Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 27»

623854, Свердловская обл., г. Ирбит, ул. Маршала Жукова 4 «а»
8(34355) 4-26-11, факс 8 (34355) 6-09-68, эл.почта: chkola-sad19@mail.ru, сайт: ds27irbit.ru

СОГЛАСОВАНА:
На заседании Совета родителей
МАДОУ «Детский сад №27»
Протокол № 1
от «6» июля 2018 г.

ОБСУЖДЕНА:
На педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № 1
от «28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА:
заведующим МАДОУ «Детский сад № 27»
_____ В.В. Зенковой
«28» августа 2018 г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
на 2018 – 2021гг.

город Ирбит, 2018г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка…….. 4
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ……...……..…… 7
Цели и задачи реализации программы ……...…… 7
Принципы и подходы к реализации программы ……...… 8
Значимые характеристики ……. 12
Планируемые результаты освоения программы ……..…….. 14
Система развивающего оценивания эффективности реализации программы……. 15
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ…… 18
1 БЛОК. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……. 18
1.1. Организация рационального питания воспитанников…….. 21
1.2. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе……. 23
1.3. Создание условий для двигательной активности воспитанников…..……. 30
1.4. Система эффективного закаливания…….. 35
1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни……... 39
1.6. Коррекционно - педагогическая работа с воспитанниками……. 42
1.7. Лечебно-профилактическая работа…… 43
2 БЛОК. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД…….. 46
2.1. Организация проектной деятельности в летний оздоровительный период……. 46
2.2. Создание условий для двигательной активности воспитанников ……... 50
БЛОК 3. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ……..…….…… 54
БЛОК 4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)……..…… 57
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……. 60
Психолого-педагогические условия, обеспечивающие физическое развитие воспитанников……... 60
Создание условий организации оздоровительных режимов для детей……. 60
Организация развивающей предметно-пространственной среды …… 61
Функциональные обязанности работников в рамках реализации программы «Здоровый ребенок»……. 62
Приложение № 1. Примерное 10-ти дневное меню

Приложение № 2. Взаимодействие МАДОУ «Детский сад № 27» и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей
Приложение № 3. Тематика валеологических бесед
Приложение № 4. Кинезиологические упражнения
Приложение № 5. Релаксация
Приложение № 6. Комплекс дыхательных упражнений
Приложение № 7. Массаж и самомассаж
Приложение № 8. Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012г.), а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Общеизвестно, что здоровье человека на 20 % зависит от наследственных факторов, на 20 % – от природного окружения, на 7 – 10 % – от уровня здравоохранения и на 50 % – от образа жизни человека (Ю.П.Лисицын, Г.К.Зайцев и др.).

«Актуальной задачей физического воспитания, – говорится в Концепции дошкольного образования, – является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкомедицинским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях МАДОУ «Детский сад №27» можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей (законных представителей) воспитанников. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально - нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

1. Профессионализм педагогических кадров;
2. Соответствующее материально-техническое оснащение МАДОУ «Детский сад №27»;
3. Организация деятельности МАДОУ «Детский сад №27», основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
4. Мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
5. Целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития МАДОУ «Детский сад №27».

Программа «Здоровый ребенок» основана организации воспитательно-образовательного процесса и комплексной оценке состояния здоровья детей МАДОУ «Детский сад №27» и представляет собой инструктивно-методический материал. Содержит унифицированные организационные и специальные профилактические, оздоровительные мероприятия, а также пути реализации здоровьесберегающих педагогических технологий программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Поиск новых подходов к оздоровлению детей, использование различных методик, позволяет применять в работе, как традиционные программные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Программа рассчитана на 2018 – 2021 годы.

1. Организационный этап

Цель: создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

Мероприятия:

мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;

организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в МАДОУ «Детский сад №27»;

подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;

разработка и подбор мероприятий для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирования;

2. Этап реализации

Цель: реализация программных мероприятий.

Мероприятия:

укрепление материально-технической базы МАДОУ «Детский сад №27»;

обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в МАДОУ «Детский сад №27» (выполнение норм СанПиН, корректировка планов и программ);

создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;

совершенствование системы специального коррекционного обучения;

развитие системы образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна, прогулки;

оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

3. Завершающий этап

Цель: анализ деятельности специалистов, планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

Мероприятия:

проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы;

совершенствование инновационной модели образовательного пространства;

определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей;

оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Цели и задачи реализации программы «Здоровый ребенок»

Программа «Здоровый ребенок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями и специалистами МАДОУ «Детский сад №27» содержания образовательного процесса. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель программы «Здоровый ребенок»: создание условий для повышения эффективности оздоровительной работы через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, с использованием здоровьесберегающих технологий; формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы «Здоровый ребенок»:

1. Охранять и укреплять здоровье воспитанников, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях (законных представителях) потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта.
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения личной гигиены и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.
9. Создавать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями, на основе диагностики, анкетирования, наблюдений.

Принципы и подходы к реализации программы

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

– принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

– принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и фельдшера МАДОУ «Детский сад №27».

– принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

– принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

– принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

– принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

– принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

– принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

– принцип успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

– принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

– принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

– принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

– принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

– принцип взаимодействия МАДОУ «Детский сад №27» и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

– принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

Методологические подходы к реализации программы «Здоровый ребенок»:

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

1) в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;

2) организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающем равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;

3) воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;

4) воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

5) задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

- индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- аксиологический (ценностный) подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

- культурно-исторический подход заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;

- культурологический подход, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка. Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры. Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях, как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

Значимые характеристики для реализации программы

Посещают МАДОУ «Детский сад № 27» 257 детей раннего и дошкольного возраста, что соответствует изменениям № 1 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 164 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 22.4.1.3049-13.

Индивидуальная характеристика контингента воспитанников МАДОУ «Детский сад № 27» (на 01.01.2018г.)

Количественный состав воспитанников - детей 257.

Из них: мальчиков – 127, девочек – 130.

дети с 1,5 до 2 лет - 12, из них мальчиков -8; девочек - 4.

дети с 2 до 3 лет - 43, из них мальчиков -22; девочек - 21.

дети с 3 до 4 лет – 66, из них мальчиков –33; девочек – 33.

дети с 4 до 5 лет – 49; из них мальчиков – 26; девочек –23.

дети с 5 до 6 лет - 36; из них: мальчиков - 12; девочек –24.

дети 6 – 7 лет - 51; из них: мальчиков – 26; девочек –25.

