условиями, обеспечивающими здоровье и развитие организма ребёнка, являются: правильное питание, достаточное использование таких оздоровительных факторов, как свежий воздух, вода, солнце, правильная организация сна и бодрствования, гигиенический уход, проведение гимнастики. Около 50 % всего периода бодрствования должна занимать двигательная активность. Из них 70 % - организованные формы физического воспитания для

максимального удовлетворения потребности ребенка в активных движениях, улучшения показателей физического развития, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В три ежедневных физкультурных мероприятия можно «заложить» не менее половины нужного количества движений. Остальное количество движений приходится на НОД по физической культуре и музыкальному воспитанию, спортивный досуг, динамический час, прогулку и самостоятельную деятельность. Ежедневно, начиная с 2-летнего возраста, проводятся три физкультурных мероприятия:

1. Утренняя гимнастика.
2. Подвижные игры.
3. Гимнастика после дневного сна.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, решает тем не менее определённую цель.

- Утренняя гимнастика - должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус.
- Подвижные игры - позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.
- Гимнастика после дневного сна - это, в первую очередь, воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушения осанки.

Варианты утренней гимнастики.

1. Танцевально-ритмические упражнения.
2. Подвижные игры.
3. Оздоровительный бег с комплексом упражнений.
4. Смешанного типа.

Варианты подвижных игр:

1. Сюжетные.
2. Безсюжетные.
3. Игры-забавы.
4. Аттракционы.

Варианты гимнастики после сна:

1. Игровая.
2. Музыкально-ритмическая.
3. Лечебно-восстановительная.
4. Самостоятельная.

Варианты НОД по физической культуре.

1. Классические.
2. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр).
3. Сюжетно-игровые.
4. Тематические.
5. Интегрированные.
6. Двигательные рассказы.
7. На спортивных комплексах и тренажерах.
8. Контрольные.

В каждом возрастном периоде непосредственная образовательная деятельность по физической культуре имеют разную направленность. Главное для самых маленьких – доставить им как можно больше удовольствия, научить ориентироваться во всем пространстве зала или площадки, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки. В

среднем дошкольном возрасте основное внимание необходимо направлять на развитие физических качеств.

Здоровьесберегающие технические условия НОД по физической культуре:

1. Состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная. Во вторую часть включены дыхательные упражнения и упражнения на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
2. Должно быть просчитано по нагрузке /необходимо правильно распределить физические нагрузки, чередуя их с периодами расслабления /.
3. Строится таким образом, чтобы дети испытывали от него явное удовольствие.
4. Должен присутствовать эмоциональный всплеск.
5. Длительность должна быть в первой младшей группе не менее 10 минут, во второй младшей группе не менее 15 минут, в средней группе не менее 20 минут, в старшей группе25 минут, в подготовительной группе не менее 30 минут.
6. Необходимо разработать 5-7 комплексов и последовательность их чередования.
7. При построении комплекса необходимо учитывать количество двигательных движений.
8. В комплексе должны быть предусмотрены элементы самостоятельной двигательной активности.

Основные характеристики НОД по физической культуре:

1. Общая плотность должна составлять не менее 80-90 %, моторная плотность не менее 60-85 %.

❖ Общая плотность учитывает полезное время, затраченное на показ, объяснение и выполнение упражнений.

Например: если из 30 минут занятия на показ, объяснение и выполнение упражнений ушло 20 минут, то общая плотность занятия составит: 20 х 100: 30 = 67 %

❖ Моторная плотность — это время, затраченное только на выполнение движений, упражнений и т.д. Норма моторной плотности 60-80 %. Вычисляют её по формуле:

$$\frac{\text{Время, потраченное на упражнение}}{\text{Длительность всего НОД}} \times 100 = \text{плотность, \%}$$

2. Адекватность физической нагрузки.

Для этого необходимо обращать внимание на признаки утомления ребёнка.

3 степени утомления детей:

Признаки	1-я незначительная	2-я значительная	3-я резкая
Окраска кожи лица и тела	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение
Потливость	Небольшая, преимущественно лица	Выраженная влажность головы, тела	Выступают соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительно учащенное, через рот	Резко учащенное поверхностное, одышка

Движение	Походка координированная, бодрая	Не вполне уверенный шаг	Резкое покачивание, не координированные движения
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения	Резкое отклонение, надо повторить ещё
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, одышку, сердцебиение	Жалобы на резкую усталость, одышку, сердцебиение, головную боль, жжение в груди, тошноту

Требования к НОД по физической культуре:

- приучать детей к качественности выполнения упражнения;
- приучать детей пользоваться снарядами по их прямому назначению;
- приучать детей использовать все пространство помещения;
- знать приемы страховки.

