

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Золотая рыбка» с. Орехово  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Золотая рыбка» с. Орехово  
\_\_\_\_\_ Н.И. Джоркашвили  
Приказ № «125» 30.08. 2021 г.

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения «Золотая рыбка» села**  
**Орехово Сакского района Республики Крым**

**с. Орехово**  
**2021г.**

<b>№п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи Программы	5
1.1.2.	Основные принципы и приоритетные направления Программы	5
1.2.	Значимые характеристики реализации Программы	6
1.3.	Ожидаемые результаты реализации программы	8
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>9</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности и системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ «Золотая рыбка» с. Орехово	9
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	21
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников, социумом	28
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>30</b>
3.1.	Режим дня и распорядок	30
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	31
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы	32
3.4.	Планирование физкультурно-оздоровительной деятельности	34
	Приложения.	39

## **I Раздел. Целевой раздел.**

### **Пояснительная записка**

Программа «Здоровье» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» села Орехово Сакского района Республики Крым (далее - МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово) является нормативным документом.

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы становится все более значимым.

Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа в детском саду пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они проходят через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Проблема оздоровления детей — это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива детского сада на длительный срок.

Физкультурные упражнения, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни, сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, - все это влияет на улучшение их здоровья. Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая, в том числе и инновационные формы, и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в детском саду и в семье, задачи, а также пути их реализации.

### **Нормативно-правовое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОУ**

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

#### **Федеральные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);

- Приказ Министерства просвещения России от 15.05.2020г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологических правил и норм»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологических правил и норма»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

- Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 01 июля 2021 № 2/21).

#### **Региональные документы:**

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 25.06.2021 № 1095 «Об утверждении Положения об организации и проведении оценки качества дошкольного образования в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 25.06.2021. № 1094 «Об утверждении Порядка по организации и проведению мониторинга оценки качества дошкольного образования в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 25.06.2021 № 1093 «Об утверждении показателей мониторинга оценки качества дошкольного образования в Республике Крым».

- Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» (авторы Мухоморина Л.Г., Кемилева Э.Ф., Тригуб Л.М., Феклистова Е.В.).

**Основными нормативно – правовыми документами МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово являются:**

-- Устав МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово;

-- Лицензия на право ведения образовательной деятельности

- Основная образовательная программа дошкольного образования «Золотая рыбка» села Орехово

- Рабочая программа воспитания МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово;
- Календарный план воспитательной работы МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово на учебный год.

В МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово реализуется Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2020 год – Издание шестое (инновационное), испр.и доп. и Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015 год (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их).

#### **Объект программы**

Дети дошкольного образовательного учреждения;  
Семьи детей, посещающих образовательное учреждение;  
Педагогический коллектив ДОУ.

**Сроки реализации программы - 2021 -2024 год.**

#### **Цели и задачи Программы Цель программы**

Систематизация физкультурно–оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении, сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

#### **Задачи программы**

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
2. Систематизировать программно-методическое обеспечение педагогического процесса, соответствующее современным требованиям и возрасту детей.
3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
4. Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
5. Повышать профессиональную компетентность педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
6. Активизировать взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.
7. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни у всех участников образовательного процесса.

#### **Основные принципы и приоритетные направления Программы**

*Принцип научности* (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

*Принцип доступности* (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

*Принцип активности* (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

*Принцип сознательности* (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

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

*Принцип систематичности* (реализация физкультурно –оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);

*Принцип оптимальности* (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

*Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Приоритетные направления работы**

- Организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

#### **Значимые характеристики реализации Программы**

В с. Орехово отсутствуют объекты промышленного производства, крупные культурно-массовые и спортивные центры (музеи, выставки, театры, стадионы).

Основные участники реализации программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Педагогический коллектив МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово строит свою работу по воспитанию и обучению детей в тесном контакте с семьёй. В учреждении изучается контингент родителей, социальный и образовательный статус членов семей воспитанников

Воспитанники ДОУ - представители семей различного социального статуса, образовательного уровня. Преобладают полные и материально обеспеченные семьи.

Доминирует количество родителей с высшим образованием. Семей, стоящих на учете как социально неблагополучные не выявлено.

Особенностью осуществления воспитательно-образовательного процесса в МБДОУ «Золотая рыбка» с. Орехово с учетом национально-культурных, демографических и климатических условий для формирования у детей целостного представления о взаимосвязи процессов, происходящих в мире, стране, регионе, и готовности включиться в практическую деятельность по его развитию. При организации образовательного процесса учитываются специфика региона в целом (демографические, национально-культурные особенности). Эта специфика определяется тем, что Республика Крым является:

- многонациональным регионом, интегрирующем в своей жизни многочисленные этнические и конфессиональные общности;
- известным бальнеологическим курортом в России;
- регионом с мягким субтропическим климатом, никогда не замерзающим морем, с природным разнообразием горного, степного ландшафта, с разнообразной флорой и фауной, самым теплым местом на карте страны.

Содержание дошкольного образования в МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово включает в себя вопросы истории и культуры Республики Крым, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького жителя с. Орехово.

Поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово.

Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской, украинской, крымскотатарской и других национальных культур, представителями которых являются участники образовательного процесса.

**Основными характеристиками, влияющими на организацию образовательного процесса в организации, также оказывают влияние:**

- географическое положение и природные условия;
- стремление народов к сохранению и развитию национальной самобытности, возрождению народных ценностей и передаче этнокультурного опыта жизнедеятельности подрастающему поколению;
- процесс глобализации, усиливающий ориентацию народов, проживающих в Республике Крым, на мировые и национальные ценности культуры;
- миграция в регион населения из других федеральных округов, из стран ближнего и дальнего зарубежья, приносящая в исторически сложившуюся среду жизнедеятельности специфики ценности иных культур.