Распределение контингента воспитанников по группам

Группа	*Направленность*	*Всего*
Первая группа раннего возраста №10 (1,5-2 года)	общеразвивающая	20
Вторая группа раннего возраста №9 (2-3 года)	общеразвивающая	20
Вторая группа раннего возраста №11 (2-3 года)	общеразвивающая	20
Младшая группа №3 (3-4 года)	общеразвивающая	23
Младшая группа №5 (3-4 года)	общеразвивающая	24
Младшая группа №8 (3-4 года)	общеразвивающая	23
Средняя группа №4 (4-5лет)	общеразвивающая	25
Средняя группа №6 (4-5лет)	общеразвивающая	25
Старшая группа №7 (5-6лет)	общеразвивающая	25
Подготовительная к школе группа №1 (6-7 лет)	общеразвивающая	26
Подготовительная к школе группа №2 (6-7 лет)	общеразвивающая	26

В связи с превышением количества детей – девочек, особое внимание будет уделено реализации принципа полово-возрастного воспитания детей в образовательном процессе.

Анализ состояния здоровья и физического развития

Важным показателем результативности деятельности МАДОУ «Детский сад № 27» является состояние здоровья и физического развития воспитанников детского сада.

Анализ заболеваемости и посещаемости воспитанников

Таблица № 2

Критерии	2015г.	2016г.	2017г.
Общая заболеваемость на 1000	**1927**	**2837**	**4094**
Ясли	3326	5100	955
Детский сад	1650	2126	3139
Коэффициент посещаемости	**74%**	**77%**	**79%**
Ясли	66%	70%	74%
Детский сад	76%	79%	80%
Пропущено в среднем одним ребенком по болезни за год	**38**	**21**	**16**
Ясли	19	30	16
Детский сад	15	18	16

Дифференциация детей по группам здоровья

Группа здоровья	***Год***		
	2015г.	***2016г.***	***2017г.***
I	-	-	2
II	180	152	139
III	76	125	90
IV	0	0	0
V	2	3	2
Итого:	258	280	257

Планируемые результаты реализации программы «Здоровый ребенок»

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;

2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;

3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;

5. Снижение уровня заболеваемости детей;

6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Система развивающего оценивания эффективности реализации программы

Система развивающего оценивания эффективности реализации программы (далее – Диагностика) – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребенка, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

- фельдшер (Клабукова Н.В.), изучая анамнез развития ребенка, выявляет часто болеющих детей, страдающие хроническими заболеваниями.

- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;

- педагог – психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально – волевой сферы;

- инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;

- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Учет возрастных и личностных особенностей детей совместными усилиями педагогов и медицинского работника позволяет не только выявить имеющие у ребенка проблемы, но и его потенциальные возможности.

Итогом обследования является проведение медико – психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2 – 3 раза в год.

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

Мониторинг программы «Здоровый ребенок» проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей с хроническими заболеваниями;

- распределения детей по группам здоровья.

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	Воспитатели Фельдшер
	Группы здоровья детей	Профилактический осмотр детей: форма № 26-У Журнал профилактических осмотров	Октябрь, апрель	Специалисты Детской поликлиники
	Хронические заболевания детей Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС)	Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март-апрель Октябрь, апрель	Специалисты Детской поликлиники
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	1 раз в квартал	Фельдшер

Сформированность у дошкольников показателей физического развития	Показатели согласно программе «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, 2014г	Методики определения сформированности показателей физического развития (согласно возрастным нормативам)	Декабрь Май	Воспитатели Инструктор по физкультуре
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям МАДОУ «Детский сад №27»	Адаптационный лист	Август	Воспитатели групп раннего дошкольного возраста
	Отношение детей к детскому саду	Наблюдение	В течение года	Воспитатели

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Блок 1.Реализация программы в образовательной деятельности

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

В ходе реализации программы «Здоровый ребенок» обеспечивается дифференцированный подход к организации физического развития детей, что является основополагающим критерием эффективности оздоровительной и развивающей работы.

Для обеспечения качественных условий реализации поставленных задач в образовательном процессе необходимо:

- Уделить особое внимание двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных ее формах.
- Удовлетворить возрастных потребности детей в движении в отведенное режимом время обеспечивается четкой организацией их деятельности и строгим выполнением требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Продолжать обучать элементам техники выполнения сложно координированных видов движений. Целенаправленно развивать мелкую моторику.
- Повышать уровень произвольности действий детей.
- Активно использовать все доступные средства физического воспитания для качественного созревания мускулатуры, необходимой для обеспечения всех функций позвоночника (опорной, амортизационной, двигательной и защитной).
- Обеспечить природную потребность детей в двигательной активности, которая является главным источником нормального роста, развития и функционирования детского организма.
- Регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей.

- Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр.
- Способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта.
- Активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утреннюю гимнастику, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий.
- Предоставить возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т.д.).
- Обеспечить учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности.
- Обеспечить интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности.
- Использовать авторские и народные (традиционные) детские игры, приуроченные к разным временам года; организовывать участие детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях.
- Поддерживать интерес ребенка к народным подвижным играм, занятиям на спортивном оборудовании, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.
- Поддерживать коллективные формы организации двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
- Расширить репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Организация рационального питания	Система использования здоровьесберегающих технологий	Создание условий для двигательной активности	Система эффективного закаливания
- введение овощей и фруктов в обед и полдник, - питьевой режим, - сбалансированность питания ребенка; - замена продуктов для детей – аллергиков	- самостоятельная двигательная активность на прогулке; - индивидуальная работа по развитию движений; - физкультура на улице (старшие и подготовительные к школе группы – круглогодично до - 10); - подвижные игры, хороводы; - физминутки; - гимнастика после сна, - дыхательная и артикуляционная гимнастика; - оздоровительный бег в конце прогулки; - релаксация; - пальчиковые игры; - полоскание рта после еды; - физкультурные досуги; - спортивные праздники	- гибкий режим; - создание в группе атмосферы эмоционального комфорта; - занятия в группах раннего возраста по подгруппам; - оборудование спортзала и физкультурного уголка в группе; - постепенный режим пробуждения после дневного сна; - поддержание рациональной температурного режима в помещениях группы; - соблюдение двигательного режима в группе; - рациональная расстановка мебели, выделение в группе пространства для двигательной активности; - соблюдение режима; - питьевой режим; - учет здоровья каждого ребенка и его индивидуальных качеств; - световой режим	. сон без маек и при открытых фрамугах; - воздушные ванны; - дыхательная гимнастика; - ходьба босиком до и после сна; - полоскание рта комнатной водой; - обливание ног с постепенным снижением температуры воды; - ходьба по массажным дорожкам; - ходьба по мокрым дорожкам; - обширное умывание после занятий физкультурой; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка; - солнечные ванны.

1.1. Организация рационального питания воспитанников

Организация питания, ведение соответствующей документации, распределение общей калорийности суточного рациона питания, ассортимент основных продуктов питании, объем порций и ежедневное соблюдение норм потребления в МАДОУ «Детский сад №27» осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми документами по питанию:

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ»,

федеральными законами от 05.04.2013г. № 44 «О контрольной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» и №29-ФЗ от 02.01.2000г.

«О качестве и безопасности пищевых продуктов», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 31.08.2006г. №30

Приготовление блюд для питания детей производится по сборникам:

«Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», автор Могильный М.П., 2016г.;

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях», автор Гращенков Л.И., 2011г.