Специфика организации физкультурно-оздоровительной работы

Физкультурная деятельность детей будет иметь четко выраженную оздоровительную направленность при соблюдении следующих условий:

- 2/3 всех движений, входящих в содержание НОД, должны быть циклического характера.
- Все нагрузки, предлагаемые детям, должны быть строго дозированными по частоте сердечных сокращений / ЧСС /.
- В каждое НОД должны включаться специальные дыхательные упражнения, а также упражнения на развитие координации движений.
- В каждое НОД должны быть паузы, дающие возможность мышечного расслабления, и моменты, повышающие эмоциональное состояние детей.
- НОД должны включать элементы самостоятельной двигательной деятельности.

По существу, НОД можно назвать и физкультурно-музыкальными, т.к. в них входят и музыкальные игры, элементы танцевальных движений, ритмической гимнастики. Музыкальный руководитель соответственно характеру и темпу движений подбирает музыкальное сопровождение. Руководитель физического воспитания (вместе с медицинскими работниками) отвечает за дозировку нагрузок по темпу и длительности.

Приложение № 2

Физическое развитие

Медицинский работник МДОБУ ежегодно снимает показатели физического развития детей по основным антропометрическим данным: длине и массе тела, окружности гр. клетки. Динамика этих показателей о многом может рассказать. Если, например, на протяжении довольно длительного периода рост и масса тела ребенка стоят на месте, то это значит, что с ним не все благополучно. А если эти показатели остаются без изменений у большинства детей группы? Значит, неблагополучно с самим учреждением.

Наиболее стабильным показателем физического развития является длина тела. Она характеризует состояние пластических процессов в организме. У дошкольников длина тела служит одним из критериев соматической зрелости.

Рост мальчика = (6 х на возраст) + 77

Рост девочки = (6 х на возраст) + 76

где возраст - количество полных лет, рост - в сантиметрах.

Масса тела отражает степень развития костно-мышечной системы, она зависит от многих факторов внешней среды и от физической нагрузки.

Масса тела ребенка от 2 до 5 лет. = 2 х на возраст + 9 / в кг. /

Стандартные показатели физического развития детей /с допустимыми отклонениями

Возраст гг.	Тип ребенка	Средний рост, см.	Отклонение, см.	Средняя масса, кг.	Отклонение, кг.
2	Большой	97,6	3,5	14,2	2,2
	Средний	91,8	2,4	12,1	2,1
	Маленький	83,8	2,1	9,8	1,6
3	Большой	105,4	2,8	16,8	2,5
	Средний	98,7	2,5	13,4	1,9
	Маленький	91,3	1,9	11,3	1,6

Для большей точности расчета следует определить, к какому типу относится ребенок. Это можно сделать, рассчитав его будущий рост / рост, когда он станет взрослым / по формуле:

Рост мужчины = (рост отца + рост матери) х 0,54 - 4,5

Рост женщины = (рост отца + рост матери) х 0,51 - 7,5

Задержка или отсутствие прироста размеров тела или отрицательные сдвиги в массе говорят о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют, прежде всего, рационализации двигательного режима ребенка. Зная показатели массы тела, роста ребенка и окружности грудной клетки, можно определить крепость телосложения и то, насколько плотнее в результате систематических занятий становится мышечная масса, а также пропорционально ли его развитие.

Индекс Пинье (ИП) = рост (см) - / масса (кг) + ОКГ (см) /

Важно проследить динамику. Чем меньше отличается от стандартных показателей индекс Пинье, тем крепче телосложение. Стандартными показателями индекса Пинье для детей 3 лет являются следующие:

- Мальчики - 25,7 Девочки - 27,1

В основном НОД по физической культуре организуются в игровой форме. Отбор игрового материала должен быть целенаправленным, последовательность применения игр и игровых упражнений спланированной, а процессу обучения им детей придан развивающий характер.

Игры и игровые упражнения должны подбираться по «линиям восхождения»:

- по степени трудности освоения;
- по степени подготовленности детей;
- по степени значимости для физического развития и развития физических качеств.