Обозначенные социокультурные процессы актуализируют проблему поликультурного воспитания детей дошкольного возраста, как оптимального периода жизни человека, приобретения этнокультурного и толерантного опыта жизнедеятельности; активного познания окружающего мира и интереса к представителям других культур; формирования целостной картины мира; становления духовно-нравственных основ личности.

**Специфика национальных и социокультурных условий осуществления образовательной деятельности в МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово**

#### **Климатические особенности**

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Республика Крым – Южная часть России. Основными чертами климата являются тёплая зима и сухое жаркое лето. Для нашего района характерен умеренный климат более мягкий на равнинной части и более влажный в горах. Непосредственно на побережье климат близок к средиземноморскому. Даже зимой средняя температура - плюсовая (на юге до +4С, на севере до +1С). Снежный покров устанавливается очень редко, как правило, один раз в 7 лет. Летом преобладает ясная и маловетренная погода. Самым лучшим и комфортным сезоном считается осень, особенно так называемый «бархатный» сезон – с начала сентября до середины октября. Всё это способствует оздоровительно-физическому развитию, а также экологическому воспитанию детей. В режим дня группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика. В холодное время года пребывание детей на открытом воздухе составляет 2 часа. В теплое время жизнедеятельность детей организуется на открытом воздухе.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности)
2. летний период (июнь-август, для которого составляется другой режим дня).

#### **Национально-культурные особенности**

Этнический состав воспитанников группы: русские, крымские татары. Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется на русском языке.

Основной контингент воспитанников проживает в условиях поселка.

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями Республики Крым, города Саки, Сакского района, с. Орехово. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через занятия, целевые прогулки, беседы, проектную деятельность.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

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 предметно-развивающей 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.
9. Освоение Раздела «Люди Крыма и их культуры»  
Подраздел «Играем вместе»
  - используют в играх реальные и сказочные ситуации, передают отношения между людьми, знания о ближайшем окружении (семья, детский сад, город, село);
  - могут воплотить собственный замысел в творческих играх, интересно и содержательно развернув сюжет;
  - знают разные виды игр;
  - умеют строить дружеские партнерские отношения, самостоятельно объединяются в играх по интересам, самостоятельно договариваются друг с другом, распределяют роли, пытаются сами разрешать конфликтные ситуации.



## II. Содержательный раздел.

### Описание образовательной деятельности и системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово

Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово.

С детьми – различных видах деятельности.

С педагогами – в условиях проведения методической работы.

С родителями – в совместной деятельности.

№ п/п	Этапы	Результат
1.	Подготовительный этап (сентябрь – декабрь, 2021г)	Создание условий для реализации программы. Изготовление нестандартного оборудования.
2.	Реализация программы (январь, 2022г. – февраль, 2024г.)	Соблюдение двигательного режима; Оздоровительная работа; Условия для формирования навыков здорового образа жизни; Работа с родителями.
3.	Итог (март, 2024 – май, 2024г.)	Оптимальный уровень физического развития детей; Снижение уровня заболеваемости.

### Система работы здоровьесбережения

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
<b>Младший дошкольный возраст</b>				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
<b>II младшая группа</b>				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить кататься на	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и на воде Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия

трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;	минутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе	пробуждения» Проблемные ситуации		
<b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</b>				
- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться с высоты, на месте и с продвижением вперёд; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы Игры с элементами спортивных упражнений	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Всеобуч Домашние занятия родителей с детьми
<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>				
-развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Подвижные народно-спортивные	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч Дни открытых дверей

			игры	
<b>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</b>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями.	Беседы, консультации, родительские собрания, стендовая информация.
<b>воспитание культурно-гигиенических навыков</b>				
- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. Тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
<b>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</b>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих

			фотографий, картинок.	
<b>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</b>				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Обучение приемам точечного самомассажа. Полоскание горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	Консультации, согласование назначенных процедур.
<b>Средняя группа</b>				
<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>				
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники. Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч Открытые занятия Семейные вечера досуга (дома).
<b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</b>				
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать,	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники

<p>пролезать подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой;</p> <p>- учить прыжкам через короткую скакалку;</p> <p>- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании;</p> <p>- учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);</p>	<p>зале и на воздухе</p> <p>Игры-занятия в бассейне</p> <p>Спортивные, физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Игры-забавы</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>Открытые занятия</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми (семейный досуг)</p>
<p><b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b></p>				
<p>- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;</p> <p>- развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Ритмические, танцевальные движения</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Занятия</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Всеобуч</p> <p>Дни открытых дверей</p>
<p><b>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</b></p>				
<p>- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень</p>	<p>Утренняя гимнастика игрового характера.</p> <p>Двигательная активность (подвижные игры).</p> <p>Действия с дидактическим</p>	<p>Показ, объяснение, беседа.</p>	<p>Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p>	<p>Беседы, консультации, консультативные встречи по запросу, согласование планов оздоровления.</p>

двигательной активности	материалом и игрушками.			
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>				
- закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	Гигиенические процедуры. Порядок раздевания и одевания. Беседа.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).
<b>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</b>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по запросу.
<b>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</b>				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Обучение навыкам точечного самомассажа. Полоскание рта после еды и горла. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам.
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.