Питание осуществляется на основании 10-дневного меню, согласованного с заведующим, обеспечивает требования сезонности *(Приложение №1).*

В организации питания МАДОУ «Детский сад №27» придерживается основных принципов рационального питания детей изложенных в методических рекомендациях «Питание детей в детских дошкольных учреждений». Дети, находящиеся в МАДОУ «Детский сад №27» получают четырехразовое питание. Составленное меню представляет собой подбор блюд суточного рациона с правильным распределением продуктов, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климато-географических и национальных особенностей питания.

В детском саду ежедневно используется в приготовлении пищи йодированная соль. Ежедневно проводится витаминизация третьего блюда.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;

- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

1.2. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в МАДОУ «Детский сад №27» постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, воспитания привычки к здоровому образу жизни в МАДОУ «Детский сад №27» обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Недели Здоровья», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

В детском саду созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности. Современные оздоравливающее и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами МАДОУ «Детский сад №27».

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в МАДОУ «Детский сад №27»:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей МАДОУ «Детский сад №27» и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в МАДОУ «Детский сад №27»:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством фельдшера в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Применяемые технологии в МАДОУ «Детский сад №27»:

технологии профилактики заболеваний;

углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов;

коррекция возникающих функциональных отклонений;

отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-V группу здоровья);

реабилитация соматического состояния здоровья;

противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;

витаминопрофилактика (отвар шиповника в осенне-зимний период, витаминизация третьих блюд);

санитарно-гигиеническая деятельность всех служб МАДОУ «Детский сад №27».

Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

закаливание;

беседы по валеологии;

спортивные праздники;

спортивные развлечения и досуги;

недели здоровья;

соревнования;

прогулки-походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Валеологическое просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Применение в работе МАДОУ «Детский сад №27» здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	**Время проведения в режиме дня**	**Особенности методики проведения**	**Ответственные**
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего дошкольного возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физкультуре Музыкальные руководители Педагоги
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Педагоги
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используем лишь элементы спортивных игр.	Инструктор по физкультуре Педагоги

Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную 26руппсическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Инструктор по физкультуре Педагоги Педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Педагоги Музыкальные руководители Инструктор по физкультуре
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Педагоги Учитель-логопед Педагог-психолог Музыкальные руководители
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Педагоги
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;	Педагоги

		легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.	
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	Инструктор по физкультуре Педагоги
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст – в групповой комнате или физкультурном зале – 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с ООП ДО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физкультуре Педагоги
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Педагоги Педагог-психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Педагоги Педагог-психолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по физкультуре Педагоги
Скандинавская	Ежедневно на прогулке.	Проводится в конце прогулки под ру-	Педагоги

ходьба		ководством педагога, который контролирует правильность выполнения ходьбы с лыжными палками	
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Педагоги Музыкальные руководители
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Педагоги Педагог-психолог
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.	Педагоги Педагог-психолог
Су-джок терапия	Ежедневно по 5-10 мин. в любое свободное время.	Массаж – основной метод Су–Джок терапии: круговые движения шарика	Педагоги Учитель-логопед

		между ладонями перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями.	

1.3. Создание условий для двигательной активности воспитанников

Одним из важных условий обеспечения деятельности МАДОУ «Детский сад №27» по оздоровлению является организация режима, разработанного для каждой возрастной группы.

Двигательный режим в МАДОУ «Детский сад №27» - гибкая и динамическая конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, время прогулок) остаются неизменными. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к ДОУ, время года), предоставление им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

При проведении режимных моментов педагоги придерживаются следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании)
2. Тщательный уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности
4. Формирование культурно-гигиенических навыков
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.
8. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна.
9. Первыми за стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
10. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении.
11. Для быстрого засыпания детей используются элементы аутогенной тренировки и музыкотерапии.

При организации рациональной двигательной активности, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание.

Его основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом решаются задачи оздоровления, образования и воспитания.

Оправдали себя такие формы двигательной активности, как физкультурные досуги, праздники, самостоятельная двигательная деятельность с использованием тренажеров, «дни здоровья», «недели здоровья», физкультурные паузы.

Ежедневно проводится утренняя гигиеническая гимнастика в музыкальном и спортивном зале.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации				
			Группы раннего возраста	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
1	Утренняя гимнастика	Традиционная Игровая (на подвижных играх) Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой)	Ежедневно в группе 5 - 6 мин.	Ежедневно в зале 5 - 6 мин.	Ежедневно в зале 6 - 8 мин.	Ежедневно в зале 8 - 10 мин.	Ежедневно в зале 10 - 12 мин.
2	Физкультминутки	Упражнения для развития мелкой моторики. Обще-развивающие упражнения. Имитирующие упражнения. Игры «Танцевальные минутки» Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.
3	Оздоровительная ходьба	Оздоровительные пробежки вокруг детского сада. Оздоровительная ходьба по территории детского сада.	Ходьба		Бег		
			1,0 – 1,5	1,0 – 1,5	1,0 – 1,5	1,5 – 2,0	2,0 – 2,5

4	Непосредственная образовательная деятельность	Традиционные. Тренировочные Сюжетные. Игровые. Контрольно-проверочные.	2 раза в неделю по 10 мин.	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин. 2 – в зале 1 - улица	3 раза в неделю по 30 мин. 2 – в зале 1 - улица
5	Самостоятельная двигательная деятельность	Игры и упражнения с физ. оборудованием. Упражнения на тренажерах. Упражнение на полосе препятствий. Упражнения с карточками – заданиями.	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.				
6	Двигательные разминки	Игровые упражнения. Подвижные игры малой подвижности. Танцевальные движения.	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.				
7	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.				
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий				
9	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером				
10	Гимнастика после сна	Разминка в постели, самомассаж.	5 мин.	8 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
11	Музыкально-ритмические движения	Подвижные, хороводные игры под музыку. Танцевальные дви-	Как часть музыкального занятия				
			4 – 5 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	12 – 15 мин.

		жения. Ритмика.					
12	Подвижные игры	Спортивные упражнения. Двигательные задания на полосе препятствий. Игры высокой, средней и низкой интенсивности. Народные игры. Игры с элементами спорта. Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств.		Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей			
				10 мин.	7 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.
					10 мин.	15 мин.	15 мин.
					Спортивные игры – 2 раза в неделю		
							20 мин.
13	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.
14	Занятия с тренажерами	Широко используются физические пособия		2 раза в неделю в вечернее время, под руководством взрослого			
				6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 15 мин	15 – 20 мин.
15	Психогимнастика	Игровые упражнения. Этюды. Хороводы					Один раз в неделю во II половине дня
							10 – 15 мин.
16	Физкультур-	Составляется по	Проводится 2 раза в месяц				

	ный досуг	сценарию и включа-ет в себя: Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Аттракционы. Подвижные игры	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 мин.
17	Спортивные праздники		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе				
			30 мин.	40 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
18	День здоро-вья	Сюжетно-тематические	1 раз в год				

1.4. Система эффективного закаливания

Важное звено в системе оздоровления детей — закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды.

Чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму, педагогические работники МАДОУ «Детский сад №27» придерживаются *принципов:*

– *комплексности.* В укреплении здоровья детей, их физической закалки важную роль играют все естественные факторы природы. В условиях дошкольного учреждения наиболее приемлемыми являются следующие виды закаливания: воздухом, солнечными ваннами, водой;

– *систематичности.* Необходимость систематического применения закаливающих воздействий обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций на закаливающий температурный агент. Для поддержания высокого уровня закалки организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур;

– *постепенности.* Закаливающие процедуры укрепляют организм в том случае, если их продолжительность, интенсивность или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок;

– *дифференцированности.* Любые закаливающие процедуры оказывают тренирующее воздействие при условии их соответствия текущему состоянию организма ребенка и характеру ответных реакций на холодовые нагрузки;

– *положительного эмоционального отношения к закаливанию*. Закаливающий эффект связан с возрастными особенностями условно-рефлекторных реакций. Положительные условно-рефлекторные связи легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности, служащей одним из основных критериев адекватности проводимой процедуры функциональным возможностям и состоянию здоровья ребенка;

– *прерывистости закаливания и теплового комфорта*. Оптимальная ответная реакция терморегуляции возможна только в условиях теплового комфорта, который обеспечивается за счет соответствия одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Закаливающие процедуры не являются бездейственными для организма и поэтому требуют строгого соблюдения всех правил, так как при их нарушении может произойти срыв адаптации ребенка.

Первым требованием для проведения закаливания детей в МАДОУ «Детский сад №27» является сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, создающим возможность многократной смены воздуха за короткий срок и постоянное одностороннее проветривание, проводимое в

присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей (табл. 1).

Температура в помещении	Одежда ребенка
+23 °С и выше	*1-2-слойная одежда:* тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки
+18—22 °С	*2- слойная одежда:* хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3 — 4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет
+16— 17 °С	*3-слойная одежда:* хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы,

Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего температуре воздуха подбора одежды (байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло). В теплое время года для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети спят в трусиках.

Прогулка является эффективным средством закаливания. Дети находятся на свежем воздухе не менее 4 часов ежедневно. При этом соблюдается сезонность в одежде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6°С до —2 °С — четырехслойная одежда; от 2 °С до —8 °С также предусматривается четырехслойная одежда, но вместо демисезонного — зимнее пальто и утепленные сапожки; при температуре от —9 °С до —14 °С — пятислойная одежда).

К общим мерам закаливания в МАДОУ «Детский сад №27» относятся:

строгое соблюдение воздушного режима в помещении (температура воздуха в группе должна быть +20° - 22°С, в спальне +18° - 20° С; влажность);

регулярное, тщательное проветривание помещений;

регулярные, ежедневные правильно организованные прогулки на открытом воздухе (при низкой температуре воздуха прогулка проводится в спортивном зале и зимнем саду);

широкое повседневное использование прохладной воды для всех гигиенических процедур (умывание, мытье рук, ног, а также игр с водой).

хождение босиком по чистому полу, по игровой дорожке при условии постепенного ее использования.

контрольные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны), способствующие совершенствованию системы физической терморегуляции.

циклические упражнения особенно на открытом воздухе, выполняемые в свободной одежде на занятиях и прогулках

полоскание рта и горла

дозированный оздоровительный бег на воздухе (в теплое время года), в т.ч. по дорожкам препятствий;

В перспективе предлагается продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:

1 этап – интенсивная профилактика – подготовка ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени. Проводится по методике В. Т. Алямовской.

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

3 этап – реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, витаминотерапия, щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

А также:

- использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед с детьми с невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №27»				
Группы раннего возраста	**Младшие группы**	**Средние группы**	**Старшие группы**	**Подготовительные к школе группы**
сон без маек и при открытых фрамугах; дыхательная гимнастика; воздушные ванны; ходьба по массажным дорожкам; массаж; обширное умывание; обливание ног с постепенным понижением температуры; утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; прогулка; солнечные ванны; ходьба босиком до и после сна; дозированная ходьба	сон без маек и при открытых фрамугах; дыхательная гимнастика; воздушные ванны; ходьба по массажным дорожкам; физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; массаж; полоскание рта водой комнатной температуры; обширное умывание; обливание ног с постепенным понижением температуры; утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; прогулка; солнечные ванны; ходьба босиком до и после сна; дозированная ходьба	сон без маек и при открытых фрамугах; воздушные ванны; дыхательная гимнастика; ходьба по массажным дорожкам; физкультурные занятия в облегченной одежде; ходьба босиком до и после сна; массаж, полоскание рта; обширное умывание; утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; прогулка; солнечные ванны; дозированный бег	сон без маек и при открытых фрамугах; воздушные ванны; дыхательная гимнастика; ходьба по массажным дорожкам; физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; массаж; ходьба босиком до и после сна; полоскание рта; обливание ног с постепенным снижение температуры; обширное умывание; утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; прогулка; солнечные ванны; дозированный бег	сон без маек и при открытых фрамугах; воздушные ванны; дыхательная гимнастика; ходьба по массажным дорожкам; физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; массаж; ходьба босиком до и после сна; полоскание рта и горла; обливание ног с постепенным снижение температуры; обширное умывание; утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; прогулка; солнечные ванны; дозированный бег

1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду направлена на решение этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

формирование элементарных представлений об окружающей среде;

формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;

выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;

обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

проведение систематической работы по ОБЖ, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения (раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» программы «От рождения до школы», под ред. Н.Е.Вераксы; «Основ безопасности и жизнедеятельности» Р.Б.Стеркиной, Н.Н.Авдеевой). Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал. К детям часто в гости приходят фельдшер, инспектор ГИБДД, ведут беседы об оказании первой помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Организуются экскурсии в пожарную часть.

Возрастная группа	***Задачи раздела программы «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»***
Вторая группа раннего возраста	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
Младшая группа	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляю-

	щими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Старшая группа	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической куль-

	туре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке
Подготовительная к школе группа	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

1.6. Коррекционно-педагогическая работа с воспитанниками

Цель коррекционно-педагогической работы: устранение речевого дефекта у воспитанников, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Достижение этой цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется учителем-логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных, фронтальных занятиях, а также создание единого речевого режима в МАДОУ «Детский сад №27» (контроль за речью детей в течение всего дня), проведение диагностики (отслеживания) речи детей.

Организация и проведение логопедической работы осуществляется учителем-логопедом МАДОУ «Детский сад №27» в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);
- обеспечение промежуточного и игрового контроля;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми учитель-логопед участвует в проведении круглых столов (консилиумов), ведёт консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями (законными представителями).

Принципы логопедической работы:

- систематичность;
- сознательность и активность, то есть сознательное, активное отношение ребенка к своей деятельности, которая зависит от интереса;
- наглядность – осуществляется путем безукоризненного показа движения педагогом;
- доступность и индивидуализация – учет возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией.