В первую очередь подбираются игры и упражнения на развитие и совершенствование навыков ходьбы и бега. Далее - игры, активизирующие внимание и повышающие эмоциональное состояние ребенка. Потом - игры, связанные с освоением основных гимнастических снарядов и инвентаря. Далее - музыкально - ритмические игры и, наконец, игры, развивающие физические качества малыша.

Выбор игр и игровых упражнений во многом зависит и от того, насколько владеет методикой обучения и сам педагог по физическому воспитанию.

Колебания частоты сердечных сокращений / ударов в минуту / у детей 2 -3 лет при различных физических упражнениях

Вид упражнения	ЧСС	Время на восстановление (в минутах)
Общеразвивающие упражнения	110 - 120	1
Умеренная ходьба	110 - 120	2
Медленный бег	120 - 130	3
Быстрый бег	130 - 150	4-5
Прыжки	120 - 130	3
Равновесие	110 - 120	1

Такая ЧСС должна быть достигнута в конце первой - начале второй минуты выполнения упражнений и сохраняться на протяжении всего времени.
Средний уровень ЧСС на занятии не должен превышать 120 -130 ударов в минуту.

Оптимальное соотношение различных по характеру и интенсивности нагрузок в режиме дня:

- нагрузки малой интенсивности / ЧСС 100 - 110 / - 25 - 30 %;
- нагрузки средней интенсивности / ЧСС 120 - 130 / - 60 - 70 %;
- нагрузки высокой интенсивности / ЧСС 130 -150 / - 5 -10 %.

Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной работы

Оценить степень эффективности, проводимой с малышами физкультурно-оздоровительной работы можно:

- ✓ по показателям заболеваемости;
- ✓ положительной динамике физического развития;
- ✓ уровню развития движений;
- ✓ уровню психического развития;
- ✓ адаптационным возможностям детей;

В раннем возрасте показатели физической подготовленности не снимаются. Важнее иметь представление об уровне развития физических качеств ребенка.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой В. Усакова.

$$W = \frac{100\ (V2 - V1)}{1/2\ (V1 + V2)}$$

W - прирост показателей темпов, %

V1 - исходный уровень, V2 - конечный уровень.

Темпы роста %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Для оценки темпов прироста физических качеств детей всей группы эти показатели суммируются и делятся на число детей. Чтобы достоверно оценить темпы прироста физических качеств отдельного ребенка, необходимо снять несколько показателей физических качеств, определить темпы прироста каждого, сложить их, разделить на количество показателей и получить средний результат. Далее отслеживать их динамику.

Приложение № 3

Режим прогулок детей
(В зимний период)

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами нормативами.

1-ая младшая группы
Возраст детей: до 3-х лет

Температура	Продолжительность	Одежда	Требования
- 15 С Скорость ветра до 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня - 1 час Вторая половина дня - 1 час	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
- 15 С Скорость ветра более 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня - 30 мин. Вторая половина дня - 30 мин.	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
Ниже - 15 С Скорость ветра более 7 м/с	Прогулка не проводится		

2-ая младшая группа
Возраст детей: 3-4 года

Температура	Продолжительность	Одежда	Требования
- 15 С Скорость ветра до 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня - 2 часа Вторая половина дня - 2 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
- 15 С Скорость ветра более 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня -1,5 часа Вторая половина дня - 1,5 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
Ниже – 15 С Скорость ветра более 7 м/с	Прогулка не проводится		

Средняя группа
Возраст детей: 4 - 5 лет

Температура	Продолжительность	Одежда	Требования
- 15 С Скорость ветра до 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня - 2 часа Вторая половина дня - 2 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
- 15 С Скорость ветра более 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня -1,5 часа Вторая половина дня - 1,5 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
Ниже – 15 С Скорость ветра более 7 м/с	Прогулка не проводится		

Старшая группа
Возраст детей: 5 – 6 лет

Температура	Продолжительность	Одежда	Требования
- 15 С Скорость ветра до 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня - 2 часа Вторая половина дня - 2 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
- 15 С Скорость ветра более 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня -1,5 часа Вторая половина дня - 1,5 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
Ниже – 15 С Скорость ветра более 7 м/с	Прогулка не проводится		