		и.		
<b>Старший дошкольный возраст</b>				
<b>Старшая группа</b>				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
<p>- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;</p> <p>- развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>- учить кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Ритмические танцевальные движения</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Лечебная гимнастика</p> <p>Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе</p> <p>Целевые прогулки</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>«Гимнастика пробуждения»</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игра</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми (семейный досуг)</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Оформление информационных стендовых материалов</p>
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</i>				
<p>- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий;</p> <p>- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;</p> <p>- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться;</p> <p>-учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Игры-занятия в бассейне</p> <p>Спортивные, физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Школа скакалки»</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Занятия в бассейне</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми</p> <p>Оформление информационных материалов</p>

его правой и левой рукой на месте и вести его при ходьбе.				
<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>				
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Продуктивная деятельность	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов
<b>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</b>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Обучающие занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	Использование различных естественных возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены. - расширение представлений о значимости чистоты и режима дня для человека.	Беседы о личной гигиене. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	Использование различных естественных возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.



<b>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</b>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	Игровые занятия, беседы, рассказ воспитателя, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<b>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</b>				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Игры-предположения, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>				
- ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
<b>Подготовительная группа</b>				
<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>				
- продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч. Домашние занятия родителей с

навыки выполнения спортивных упражнений.	танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. Целевые прогулки	пробуждения» Проблемные ситуации		детьми (семейный досуг) Открытые занятия Оформление информационных материалов
<b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</b>				
совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>				
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - поддерживать интерес к	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Продуктивная деятельность Здравиады	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных

физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.			игры	ых материалов
<b><i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i></b>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Согласование назначенных процедур.
<b><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i></b>				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости и чистоты и режима дня для человека.	Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассмотрение иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<b><i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма:</i></b>				
- формирование представлений о целостности человеческого организма;	Занятия традиционные и игровые. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.

	Чтение художественной литературы. Дидактические игры. задания.		Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
<b><i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i></b>				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты. Всеобуч.
<b><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i></b>				
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к нему	Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Продуктивная деятельность. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты, Родительские собрания.

## Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

### Здоровьесберегающие методики.

#### Методика закаливания

*Ходьба по ребристым дорожкам.*

Ходьба по ребристым дорожкам до 1,5 мин. Во время гимнастики после сна.

*Порядок выкладывания дорожек:*

1. Ребристая дорожка
2. Весёлые кочки
3. Массажный коврик с камешками
4. Канат

*Обширное умывание.*

Ребёнок поочерёдно движением от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки. Затем, набрав в пригоршни воды, обмывает шею от VII -шейного позвонка к яремной впадине и после этого мокрыми ладонками растирает верхнюю часть груди. Вода сразу должна быть прохладной – 18-22 С. Обучение проводится в несколько этапов:

I этап - ребёнка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в неё воду и обмывает левую руку от кисти к локтю. То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам.

II этап - ребёнка учат обмывать шею. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплёскивает её на шею, делая движения от седьмого позвонка к яремной впадинке на груди. Затем умывает лицо. Через месяц время воздействия воды на тело увеличивается до 25-30 секунд.

III этап - ребёнка учат приёмам растирания сухим полотенцем. Сначала ребёнок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

IV этап – ребёнка обучают мокрой ладонкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребёнок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени - шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладонкой (несколько раз подставляя её под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута. Процедура обучения приёмам обширного умывания занимает в среднем от 2 до 3 месяцев.

*Воздушные ванны.*

Их дети получают на физкультурных занятиях и гимнастике после дневного сна, когда занимаются без маек и босиком. Подготовка ребенка к приёму воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. Первое время дети привыкают находиться в помещении только в платьях и рубашечках с коротким рукавом, в носочках. Затем их приучают спать без маек, *ходить босиком* – сначала по ковровому покрытию, а затем и по непокрытому полу. По мере привыкания ребята переходят к занятиям в физкультурном зале в одних шортах.

*Босохождение.*

Вначале детей приучают некоторое время ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу. Лучше это делать во время ежедневного физкультурного занятия. Затем дети ходят босиком.

*Полоскание полости рта.*

Закаливающий эффект даёт полоскание рта прохладной кипячёной водой. Обучают детей постепенно. Для этого приглашают одновременно не более 2-3 ребят к умывальникам, дают им стаканчики с кипячёной водой, и воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсти, как работать щёчками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить её на свободу». Вода заготавливается заранее, и ставится на отведённое для этого место. Подражая, друг другу, дети довольно быстро осваивают приёмы полоскания рта, перенимая их не столько у взрослых, сколько у сверстников.

*Сон без маек.*

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном помещении не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

## **Методики, направленные на развитие двигательной активности:**

**1. Ритмическая гимнастика** является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

**2. Методика игрового обучения** построена на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомит с окружающим миром в игровой форме.

**Упражнения корригирующей гимнастики** для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребёнка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

**Логоритмика** – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

## **Методики, направленные на повышение работоспособности детей:**

**1. Динамические паузы, физкультурные минутки** повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И. П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определённых отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбуждённых отделов.

### ***Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики***

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

**Кинезиологические упражнения:** (Приложение № 2).

**Методика релаксационных упражнений** (Приложении № 3).

## **Методика, направленная на развитие органов дыхания:**

**1. Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачёва.** Данный метод для детей, страдающих респираторными заболеваниями. Характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

**Технологии формирования речевого дыхания А. Н. Стрельниковой.**

Развитие дыхания один из первых и очень важных этапов воздействия на детей-логопатов независимо от вида их речевого дефекта. Усиленная, упорядоченная деятельность дыхания, оживляя весь организм, улучшая обмен веществ, вызывая здоровый аппетит и спокойный сон, оказывает всем этим укрепляющее воздействие на детей. Детям с нарушениями речи, а также соматически ослабленным детям требуется обучение правильному типу дыхания с помощью специальных коррекционных физических упражнений. При формировании речевого дыхания у учащихся эффективна методика А. Н. Стрельниковой. Применение данной технологии позволяет детям усвоить правила использования плавности речевого высказывания, детям с дизартрией нормализовать голос,

интонационную выразительность речи в целом, способствует правильному программированию речевого высказывания.