1.7. Лечебно-профилактическая работа

Данный раздел Программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

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

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами МАДОУ «Детский сад №27», педиатрами детской поликлиники. Профилактические медицинские осмотры детей декретированных возрастов врачи-специалисты проводят в соответствии с действующими нормативными документами и предусматривают доврачебный контроль, педиатрический и специализированный этапы. По показаниям дети осматриваются и другими врачами-специалистами.

Для успешной работы фельдшер собирает сведения о ребёнке при поступлении в МАДОУ «Детский сад №27» через личную беседу с родителями (законными представителями). После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план лечебно-профилактической работы.

План лечебно-профилактической работы

№	*Мероприятия*	*Сроки*	*Ответственные*
1.	Отбор детей в группы, руководствуясь возрастными категориями	Август	Заведующий
2. 3.	Лабораторные исследования, профилактические прививки	По плану детской поликлиники	Фельдшер
4.	Утренний «фильтр»	Ежедневно	Воспитатели Фельдшер
5.	Дыхательная и звуковая гимнастика артикуляционная гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физкультуре Воспитатели
6.	Мобилизация защитных сил организма *(при наличии средств):* - полоскание горла и рта - Фитотерапия: отвары, настои из трав. - Витаминотерапия: аскорбиновая кислота	В течение года	Фельдшер Воспитатели
7.	Элементы психогимнастики, релаксации.	Постоянно	Воспитатели
8.	Интенсивное закаливание стоп, физкультурные занятия босиком.	Постоянно	Воспитатели
9.	Сквозное проветривание помещений	По графику	Младшие воспитатели, воспитатели
10.	Точечный массаж, самомассаж	Постоянно	Воспитатели
11.	Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей: - назначение щадящего режима; - сокращение времени пребывания ребенка в МАДОУ «Детский сад №27»	В течение года	Воспитатели

	- удлиненный сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома) - незначительное утепление одежды.		
12.	Строгое соблюдение режима дня в МАДОУ «Детский сад №27» и дома	Систематически	Фельдшер Воспитатели Родители (законные представители)
13.	Время, предназначенное для дневной прогулки детей, использовать для профилактических мер в групповых помещениях: сквозное проветривание, ионизация воздуха, облучение бактерицидными лампами.	Систематически	Младший воспитатель
14.	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований	Систематически	Фельдшер
15.	Проведение санитарно-просветительской работы для родителей, воспитателей, детей.	По плану	Фельдшер Воспитатели

БЛОК 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

2.1. Организация проектной деятельности в летний оздоровительный период

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Лето предоставляет огромные возможности для развития, оздоровления и закаливания детей. Это удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях ещё долго радовали детей.

Лето – это период, когда дети имеют возможность отдохнуть, а также закрепить и систематизировать знания, полученные в детском саду, через мероприятия, проведенные в игровой форме, в непринужденной обстановке, используя природные факторы: солнце, чистый воздух, игры с водой. Очень важно так организовать деятельность дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях ещё долго радовали детей.

На территории детского сада расположены прогулочные участки для каждой возрастной группы с игровым оборудованием и просторными теневыми навесами, что дает возможность организовать игровую деятельность, как в солнечную, так и в дождливую погоду. Озеленение территории составляет четвёртую часть всей незастроенной площади: разбиты цветочные клумбы и мини-огород, а это возможность для закрепления и повторения знаний по экологическом воспитанию и экспериментированию.

Цель летнего оздоровительного периода: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Задачи:

1. Формировать у дошкольников привычку к здоровому и активному образу жизни, навыки безопасного поведения.
2. Развивать познавательную активность и интересы.
3. Прививать любовь к природе, воспитывать бережное отношение к ней, формировать начальные экологические знания.

4. Повышать компетентность педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы.
5. Обеспечивать методическую помощь при планировании и организации разных видов деятельности воспитанников в группе и на территории детского сада.
6. Повышать компетентность родителей в вопросах организации летнего оздоровления и отдыха детей.
7. Привлекать семьи воспитанников к участию в образовательной деятельности и реализации планов по оздоровлению и летнему отдыху детей в детском саду.

Показатели эффективности реализации летней оздоровительной работы:

1. Улучшение условий для реализации образовательной области «Физическое развитие».
2. Положительная динамика здоровья детей, рост индекса здоровья.
3. Повышение профессиональной компетентности педагогов и младших воспитателей по вопросам образования и оздоровления детей в летний период.
4. Повышение двигательной активности детей.
5. Отлаженная система взаимодействия педагогов, фельдшера, родителей (законных представителей) в определении единых подходов к оздоровлению воспитанников в летний период.
6. Щадящий режим адаптации для поступающих воспитанников в детский сад.
7. Психологический и эмоциональный комфорт во время пребывания детей в детском саду.
8. Повышение у воспитанников самостоятельности, инициативности, любознательности, активности в познании нового.

Традиционно план летней оздоровительной кампании включает в себя разделы:

- *организационно-методическую деятельность:* планируется на каждый месяц лета и включает разные формы работы с педагогами. Это соответствует требованию повышать компетентность воспитателей в вопросах образования и охраны здоровья детей в летний период.

- *физкультурно-оздоровительную деятельность*, которая планируется отдельно на летний период с обязательным выполнением всех необходимых требований в зависимости от возраста детей (Картотеки «Закаливающие процедуры в ДОУ», «Картотека подвижных игр на воздухе», «Картотека подвижных игр», «Картотека игр для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки»).

- *воспитательно-образовательная деятельность*, которая в летний период 2018 года определяется дальнейшей реализацией проекта «Экологическая тропа», который был начат в период летней оздоровительной кампании в 2017 году. Содержание проекта представлено мини-проектами: практико-ориентированный проект «Удивительное вокруг», ис-

следовательский «Мир животных, рыб и насекомых», творческий «Две разноцветные недельки», информационно-ориентированный «Моя малая Родина. Ирбитская Ярмарка». Каждый мини-проект будет реализован в течение двух недель, продуктом которого будет служить выпуск экологического журнала «Солнечная тропинка».

План представляет собой основные общие мероприятия по каждому мини-проекту, во всех возрастных группах педагогами в соответствии с планом и индивидуальными и возрастными особенностями и возможностями выстроен план тематических мероприятий. Музыкальная деятельность в детском саду организационно пронизывает все режимные моменты: включается во все занятия, в совместную деятельность детей и взрослых в свободное время, осуществляется в самостоятельной деятельности детей. Свободная совместная деятельность детей и взрослых включает в себя игровые ситуации прогулок, организацию игр в игровых комнатах, чтение художественной литературы с последующим обыгрыванием сюжетных эпизодов вне занятий в течение дня, игры-рисования на свободную тему, строительные игры с драматизацией. В самостоятельных детских играх отражаются персонажи и сюжеты, взволновавшие детей. Кроме этого, яркие сюжеты, игры, хороводы, усвоенные в совместной свободной деятельности детей и взрослых, в играх-занятиях, также способствуют возникновению самостоятельной театрализованной игры детей.