Подготовительная группа

Возраст детей: 5 - 6 лет

Температура	Продолжительность	Одежда	Требования
- 15 С Скорость ветра до 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня - 2 часа Вторая половина дня - 2 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
- 15 С Скорость ветра более 7 м/с	2 раза в день: Первая половина дня -1,5 часа Вторая половина дня - 1,5 часа	Теплозащитные свойства верхней одежды, обувь и головные уборы по погоде, рукавички	Организация воспитателем подвижных игр, контроль за поведением детей на прогулке, за стоянием кожи лица с целью предупреждения переохлаждения и отморожения.
Ниже – 15 С Скорость ветра более 7 м/с	Прогулка не проводится		

Приложение № 4

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика или специально подобранные упражнения для повышения функциональной эффективности дыхательной системы являются важной составляющей оздоровительного процесса. Эти упражнения эффективны для профилактики заболеваемости у здоровых детей и категории часто болеющих детей в периоде выздоровления после перенесенного острого заболевания. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом и произношением гласных букв (А-А-А, У-У-У, О-О-О), шипящих (Ш-Ш-Ш, Ж-Ж-Ж) и звуков (АХ, ОХ, УХ) на фоне общеукрепляющих и обще развивающих физических упражнений. Все дыхательные упражнения с произношением звуков проводятся в игровой форме. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 1:2. Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. Эффект этих упражнений направлен на формирование и развитие носового дыхания, на обеспечение хорошего дренажа бронхов и повышение тонуса дыхательной мускулатуры. Дыхательную гимнастику необходимо сочетать с закаливающими процедурами и массажем грудной клетки.

Комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс № 1 (упражнения 1 – 6).

1. «Часики»: Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «ТИК-ТАК!». Повторить в среднем 5 – 6 раз.
2. «Трубач»: Сидя на скамейке (стуле), кисти рук сложить в трубочку, поднести ко тру, вдохнуть и медленно удлиненно выдохнуть воздух с громким подражанием звука трубы «П-Ф-Ф-Ф-Ф!» (до конца выдоха). Повторить в среднем 4 – 5 раз.

3. «Помаши крыльями как петух»: Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «КУ-КА-РЕ-КУ!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
4. «Трубач»: Сидя на скамейке (стуле), одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) – выдох. При выдохе громкое произношение звука «Ш-Ш-Ш-Ш!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
5. «Паровоз»: Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «ЧУХ! ЧУХ! ЧУХ!». Повторить в среднем 25 – 30 секунд.
6. «На турнике»: Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох. Опустить палку назад на лопатки – длинных выдох с произношением звука «П-Ф-Ф-Ф-Ф!» (до конца выдоха).

Комплекс № 2 (упражнения 7 – 12).

7. «Партизаны»: Стоя, гимнастическая палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произношением звука «ТИ-Ш-Ш-ШЕ!». Повторить в среднем 1,5 – 2 минуты.
8. «Насос»: Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «ССССС! ССССС!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону. Повторить в среднем 4 – 5 раз.
9. «Регулировщик»: Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-Р-Р-Р-Р-Р!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
10. «Летят мячи»: Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, произнести на выдохе длительное «У-Х-Х-Х-Х!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
11. «Вырасти большой»: Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести при выдохе длительное «У-Х-Х-Х-Х!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
12. Лыжник»: Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М-М-М-М-М!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.

Комплекс № 3 (упражнения 13 – 19).

13. «Маятник»: Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в право – влево. При наклоне в стороны – выдох с произношением «У-Х-Х-Х-Х!». Повторить в среднем 3 – 4 наклона в каждую сторону.
14. «Гуси летят»: Медленная ходьба по залу (комнате). На вдох – поднять руки в стороны, на выдох – опустить вниз с произношением длительного «Г-У-У-У-У!». Повторить в среднем 2 – 3 минуты.
15. «Семафор»: Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «С-С-С-С-С!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
16. «Комарик»: Сделать вдох, затем повернуть туловище право- выдох. На выдохе произношение звука «З-З-З-З-З!» (подражание комара) до полного выдоха. Тоже движение в левую сторону. Повторить в среднем 4 – 5 раз в каждую сторону.
17. «Рубка дров»: Стоя, ноги расставлены в сторону. Поднять руки вверх, пальцы переплести вместе – вдох, нагнуться вперед (удар топором) до полного выдоха. На выдохе произносить протяжно звук «У-Х-Х-Х-Х!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
18. «Ворона»: Сидя на скамейке, поднять руки через стороны вверх – вдох. Медленно опустить руки вниз – выдох. На выдохе громко произносить звук «К-А-А-Р-Р!». Повторить в среднем 4 – 5 раз.
19. «Жук летит»: Сидя на скамейке, руки на поясе. Сделать вдох, повернуть туловище направо, правую руку отвести с сторону и назад до отказа. На выходе подражание звуку летящего жука «Ж-Ж-Ж-Ж!». Сделать вдох и тоже движение в левую сторону. Повторить в среднем 4 – 5 раз.