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

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

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

Комплекс дыхательных упражнений (Приложение № 4).

### **Методики, направленные на повышение резистентности организма:**

**1. Массаж пальцев.** По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

**2. самомассаж стоп (после дневного сна).** Точечный массаж сочетается с поглаживающими, растирающими движениями. Подобный массаж улучшает питание тканей, терморегуляцию, деятельность центральной нервной системы, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

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

Комплекс упражнений для самомассажа (Приложении № 5).

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

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных 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, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости (Приложение № 6).

### Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника

обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

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

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

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

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

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

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

### **Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

Цель: психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими

расстройствами;

- коррекция отклонений в поведении или характере.

Предполагает разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью;
- психомышечная тренировка.

В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

### **Ритмопластика. Ритмодекламация.**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;



- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

### **Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОО должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий можно использовать и другие их виды:

- **цветотерапию;**
- **музыкотерапию;**
- **песочную терапию.**
- **Коммуникативные игры**
- **Дыхательная, корригирующая гимнастики**
- **Гимнастика для глаз (по Ф.Базарному). (Приложение № 7)**
- **Су-джок терапия**
- **Ритмодекламация**
- **Игротерапия**
- **Фитболы**

### **Квест – технология (Б.Доджа и Т.Марча)**

имеет четко поставленную дидактическую задачу, игровой замысел, обязательно имеет руководителя (наставника), четкие правила, и реализуется с целью повышения у детей уровня знаний и умений, в том числе речевых умений.

Квест совмещает в себе элементы мозгового штурма, тренинга, дидактической игры, и соответственно, решает ряд задач, возложенных на вышеперечисленные технологии.

Квест- технология имеет ряд особенностей:

образовательная задача осуществляется через игровую деятельность и носит поисковый характер;

целенаправленно мотивируется речевая, интеллектуальная и эмоциональная активность ребенка.

Роль педагога-наставника в квест-игре организационная, т.е. учитель-логопед определяет образовательные цели квеста, составляет сюжетную линию игры, оценивает процесс деятельности детей и конечный результат, организует поисково-исследовательскую образовательную деятельность.

По типу образовательных задач (классификация Б.Доджа и Т.Марча) квесты могут иметь следующие формы: перевод – создание рассказа по заданной теме; планирование и проектирование – разработка плана или проекта на основе заданных условий; аналитическая задача – поиск и систематизация информации; таинственная история – выводы на основе противоречивых фактов.

Все вышеперечисленные образовательные задачи могут решаться группой или индивидуально; быть как краткосрочными – одно занятие, так и долгосрочными.

**Логоритмика** - это система музыкально -двигательных, речедвигательных и музыкально - речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. В летний период босохождение используется во время прогулок в отведенных местах на детских площадках при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей. Также это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно. С детьми организуются формы активного отдыха: физкультурные досуги, физкультурные праздники. В них реализуется естественная потребность детей в движении и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, организованности. Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится в течение всего времени пребывания детей в детском саду и отражается в календарном планировании воспитательно-образовательной работы:

*Первая половина дня:*

- прием на свежем воздухе,
- утренняя гимнастика,
- пальчиковая гимнастика,
- мытье рук до локтей холодной водой с самомассажем кистей рук,
- мытье лица прохладной водой,
- физкультурное занятие,
- дыхательная гимнастика,
- индивидуальная работа по физической культуре.

*Прогулка:*

- физкультурное занятие,
- проведение спортивных упражнений, подвижных игр, игр-забав, спортивных игр, оздоровительных развлечений,
- индивидуальная работа по физической культуре,
- упражнения для снижения нервно-эмоционального напряжения.

*Вторая половина дня:*

- гимнастика пробуждения,
- дорожки здоровья,
- самомассаж стоп,
- пальчиковая гимнастика,
- подвижные, спортивные игры,
- самостоятельная двигательная деятельность.

## Способы и направления поддержки детской инициативы

### Способы поддержки детской инициативы:

1. Создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенком деятельности по интересам;
2. Выбор ребенком сотоварищей.
3. Стимулирование любознательности детей, побуждение их задавать вопросы взрослым, и поощрение стремления детей находить ответы самостоятельно.

### Условия развития детской инициативы и творческого самовыражения:

- формирование установок «Я могу», «Я сумею»;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка: «Это очень просто, я тебе помогу»;
- предвосхищающая положительная оценка, н-р: «Ты очень творческий ребенок, у тебя все получится!»

### Например:

1. Поддержка инициативы в составлении комплекса и проведении утренней гимнастики и ОРУ на занятии (выбор и показ по одному понравившемуся упражнению из ранее освоенных комплексов; придумывание названия комплексу; выбор музыки из предложенной; выбор предмета для выполнения комплекса утренней гимнастики; и др.)

2. Игра - отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях и проявлении инициативы.

(проявление инициативы в: организации и проведении игры (сбор детей на игру при помощи зазывалок, стихов, звуков бубна, заданий-сюрпризов); введение дополнения в правила игры (усложнения), введение новых ролей; можно предложить автору упражнения определить победителя и произвести награждение.

### Развитие детской инициативы и самостоятельности осуществляется через:

#### 1. Поручения детям-дежурным.

В младшей группе мы привлекаем воспитанников к подбору и размещению оборудования.