Одним из важных направлений в работе с детьми дошкольного возраста является развитие их познавательной сферы. Во всех возрастных группах педагогами в соответствии с возрастными особенностями и возможностями выстроен план мероприятий для развития познавательной активности, инициативности, потребности в новых впечатлениях. В летний период педагоги большое внимание уделяют ориентировочно-исследовательской деятельности, в процессе которой у детей формируется стремление узнать и открыть для себя как можно больше нового. С детьми запланированы наблюдения, труд в природе, целевые прогулки, познавательные беседы, организуются различные опыты.

Летний период представляет собой уникальную возможность для планирования дел по художественно-эстетическому направлению (беседы; оформление выставок, организация творческих конкурсов). Такая деятельность не только способствует развитию интереса каждого ребенка к изобразительному творчеству, но и дает возможности для проявления познавательной активности, инициативы и самостоятельности каждого ребенка.

Перспективный тематический план
организации летней оздоровительной работы в МАДОУ «Детский сад №27» на 2018 – 2021 гг.

№	Название проекта	Направление деятельности	Сроки реализации	Ответственные лица
1.	Проект «Экологическая тропа»	Совершенствование и развитие созданной экологической тропы, обеспечивающей у детей дошкольного возраста формирование экологической культуры и любви к природе.	Июль – август 2018 года	Заведующий Зам. зав. по ВМР Педагоги
2.	Проект «Клубный час»	Поддержка детской инициативы через организацию свободной детской деятельности	Июнь – август 2019 года	Заведующий Зам. зав. по ВМР Педагоги
3.	Проект «В стране Инженерии»	Формирование основ инженерного мышления детей дошкольного возраста через применение различных образовательных конструкторов	Июнь – август 2020 года	Заведующий Зам. зав. по ВМР Педагоги
4.	Проект «Ирбит – мой край родной»	Формирование у воспитанников патриотического сознания, воспитание патриотических чувств к малой Родине.	Июнь – август 2021 года	Заведующий Зам. зав. по ВМР Педагоги

2.2. Создание условий для двигательной активности воспитанников в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		место	время	Продолжительность (мин.)	
Утренняя гимнастика Цель проведения - повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.	**Традиционная гимнастика** (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с использованием крупных модулей; - на снарядах и у снарядов; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер). **Коррекционная гимнастика** (включение в комплекс 3-4 специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей)	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10 Подготовительная гр. - 12	Инструктор по физкультуре Воспитатели
Занятие по физической культуре Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация занятий должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий; традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), празд-	На воздухе, на спортивной площадке	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	Младшая гр. – 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. -25 Подготовительная гр. - 30	Инструктор по физкультуре

и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.	ники, развлечения				
Подвижные игры Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей (Картотека «Подвижные игры на воздухе»)	Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп - 10-20	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10 Подготовительная гр. - 12	Воспитатель, инструктор по физкультуре
Элементы видов спорта, спортивные упражнения	Виды спортивных упражнений: - катание на самокатах;	На воздухе, на игровой	Ежедневно, в часы	Средняя гр.— 10 Старшая гр. — 12	Воспитатели, инструктор

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.	- езда на велосипеде; - катание на роликовых коньках; - футбол; - баскетбол; - бадминтон. Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.	или спортивной площадке	наименьшей инсоляции	Подготовительная гр. - 15	ФИЗО
Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно-игрового характера "Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять"	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 3 - 5	Воспитатели
Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии	Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 7 - 10	Воспитатели
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, плавание, гидроаэробика, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими уп-	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Фельдшер, воспитатели и специалисты

	ражнениями);				
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.	В спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Инструктор по физической культуры
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.	На воздухе, муз. зале или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Педагоги специалисты

БЛОК 4. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

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

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы “Здоровый ребенок” и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания основанных на индивидуально-психологическом подходе.
3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
5. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
6. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
7. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
8. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
9. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
10. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
11. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма.

12. Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).

13. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению.

- мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;
- максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использовать физкультурные минутки, элементы психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях;
- необходимо более широко использовать игровые приёмы, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию;
- привитие дошкольникам чувство ответственности за своё здоровье;
- обучение дошкольников здоровому образу жизни;
- обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции;
- беседы, валеологические занятия;
- психологические тренинги;

Работа с педагогами условно делится на 3 блока:

I блок: Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

II блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

- разработка и внедрение психологических, педагогических, медицинских методов коррекции;

- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

III блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.

Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:

- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
- внедрение новых технологий и методов коррекции в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из учреждения;
-обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связаны с социальными аспектами жизни детей, в том числе:

- внедрение сбалансированного разнообразного питания;
- организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

БЛОК 4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями):

- повышение педагогической культуры родителей.
- пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
- использовать следующие формы работы с родителями: (см. приложение №2).
- проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- «Дни открытых дверей».
- экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
- совместные занятия для детей и родителей.
- круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинскую сестру).
- организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используется план изучения семьи (социальный паспорт семьи):

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).

- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.

- социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение рисунков на тему: “Моя семья” и их обсуждение с детьми.

Посещение семьи ребёнка.

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребёнка и проведения индивидуального подхода к ребёнку воспитатели ведут беседы по следующим направлениям:

Какое состояние ребёнка, часто ли болеет и что страдает у него в первую очередь?

Есть ли хронические заболевания?

Какого состояния нервная система?

Как переключается с одной деятельности на другую?

Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?

Какие требования предъявляют к д/саду?

Какого режима придерживаются дома?

Чем любит ребёнок заниматься, что может доставить радость ребёнку?

Как называют ребёнка дома? (темперамент, если знают)

Какого знака зодиака?

Педагог очень хорошо должен знать ответы на эти вопросы, т. к. это необходимо в первую очередь для индивидуального подхода и лучшей адаптации ребёнка в д/саду.

Медицинская сестра собирает в данном направлении свои сведения.

В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальный подход к ребёнку на занятиях, в т. ч. на занятиях по физической культуре, при закаливании.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.

Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.

Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.

О питании дошкольников.

Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.

Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.

Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей.

Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие физическое развитие воспитанников

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие *психолого-педагогические условия:*

1. Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», посредством:

– создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров (педагогов и родителей);
– мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
– преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

2. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

3. Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико–оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях МАДОУ «Детский сад №27».

4. Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

5. Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого образовательного и оздоровительного процесса.

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

1. Организация режима дня ребенка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.

2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон (работа с родителями) детей.