Приложение № 5

Точечный массаж

Одним из наиболее перспективных, простых и общедоступных методов оздоровления детей является массаж биологически активных точек (зон). В детском саду детям младшего и среднего возраста массаж биологически активных точек (зон) включен в комплекс утренней гимнастики, физкультурного занятия, остеопатической гимнастики после дневного сна. Точечный массаж, выполняемый в комплексе с дыхательной гимнастикой и закаливающими процедурами улучшает кровообращение в зоне воздействия и способствует тем самым повышению общей сопротивляемости и неспецифического иммунитета ребенка, является профилактикой для острых респираторных заболеваний, способствует уменьшению симптомов заболевания. В детском саду точечный массаж проводится под руководством воспитателя и инструктора по физической культуре. Начиная со старшего дошкольного возраста дети могут проводить массаж биологически активных точек самостоятельно. В выходные дни массаж этих точек у детей могут осуществлять родители.

Дети должны свободно дышать носом во время физкультурного занятия, перед выходом на прогулку. Нормализовать проходимость носовых ходов помогает точечный массаж, представленный на рисунке.

1 Массаж начинают надавливая указательными пальцами на точку 1.

Сила давления средняя, продолжительность – 30-40 секунд.

Затем аналогично проводят массаж точки 2.

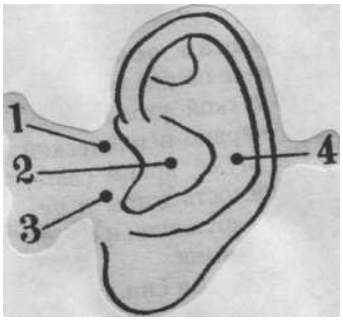
Точку 3 массируют кончиками пальцев.

Надавливание на точки 4 и 5, находящиеся у крыльев носа, осуществляют косточками указательных пальцев, симметрично с обеих сторон. Длительность – 20-30 секунд.

Также массируются специфические носовые точки, расположенные под внешними углами губ по обеим сторонам подбородка.

Улучшение носового дыхания, а также уменьшение выделений из носа дает массаж активных точек ушной раковины. Точки, связанные с полостью носа, расположены на внутренней стороне козелка (выступ ушной раковины спереди его), симметрично с обеих сторон. Массируют их слегка надавливая и вращая указательным пальцем по часовой стрелке.

1 - точка горла и гортани
2 - козелок
3 - точка полости носа
4 - противозавиток



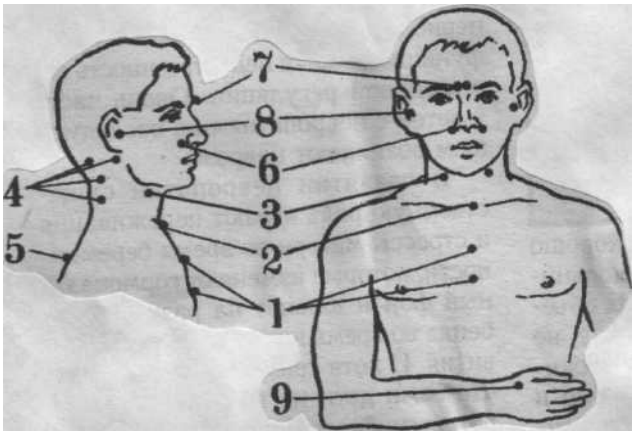
Зоны точечного массажа / по А.А. Уманской