Старшие дошкольники расставляют инвентарь на определенном расстоянии, например, для перешагивания, а также могут сами отсчитать предметы в количестве до десяти.

В результате последовательно проводимой работы по обучению размещению инвентаря дети быстро учатся самостоятельно расставлять оборудование.

#### 2. Во время выполнения ОРУ и ОВД.

Во время ОРУ можно прибегнуть к такому приему: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить.

Ещё ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть).

Но для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно.

В основной части занятия можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

### Например:

- кто дальше бросит мешочек через голову назад;
- кто устоит на одной ноге после кружения с закрытыми глазами;
- попадите в катящийся обруч мячом;
- доберитесь до лесенки любым возможным способом, но не шагом и не прыжками;
- выберете любой предмет, который можно забросить в корзину, но сделать это безопасным способом и так далее.

Сразу после занятия подвести с детьми итог. Выяснить, как еще можно было выполнить задания другими способами.

3. На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки,

импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

**Можно дать такие задания:**

- представьте, что вы идете по горячему песку босиком, покажите, как можно идти, чтобы песок не сильно обжигал ноги;
- подумайте и постройте с помощью своего тела высокий и низкий мостики;
- посмотрите вокруг и выберите предметы, из которых можно построить тоннель, сквозь него мы будем проползать на четвереньках.

**4. Карточки-схемы**

Работа с карточками позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.

**Использование схем-карточек при проведении утренней гимнастики.**

**Для второй младшей и средней групп** можно использовать следующий способ:

Разметить беговую дорожку вокруг здания детского сада или в зале; разделить её на несколько этапов. На каждом отрезке дорожки поставить картинки-подсказки с изображением животных, выполняющих определённые движения.

**Например:** на отрезке *ходьба на носках* показана лиса, на отрезке *прыжки* - заяц, на отрезке *бег* – лошадка. Дети заранее ознакомлены с персонажами-животными, знают какой вид движения надо выполнять. Двигаться начинают сразу же, как выходят на улицу или в зал.

**Для старших групп** можно использовать карточки-схемы после проведения типовой зарядки для развития общефизической подготовки.

Ребёнок получает карточку с изображением одного или двух снарядов или пособий. Например; - ходьба по буму; - лазание по гимнастической лестнице; - приседания; - прыжки в длину, и самостоятельно выполняют упражнения.

На индивидуальной карточке схематически изображается вид упражнения, количество повторений записывается кружками и цифрой.

Темп указывается цветом: красный - быстро, синий - в среднем темпе, зелёный медленно. Инструктор находится у того снаряда, где дети нуждаются в его страховке.

**Например,** изображены: лягушка - прыжки в приседе; колобок - перекатывание, мышка - ходьба на носках по гимнастической скамейке. Дети в конце занятия получают карточку и по команде инструктора идут выполнять задание.

При помощи карточек дети **старшего возраста** могут провести общеразвивающие упражнения на занятиях самостоятельно.

Эти карточки в определённой последовательности располагаются на специальной доске и на протяжении всей недели находятся на видном месте.

Используют карты-схемы на занятиях по принципу круговой тренировки, но и как прием в сюжетных, игровых занятиях, соревнованиях.

**5. Подвижные игры** – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий.

**Примеры:**

- старшим детям предложить попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, придумать игру самим;
- спросить, какие игры подсказывает погода за окном, предложить посоветоваться отдельно мальчикам и девочкам, а потом сыграть по очереди;

- напомнить, что нужно совершенствовать, например, прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

**Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово:**

Воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях: физкультурные досуги и праздники, походы, развлечения, дни открытых дверей.

**Цель** – создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Проанализировать проблему формирования представлений о здоровом образе жизни в ДОУ и в семье. На основе анализа определить сущность представлений о здоровом образе жизни.
- Формировать основы здоровьесберегающей компетентности у родителей в соответствии с требованиями ФГОС ДО.
- Систематизировать разностороннее педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДОУ и семье.
- Ввести нетрадиционные формы работы с семьей с целью повышения уровня мотивации детей и родителей на здоровый образ жизни.
- Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата.
- Оказать практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

<b>Вид</b>	<b>Формы организации</b>	<b>организатор деятельности</b>
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей	Старший воспитатель
	2. Собеседование	воспитатели
	3. Наблюдение	воспитатели
	4. Обобщение результатов	Старший воспитатель
Просветительская	1. Наглядная информация (памятки, буклеты, папки-передвижки, стендовая информация)	воспитатели, медсестра, старший воспитатель
	2. Показ открытых музыкально-спортивных, физкультурных, занятий, досугов, развлечений.	воспитатели, музыкальный руководитель, старший воспитатель.
	3. Родительский всеобуч	Педагоги ДОУ
	4. Консультирование	Педагоги ДОУ, медсестра
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания)	воспитатели
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в соревнованиях, концерты).	воспитатели, музыкальный руководитель

Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	педагоги и медсестра
	2. Беседы с небольшой группой родителей по интересующим вопросам здоровьесбережения.	

Современная диагностика физического развития позволяет целенаправленно проводить оздоровительную работу в детском саду с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. В связи с этим мы используем в своей работе анкетирование родителей (Приложение № 1). Это позволяет оценивать с точки зрения здоровья образ жизни ребенка в семье, в том числе его двигательную активность и соблюдение режимных моментов.

#### **Ожидаемые результаты**

Проявление интереса у родителей к вопросу физического развития и оздоровления детей.

Активное участие родителей в реализации программы по физическому развитию и оздоровлению детей.

Повышение уровня правовой и педагогической культуры здорового уровня жизни (освоение положительного опыта семейного воспитания);

Проявление у родителей активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОУ).