5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

6. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации задач, намеченных программой «Здоровый ребенок», в МАДОУ «Детский сад № 27» созданы следующие условия:

- имеются музыкальный и спортивный залы для физкультурных и музыкальных занятий, которые оборудованы необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, «беговая дорожка», гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», оборудование для вестибулярного аппарата («диски здоровья»), мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием;

- имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;

- в каждой возрастной группе имеются зоны активной деятельности с размещенным спортивным оборудованием, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях и в других режимных моментах;

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

Функциональные обязанности работников МАДОУ «Детский сад № 27» в рамках реализации программы «Здоровый ребенок»

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 27»:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребенок»
- анализ реализации программы «Здоровый ребенок» (1 раза в год)
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Заместитель заведующего по ВМР:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическими работниками)
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребенок»
- создание психолого-педагогических условий реализации программы
- создание условий к развивающей предметно-пространственной среде
- создание условий для предупреждения детского травматизма

Заместитель заведующей по АХР:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим и учебно-вспомогательным персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребенок»
- создание условий для предупреждения травматизма в МАДОУ «Детский сад № 27»

Фельдшер:

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития
- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- фитотерапия

– реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Инструктор по физической культуре:

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

Педагоги:

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

Шеф-повар:

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

Младший воспитатель:

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

Приложение №1

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 27

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 27»

_____ В.В. Зенкова

Примерное циклическое десятидневное меню на летний период

1день ПН	2день ВТ
Завтрак	**Завтрак**
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Омлет запеченный
Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный витаминизированный	Хлеб с маслом сливочным, сыр
Сок	Фрукты
Обед	**Обед**
Салат	Нарезка овощная
Суп из овощей со сметаной	Борщ со сметаной
Котлеты из мяса говядины паровая	Гуляш из мяса говядины
Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая с овощами
Напиток из шиповника/Витаминный напиток	Компот из кураги и изюма
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	**Полдник**
Растягай с рыбой	Ватрушка со сметаной
Чай с молоком	Молоко кипяченое
Ужин	**Ужин**
Свекла, тушенная в молочном соусе	Рагу из овощей
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	Тефтели из мяса говядины
Чай с сахаром	Чай с сахаром
Фрукты	Хлеб пшеничный витаминизированный
Хлеб пшеничный витаминизированный	
3день СР	**4день ЧТ**
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка из творога	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
Соус молочный сладкий	Молоко кипяченое
Чай с сахаром	Хлеб пшеничный витаминизированный

Хлеб пшеничный витаминизированный	Фрукты
Сок	
Обед	**Обед**
Нарезка овощная	Салат
Суп – лапша на курином бульоне	Рассольник со сметаной
Суфле из мяса куры паровое	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)
Морковь тушенная	Соус сметанный
Кисель плодово-ягодный	Компот из сухофруктов/ Витаминный напиток
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	**Полдник**
Батон к чаю витаминизированный, сыр	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой
Молоко кипяченое	Кофейный напиток с молоком
Ужин	**Ужин**
Каша рисовая рассыпчатая	Макаронные изделия отварные
Рыба, припущенная с молоком и овощами	Икра кабачковая
Чай с сахаром	Чай с сахаром
Фрукты	Фрукты
Хлеб пшеничный витаминизированный	Хлеб пшеничный витаминизированный
5 день ПТ	**7 день ВТ**
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка из творога с морковью	Омлет запеченный
Соус молочный сладкий	Кофейный напиток с молоком
Чай с молоком	Хлеб с маслом сливочным
Хлеб пшеничный витаминизированный	Сок
Сок	
Обед	**Обед**
Нарезка овощная	Нарезка овощная
Суп картофельный с пшеном	Суп картофельный с рыбой
Картофельное пюре	Гуляш из мяса говядины
Тефтели рыбные в соусе	Картофельное пюре
Компот из изюма	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	**Полдник**
Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью
Йогурт	Молоко кипяченое
Ужин	**Ужин**
Капуста тушеная	Каша ячневая молочная с маслом сливочным

Фрикадельки из мяса говядины припущенные	Чай с молоком
Чай с сахаром	Фрукты
Фрукты	Хлеб пшеничный витаминизированный
Хлеб пшеничный витаминизированный	
6 день ПН	**8день СР**
Завтрак	**Завтрак**
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	Суфле творожное
Какао с молоком	Соус молочный сладкий
Хлеб с сыром	Чай с сахаром
Сок	Хлеб пшеничный витаминизированный
	Фрукты
Обед	**Обед**
Салат	Салат
Свекольник со сметаной	Суп- пюре из картофеля
Плов из мяса говядины	Мясо кур отварное в соусе
Напиток из шиповника	Макаронные изделия отварные
Хлеб ржаной	Компот из изюма
	Хлеб ржаной
Полдник	**Полдник**
Сдоба обыкновенная	Батон с маслом, сыр
Молоко кипяченое	Молоко кипяченое
Ужин	**Ужин**
Капуста тушеная, картофельное пюре	Капуста тушенная
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	Тефтели из мяса говядины
Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный витаминизированный	Фрукты
	Хлеб пшеничный витаминизированный
9день ЧТ	**10 день ПТ**
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка морковная с творогом	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
Соус молочный сладкий	Кофейный напиток с молоком
Чай с молоком	Хлеб с маслом сливочным
Хлеб пшеничный витаминизированный	Сок
Сок	
Обед	**Обед**
Нарезка овощная	Салат

Суп картофельный с бобовыми	Суп- пюре из разных овощей
Свекла, тушенная в сметанном соусе	Суфле из рыбы
Биточки из мяса говядины паровая с рисом паровым	Каша рисовая рассыпчатая
Кисель плодово-ягодный	Соус молочный с овощами
Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов/Витаминный напиток
	Хлеб ржаной
Полдник	**Полдник**
Ватрушка со сметаной	Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)
Молоко кипяченое	Йогурт
Ужин	**Ужин**
Рагу из овощей	Картофель отварной
Чай с молоком	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом
Фрукты	Чай сахаром
Хлеб пшеничный витаминизированный	Хлеб пшеничный витаминизированный

Приложение № 2

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 27» И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№	Задачи	Мероприятия	Период
		I этап	
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в МАДОУ «Детский сад №27»	• изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; • оформление Паспортов здоровья	Адаптационный период
		II этап	
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	**1. Родительские собрания**: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Профилактика ОРВИ и энторобироза» «Профилактика паразитарных заболеваний» «Профилактика гриппа» «Организация питания, клиника и профилактика гепатита А. Профилактика гриппа» «Профилактика и запрещение курения, употребление алкогольных напитков и наркотических средств» «Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы на год» «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Итоги работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей за учебный год» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»	

		«Профилактика нарушений осанки» «Игротека подвижных игр дома»; «Профилактика нарушений зрения» **2.Памятки для родителей:** ✓ «Как сформировать правильную осанку» ✓ «Что сделать, если у ребенка плоскостопие» ✓ «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» ✓ «Профилактика заболеваний дошкольников» ✓ «Компьютер: за и против» ✓ «Принципы рационального питания» ✓ «Как организовать полноценный сон ребенка» ✓ «Надежная защита от гриппа» (точечный массаж по А.А.Уманской) ✓ «Как сохранить зубы ребенка здоровыми» ✓ «Как сохранить зрение ребенка» ✓ «Соки – напитки защиты организма от простуды» ✓ «Массаж десен начинается с зубной щетки» ✓ «Простуда, или ОРВИ, у малышей» ✓ «Массаж ушей – важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии» ✓ «Как сохранить сердце здоровым» ✓ «О детской одежде» ✓ «Босохождение – элемент закаливания организма» ✓ «Физическое воспитание ребенка» 3.**Знакомство родителей с методиками оздоровления;** М.Ю.Картушиной, А.Стрельниковой, А.Уманской, Коваленко, А.Аветисова; (в форме консультаций, презентаций, открытых показов)	