А.А. Уманская, кандидат медицинских наук, предложила систему оздоровительного массажа 9 (девяти) биологически активных точек (зон). Основные зоны – 2 - 4 и 6 – 8 сосредоточены в области лица и шеи. Дополнительные – 1, 5, 9 – на передней поверхности грудной клетки, на руках и сзади, у позвоночника. Проводить массаж рекомендуется в определенной последовательности: сперва зоны в области грудины, затем вилочковая железа, синокаротидные клубочки, задняя поверхность шеи, остистые и поперечные отростки седьмого шейного и первого грудного позвонков и их соединений, нос, глаза, ухо, кисти рук и верхняя треть предплечья. Таким образом, начинают массаж с первой зоны, затем последовательно массируют отдельные участки в соответствии с нумерацией. Массаж выполняют следующим образом. Кончиком указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее, 3 – 4 секунды в каждую сторону. Постепенно увеличивают интенсивность воздействия. Хорошо размяв все участки и потратив на это всего 3- 4 минуты, вы быстро мобилизуете защитные силы ребенка. Если в одной из зон при массаже ребенок будет чувствовать болезненность, то это сигнализирует о некотором неблагополучии. Значит, необходимо проводить массаж данной области через каждые полчаса, пока боль не пройдет.

БАЗ – биологически активная зона

Воздействие на БАЗ осуществляется с целью профилактики и лечения ОРВИ, гриппа и других простудных заболеваний. Методика массажа БАЗ Уманской рекомендуется также для укрепления неспецифического иммунитета ослабленных и часто болеющих детей-дошкольников.

После каждого контакта с больным ОРВИ во время вирусной эпидемии (если в семье есть больные гриппом или произошел контакт с больным в д/саду или поликлинике) рекомендуется сделать массаж БАЗ по укороченной схеме. При наличии клинических проявлений гриппа, ОРЗ или ОРВИ воздействия производят каждые 30 - 40 минут, /но не реже 1 раза в 2-3 часа/по 15 - 20 секунд на каждую БАЗ. По мере стихания клинических проявлений массаж проводится через 4 -5 часов.



Область 1 (грудина)

БАЗ расположена в центре соединения рукоятки грудины с телом, т.е. в области угла грудины. Массаж этой зоны способствует уменьшению кашля, улучшению кровообращения пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Область 2 (вилочковая железа)

БАЗ расположена в центре яремной вырезки и в центре грудины Воздействие на эту область играет большую роль в формировании иммунитета. Массаж в этих зонах необходимо проводить легкими движениями, не поднимаясь над яремной вырезкой, чтобы не задеть щитовидную железу. Если она увеличена, воздействие на эту зону не производить.

Область 3 (синокаротидные клубочки)

БАЗ находится впереди от переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы и на уровне верхнего края щитовидного хряща. Массаж зоны способствует поддержанию нормального химического состава крови. Во избежание головокружения массаж этой зоны проводится поглаживающими движениями без надавливания / не более 3-5 секунд.

Область 4 (верхний шейный симпатический узел)

БАЗ расположена на границе волосистой части головы его впадине у наружного края трапециевидной мышцы. В этой зоне движения пальцами должны осуществляться только сверху вниз от задней поверхности шеи к передней.

Область 5 (шейно-грудной отдел)

БАЗ располагается в районе остистых и поперечных отростков VII шейного и I грудного позвонков. Через эту область осуществляется связь шейного отдела позвоночника с его грудным отделом. Массируется интенсивно.

Область 6 (нос)

БАЗ находится у верхнего края носогубной складки на верхней челюсти, соответствует подглазничному отверстию и области гайморовых пазух. Массаж улучшает кровообращение этой области.

Область 7 (глаз)

БАЗ находится между бровями и соответствует началу брови. Воздействие на эту зону улучшает кровообращение и иннервацию структур лобных отделов мозга и глазного яблока. Массаж проводится большим и указательным пальцами.

Область 8 (ухо)

БАЗ расположена в углублении между передним краем козелка и задним краем суставного отростка нижней челюсти, а также в углублении сзади от основания мочки уха, у заднего края околоушной железы между сосцевидным отростком и углом нижней челюсти.

Область 9 (кисти рук)

БАЗ находится на кистях рук и нижних третей предплечий между 1-ой и 2-ой пястными костями вблизи от лучевого края 2-ой пястной кости.

Родителям рекомендуем не жалеть времени на проведение точечного массажа. Он укрепит здоровье ребенка, поднимет его жизненный тонус. Советуем и самим родителям заняться точечным массажем. Давно замечено, там, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы

Приложение № 6

Организация гимнастики после дневного сна

Гимнастика после дневного сна – это в первую очередь, воспитание привычки здорового образа жизни, само организованности, поднятие мышечного тонуса, с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели;
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Индивидуальные задания;
5. Водные процедуры.