### III. Организационный раздел.

#### Распорядок дня МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово

##### РЕЖИМ ДНЯ

#### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово.

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы «От рождения до школы».

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в детском саду имеются: тренажёрное оборудование, кабинет для медицинского осмотра, изолятор, процедурный кабинет, физкультурные центры в группах.

Наш детский сад оснащён оборудованием для разнообразных видов детской деятельности в помещении и на участках. В группах имеется игровой материал для познавательного развития детей дошкольного возраста, музыкального развития, для продуктивной и творческой деятельности, для сюжетно-ролевых игр; игрушки и оборудование для игр во время прогулок; оборудование для физического, речевого, интеллектуального развития; игры, способствующие развитию у детей психических процессов.

Территория детского сада оснащена специальным оборудованием:

- игровые площадки с теньевыми навесами со скамейками и столиками, песочницы для игр детей;
- физкультурные комплексы;
- детские качели.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младшего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

В детском саду созданы все условия для **разностороннего** развития детей с 3 до 7 лет. Созданию развивающей среды способствуют подходы к формированию структуры здания, его многофункциональной планировке, взаимосвязи внутренних и внешних сред, к системе трансформирующего оборудования. Оформление и оборудование всех помещений детского сада осуществляется с учётом следующих позиций:

- комфортность и безопасность для детей;
- эстетичность как определённый стандарт жизни современного человека.

Созданы условия для совместной и индивидуальной активности детей. Мы считаем, что успехи и достижения детей возможны лишь тогда, когда в детском саду созданы все необходимые условия для развития личности каждого ребёнка и каждого взрослого в единой воспитательно-образовательной системе.

### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Физическое развитие детей, формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности в ДОУ осуществляется на основе методических рекомендаций программы «От рождения до школы».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, обеспечивают развитие чувства бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помогают формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Подробный перечень пособий представлен в Приложении к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (стр.323-333).

Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании:

<b>«Физическая культура»</b>
ФГОС. Игровая деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. Н.Ф.Губанова.
Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева.
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1998.- 143с.
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.
Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада.- М.:Просвещение.
Пензулаева Л. И.ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Степаненкова Э. Я. ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)
Образование дошкольников при проведении режимных процессов. Практическое пособие с использованием детского фольклора.
«Инновационные формы взаимодействия ДОУ с семьёй». Н.М. Сертакова. ФГОС ДО//2015г.
Правовая библиотека образования. Санитарно-эпидемиологические требования к ДОО.
ФГОС ДО: практика реализации. Создание условий для реализации основной образовательной программы ДОО. Годовое планирование. В.В. Ужастова.



Прищепа С.С., Шатверян Т.С. и др.	ФГОС	Партнерство	дошкольной организации и семьи.
И.В.Кравченко, Т.В.Долгая ФГОС ДО Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы.			
Е.А.Алябьева ФГОС ДО. Как организовать работу с детьми летом.			
Белая К.Ю.	ФГОС.	Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет)	
В.К.Полынова	ФГОС.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры.	
Т.А.Шорыгина	Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.		
Карточное планирование в ДОО. Сезонные прогулки. Тематические карты. Осень. Зима. Весна. Лето.			
<b>ДМ</b>			
Емельянова Э. Л.	Расскажите детям о зимних видах спорта		
Емельянова Э. Л.	Расскажите детям об Олимпийских играх		
<b>Игротека:</b>			
Ю.В.Толкачёва.	ВЫПУСК-1. Мы – спортсмены.		
Е.И.Гуменюк.	ВЫПУСК-6. Первые уроки здоровья.		
<b>Оформление родительских уголков</b>			
Сост.К.Ю.Белая	ФГОС	Основы	безопасности.
Комплекты для оформления родительских уголков в ДОО			
Сост. М.А.Пермякова. Ширма для родительского уголка. Берегите ребёнка от инфекций.			

### **Материально-техническое обеспечение программы «Здоровье» МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово»**

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы тематические и игровые уголки.

**Медицинский блок**, предназначенный для проведения лечебнооздоровительной и профилактической работы с детьми, включает в себя следующие помещения: медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.

В ДОУ функционирует **музыкальный зал** для организации и проведения музыкально-ритмических занятий. **Физкультурный зал** оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастической стенкой, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

Организация предметно-развивающей среды в **групповых помещениях** осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и

другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

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

В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где хранится оборудование и спортивный инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

**Прогулочные участки** оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. На **спортивной площадке** проводятся физкультурные занятия на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. Психика ребенка очень восприимчива и ранима, у него в равной степени ярко проявляются аффекты радости и печали. Поэтому в ДОУ всемерно используются положительные эмоции, дружелюбный жизненный фон с увлекательными, интересными делами, будь то игры, развлечения, занятия, экскурсии и т. д.

Продуманный активизирующий психотерапевтический режим, здоровый эмоциональный тон в ДОУ, любовное, внимательное, предупредительное отношение сотрудников к детям с полным пониманием личности каждого ребенка является одним из решающих компонентов, дополняющим созданные условия.

Оборудован **методический кабинет**, в задачи которого входит оказание действенной помощи педагогам в организации педагогического процесса, в работе с родителями, в повышении педагогического мастерства и организации самообразования. Весь методический материал систематизирован и распределен в соответствии с требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях. В методическом кабинете сосредоточен необходимый информационный материал (нормативно-правовые документы, педагогическая и методическая литература, представлены передовые технологии, материалы педагогического опыта, материалы методической работы ДОУ и т.д.). ДОУ оснащен компьютерной техникой: для обратной связи с родителями и педагогами других ОУ, создан свой сайт; обеспечен выход в Интернет.