		4. **Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу**	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	• выбор из предложенных методик наиболее эффективной и удобной для выполнения; • заключение соглашения между родителями воспитанников ДОУ по вопросу совместного проведения оздоровительной работы	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	• разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	Ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	• проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за город в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	• диагностика физического и психического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности	

		работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; • освещение всех вопросов на заключительном родительском собрании	

Приложение № 3

ТЕМАТИКА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ БЕСЕД

1. Режим дня
2. Правильная осанка
3. Личная гигиена, уход за телом
4. Уход за зубами
5. Закаливание
6. Двигательная активность
7. Рациональный отдых
8. Предупреждение простудных заболеваний
9. Физический труд и здоровье
10. Как сохранить хорошее зрение
11. Предупреждение травм и несчастных случаев
12. Общее понятие об организме человека
13. Чем человек отличается от животных
14. Дурные привычки
15. Питание человека. Роль витаминов для роста и развития человека.

Приложение № 4

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Ноги вместе – руки врозь.
ноги врозь – руки вместе.
ноги вместе – руки вместе.
ноги врозь – руки врозь.

Приложение № 5

РЕЛАКСАЦИЯ

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

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

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

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для вы-

доха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

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

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

Приложение № 6

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем. чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).
5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.
7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.
8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.
9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.
11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.
12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.
13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.
14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.
15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.
16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

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

Приложение № 7

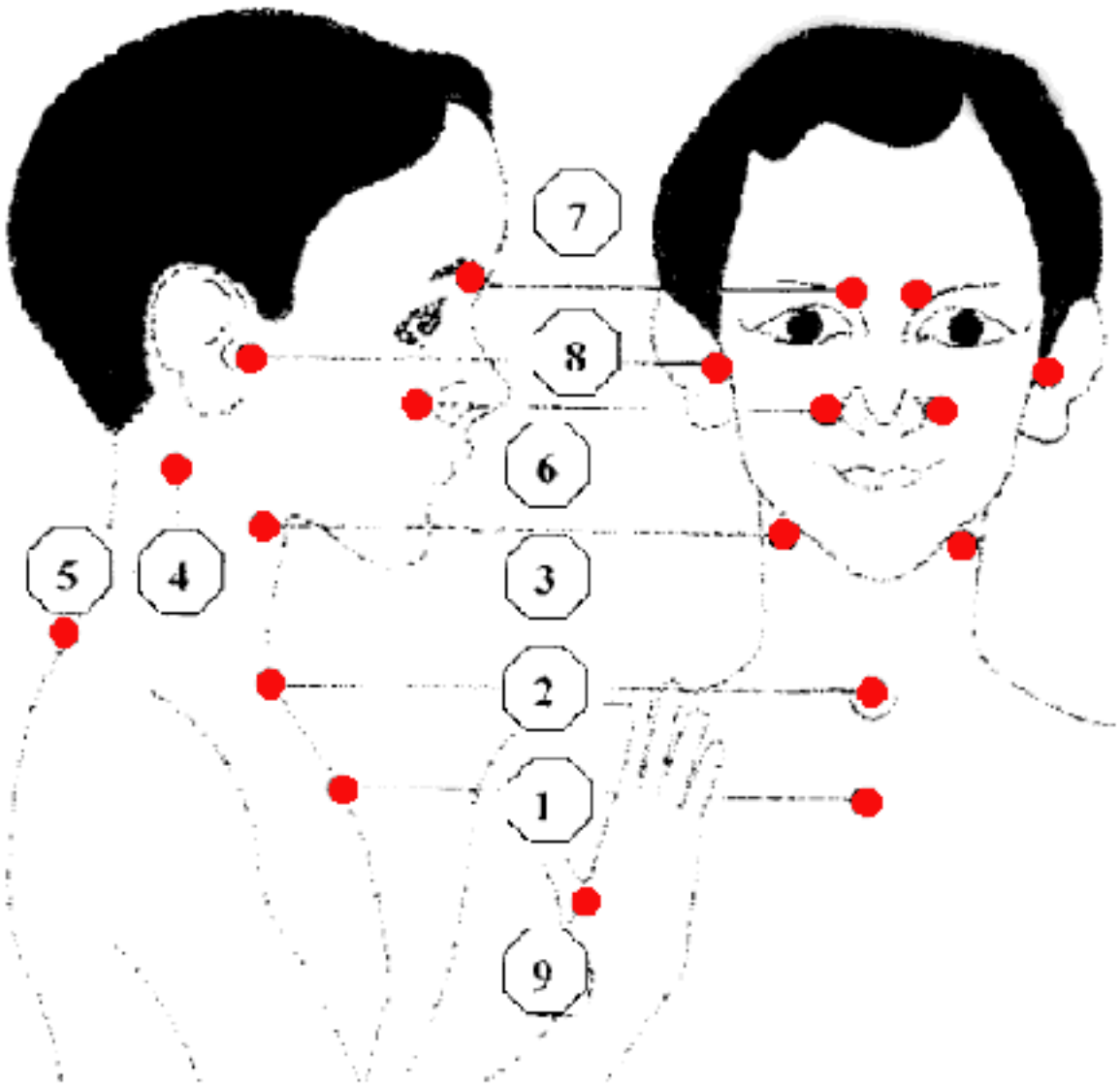
МАССАЖ И САМОМАСАЖ

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

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

Упражнения:

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



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противо-

положную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое

плечо и сделать 5 — 10 вращательных движении по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 8

МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ (по Ковалеву В.А.)

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происхо-

дит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

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

Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

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

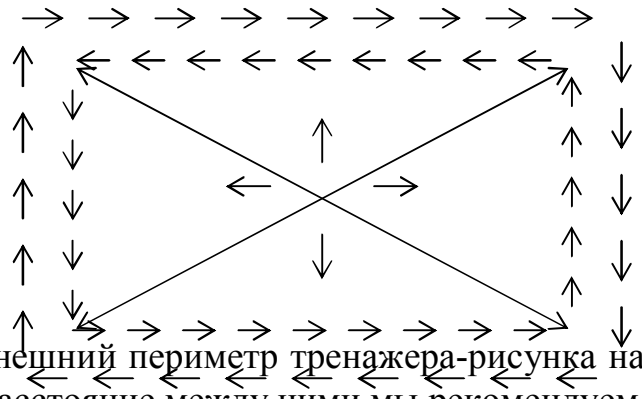
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

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



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

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

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

<u>Упражнения (по инструкции воспитателя):</u>

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

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

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Литература:

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