Пока дети спят, воспитатель готовит «холодную» комнату (групповую), где температуру в ней снижается с помощью проветривания.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату.

В «холодной» комнате дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 минуты.

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Длительность нужно увеличивать постепенно от 30 сек. до 2-3 мин.

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Воспитатель организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать разбросанные по полу мелкие предметы камушки, кусочки ткани и т.п. поочерёдно правой и левой ногой.

Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

Общая длительность гимнастики после дневного сна составляет 7-10 минут.

Примерный комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки:

1. И.П. стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток - вдох, возвращение в и.п. -выдох. Повторить 4 - 5 раз.

2. И.П. руки в стороны. Круговые движения руками назад. Дыхание произвольное. Повторить 4 - 5 раз.

3. И.П. стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной - выдох, возвращение в и.п. вдох. Повторить 4 -5 раз.

4. И.П. стоя, руки за спиной. Наклоны корпуса вправо-влево. Дыхание произвольное. Повторить 4 - 5 раз.

5. И.П. стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны - вдох, сведение - выдох. Повторить 4 – 5 раз.

6. И.П. стоя, руки на поясе. Вращение тазом по очередности в каждую сторону. Повторить 4 -5 раз в каждую сторону.

7. И.П. стоя, руки на поясе. Подскоки с последующей ходьбой.

Примерный комплекс упражнений для формирования стопы:

1. И.П. стоя на носках, стопы параллельно, переход на наружный край стопы и возвращение в и.п.

2. И.П. стоя на носках, стопы параллельно, привести стопы, надавливая ими на пол.

3. И.П. ноги врозь, передний отдел стоп приведен. Попеременные повороты корпуса вправо и влево с переводом стопы на наружный край.

4. Ходьба босиком по массажной дорожке с опорой на наружный край стопы и с согнутыми пальцами.

В течение года желательно использовать различные **виды гимнастики после дневного сна.**

Разминка в постели и самомассаж

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем дети, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия:

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание живота, рук, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
5. Поднимание и опускание обеих ног.
6. Движение ногами как при езде на велосипеде.

Упражнения можно выполнять из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя.

После выполнения упражнений лежа в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена и иметь температуру 19-17 ^{0}С. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

Гимнастика игрового характера

Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.). Используя одни и те же образы, можно создавать целые представления.

Например, игровой сюжет «Зимушка-зима». Дети произвольно двигаются по всему залу, принимают исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки опущены вниз. Сюжет состоит из нескольких имитационных упражнений:

1. «Согреем плечи». Дети принимают о.с. поднимают руки в стороны, повернув ладони кверху, отводят их слегка назад. Затем, обхватив кистями рук противоположные плечи, делают три хлопка по плечам и произносят: «Хлоп-хлоп». Разводят руки в стороны, опускают их.
2. «Лепка снежков». Дети наклоняются вправо, сгибают колени, «берут снег», выпрямляются и делают хлопок – «лепят снежок». Замахиваются, отводя правую руку (пальцы сжаты в кулак), а левую вытягивают вперед. Правая нога при этом слегка согнута в колене, а левая – выпрямлена.
3. «Бросание снежков». Дети правой рукой делают круговое движение из-за плеча вперед и, разжимая пальцы, левую руку отводят назад. Тяжесть тела с правой ноги переносят на согнутую в колене левую ногу. Правая прямая нога опирается на носок.
4. Второе и третье упражнение повторяются несколько раз сначала правой, потом левой рукой.

Пробежки по массажным дорожкам

Пробежки по массажным дорожкам как один из вариантов гимнастики после дневного сна желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 минут. Массажную дорожку можно расположить в любом месте – в спальне, игровой комнате, раздевалке, коридоре. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики с шероховатой поверхностью, «змейка» и т.д.). Этот инвентарь располагается таким образом, чтобы дети всей

группой или небольшой подгруппой могли заниматься одновременно, не мешая друг другу. Так, в начале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 мин. и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течении 2-3 минут, который заканчивается спокойной ходьбой по массажным дорожкам. Введение в двигательный режим непрерывного бега в среднем темпе способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

После проведения любого вида гимнастики желательно проводить водные процедуры (умывание).