#### **Физкультурное оборудование МБДОУ «Золотая рыбка» с. Орехово:**

- Гимнастические палки -30 шт.
- Обручи –20 шт.
- Мяч (резиновый) –30 шт.
- Дуги спортивные – 7 шт.
- Деревянные стойки – 2 шт.
- Мешочки с песком -40 шт.
- Кегли – 12 шт.
- Мячи – 25 шт.
- Канат для лазанья – 2 шт.
- Канат-2 шт.
- Деревянная ребристая доска-2шт.
- Лестница деревянная – 2 шт.
- Корзина баскетбольная – 1 шт.

- Скакалка – 30 шт.
- Конус – 10 шт.
- Маты – 2 шт.
- Гимнастические кольца – 2 шт.
- Дорожка массажная – 3 шт.
- Лавки для лазанья – 4 шт.
- Тоннель – 2 шт.
- Горка - 1 шт.

**Территория ДОУ** озеленён деревьями, кустарниковыми и цветочными растениями):  
 - *детские площадки* (с теневыми навесами, песочницами, скамейками и столиками, игровым и спортивным оборудованием, каруселями, горками, качелями) – 4.

### Планирование физкультурно-оздоровительной деятельности

#### Перспективный план реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников МБДОУ «Золотая рыбка» села Орехово

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<b>Медико-профилактическая деятельность</b>			
1.	<p><b>Мониторинг здоровья детей</b>  <i>Показатели здоровья:</i>            - общая заболеваемость;            - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;            - результаты медицинского осмотра детей врачами (ежегодно);            - результаты осмотра детей диспансерной группы;            - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);</p> <p><i>Показатели физического развития:</i>            - уровень физического развития (антропометрические данные);            - уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i>            - уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие».            - выявление речевых недостатков.</p>	<p>поквартально            ежедневно            1 раз в год            1 раз в год            1 раз в год              1 раз в год              2 раза в год              2 раза в год            Педагогическая диагностика в течение года</p>	<p>медсестра ДОУ              врачи-спец. пол-ки              медсестра ДОУ              воспитатели</p>
2.	<p><b>Профилактика и оздоровление детей</b>            - Витаминизация третьих блюд;            - профилактические прививки</p>	<p>Ежедневно            По плану прививок</p>	<p>медсестра ДОУ</p>

3.	<p><b>Организация питания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность и разнообразие рациона;</li> <li>- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;</li> <li>- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;</li> <li>- качество продуктов питания и приготовленных блюд;</li> <li>- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;</li> <li>- витаминизация 3-го блюда;</li> <li>- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;</li> <li>- организация питьевого режима.</li> </ul>	<p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>медсестра ДОУ</p>
4.	<p><b>Проведение закаливающих процедур</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика пробуждения после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, сон с доступом воздуха + 19°C);</li> <li>- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</li> </ul>	<p>посезрнно</p> <p>ежедневно СанПиН и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
5.	<p><b>Организация гигиенического режима</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим проветривания помещений;</li> <li>- режим кварцевания;</li> <li>- режим работы рециркуляторов</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</li> <li>- смена и маркировка постельного белья;</li> <li>- проведение противоэпидемиологических мероприятий;</li> <li>- гигиенические требования к игрушкам.</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p>	<p>помощники воспитателей воспитатели воспитатели помощники воспитателей медсестра</p> <p>воспитатели</p>
6.	<p><b>Организация здоровьесберегающей среды</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения утреннего приема и «фильтра», своевременная изоляция больного ребенка;</li> <li>- оптимизация режима дня;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;</li> <li>- организация и проведение прогулок;</li> <li>- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;</li> <li>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>- соблюдение правил пожарной</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p>	<p>Воспитатели, медсестра, сотрудники ДОУ.</p>

	безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи;  - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.	ежедневно  по мере необходимости  постоянно	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
7.	<i>Физическое развитие детей</i> - занятия по физическому развитию детей;	3 раза в неделю	воспитатель
	- спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю	воспитатель
8.	<i>Развитие двигательной активности</i> - утренняя гимнастика;	ежедневно	воспитатели
	- физкультминутки;	в середине занятий	воспитатели
	- двигательная разминка;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры в групповом помещении;	ежедневно	воспитатели
	- оздоровительный бег;	ежедневно	воспитатели
	- индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно	воспитатели
9.	<i>Физкультурные праздники и развлечения</i> - неделя здоровья;	1 раз в год	воспитатели
	- физкультурный досуг;	1 раз в месяц	воспитатели
	- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;	2-3 раза в год	воспитатели
	- спортивные игры-соревнования;	1-2 раза в год	воспитатели
10.	<i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i> - бодрящая гимнастика;	ежедневно	воспитатель
	- самомассаж;	ежедневно	воспитатель
	- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;	ежедневно	воспитатель
	- профилактика зрения.	ежедневно	воспитатель
<b>Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка</b>			
11.	<i>Адаптационный период</i> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (минутки вхождения в день).	ежедневно  ежедневно	воспитатели  воспитатели
<b>Здоровьесберегающая образовательная деятельность</b>			
14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели

15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
<b>Работа с персоналом</b>			
16.	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;	1 раз в полгода	Педагогический персонал - старший воспитатель, обслуживающий персонал – завхоз, заведующий ДОУ.
	- инструктаж персонала по пожарной безопасности;		завхоз, старший воспитатель.
	- обучение на рабочем месте;		завхоз, старший воспитатель.
	- санитарно-просветительская работа с персоналом.		завхоз, старший воспитатель, медсестра ДОУ.
17.	<i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня;	по плану контроля	завхоз, старший воспитатель, медсестра, заведующий
	- соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков;		Медсестра, завхоз, заведующий
	- проведением оздоровительных процедур;		медсестра
	- соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке;		медсестра
	- соблюдением графика генеральной уборки помещений;		завхоз
	- воздушным и питьевым режимом по учреждению;		медсестра
	- ведением журнала приема детей в группе;	Постоянно	Воспитатели
	- физической нагрузкой детей;	Постоянно	Старший воспитатель, медсестра
	- контроль за доставкой и хранением вакцины; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника;		медсестра

	- сроками реализации скоропортящихся продуктов;		Медсестра, повар
	- качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале;		Медсестра, повар
	- товарным соседством продуктов на пищеблоке;		Медсестра, повар
	- прохождением профилактических осмотров персоналом;		медсестра
	- привитием персонала.		медсестра
<b>Внешние связи</b>			
18.	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - оформление информационных стендов, выставок; - консультирование родителей; - организация и проведение родительских собраний; - организация групповых консультаций; - анкетирование родителей.	по плану  по мере необходимости	Воспитатели, старший воспитатель, музыкальный руководитель.

#### Перспективы развития физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация в ДОУ методических мероприятий по вопросам здоровьесбережения: тематическая проверка, педсовет, консультации, всеобуч, взаимопосещение.	Согласно планам работы ДОУ.	Старший воспитатель, воспитатель
2.	Разработка и накопление методических материалов по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у воспитанников. Оформление накопительной методической папки.	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатель
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.	По поступления средств.	Заведующий ДОУ, ст. воспитатель.
4.	Самообразование педагогов в данном направлении. Изучение ППО.	Постоянно	

**Анкета для родителей.**

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании, позволит нам оптимизировать учебно – воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребенка, учитывая его индивидуальные особенности.

1. Фамилия, имя ребёнка.
2. Дата рождения ребёнка.
3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
  - нет;
  - да, 1 раз в день;
  - да, 2 раза в день.
4. Общая продолжительность прогулки в день при благоприятных условиях:
  - до 1 часа;
  - от 1 до 2 часов;
  - до 3 часов.
5. Дружит ли Ваш ребёнок с физкультурой?
  - нет;
  - да ( играет с мячом, катается на горках, на лыжах, велосипеде, занимается на тренажерах ).
  - другое.
6. Делает ли ребёнок дома утреннюю зарядку:
  - нет;
  - иногда;
  - только в выходные дни;
  - да, всегда.
7. Занимаетесь ли вы физкультурой вместе с ребёнком:
  - нет;
  - иногда;
  - да, часто.
8. Проводится ли закаливание ребёнка в семье:
  - нет;
  - да, иногда; ( указать какое );
  - да, регулярно ( указать какое ).
9. Режим сна:
  - ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в .....часов, поднимается в.....часов;
  - в выходные дни ложится спать в .....часов, поднимается в .....ч.
10. Спит ли ребёнок днем в выходные дни:
  - да ( указать продолжительность сна )
  - нет.
11. Сколько времени в день ребёнок:
  - смотрит телевизор в рабочие дни ..... ч.;
  - в выходные дни ..... ч.;
  - проводит у компьютера в рабочие дни ..... ч. ;
  - в выходные дни ..... ч.
12. Заболеваемость ребёнка «простудными» болезнями за прошедший год:
  - ни разу не болел;
  - не более 1- 3 раз;
  - около 5 раз;
  - ежемесячно.
13. Ваша оценка состоянию здоровья ребёнка:
  - хорошее;
  - удовлетворительное;
  - плохое ( указать причину ).
14. Какие, на ваш взгляд оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду ( перечислить ):
 

Дата заполнения анкеты:



## 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.

### Релаксация

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

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

### Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

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

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

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

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

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

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

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

### Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

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

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается 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, пытаться «достать» пальчиками до пола.

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

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

## Приложение № 5

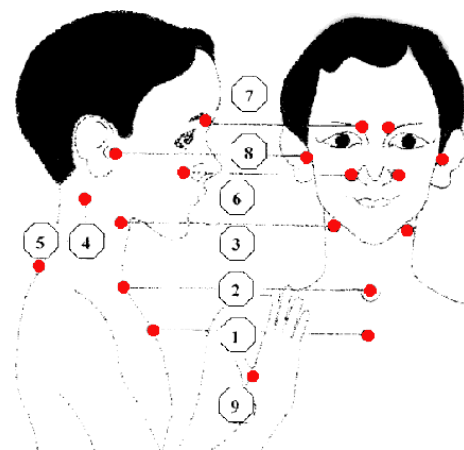
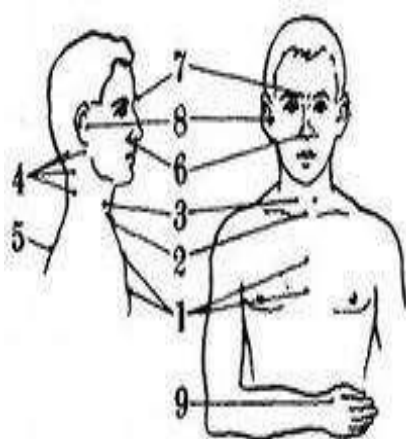
### Массаж и самомассаж

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

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

### Упражнения:

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



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

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

**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». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз;

повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).**

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

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

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

**Тренажер «Солнышко»**

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

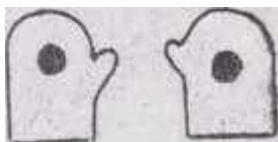


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:



1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зрения, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывает 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.

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

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

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

Литература:

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957966

Владелец Джоркашвили Наталья Ивановна

Действителен с 07.11.2022 по 07.11.2023