

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с № 61
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Ягодка»

Принята решением Педагогического совета.

Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.

Утверждаю.

Заведующий ГБДОУ

Кривцова Л.Н.

Приказ № 408 от «28» 08 2018 г.



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ГБДОУ ДЕТСКОГО
САДА № 61 «ЯГОДКА»
НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка	3
	Цель программы	3
	Задачи программы	3
	Принципы и подходы к формированию программы:	
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизического развития детей	4
	Нормативно-правовые документы	5
1.2	Целевые ориентиры	6
1.3	Развивающее оценивание качества деятельности	6
2. Содержательный раздел		
2.1	План работы медицинского персонала	7
2.2	Календарный план-график проведения оздоровительно-профилактических мероприятий	10
3. Организационный раздел		
3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы	22
3.2	Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми	25
3.3	Организация режима пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении	28
3.4	Режим двигательной активности детей	31
3.5	Закаливание в повседневной жизни детей летом	33
3.6	Создание условий осуществления комплексной оздоровительно-профилактической программы	35
4. Приложения		
4.1	Инструкция к комплексу закаливающих мероприятий	37
4.2	Комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости	38
4.3	Методика проведения оздоровительного бега	39
4.4	Методика проведения психогимнастики	39
4.5	Методика проведения дыхательной и звуковой гимнастики	40
4.6	Методика проведения водно-массажных процедур «Ручеек»	41
4.7	Методика проведения аэроионизации воздуха аппаратом ион – 25	41
4.8	Упражнения для развития носового дыхания	42
4.9	Бодрящая гимнастика после дневного сна	42
4.10	Физкультминутки и динамические переменки	42
Используемая литература		53

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время вопрос о сохранении и укреплении здоровья дошкольников является одним из приоритетных в работе дошкольных учреждений, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья взрослого человека. Снижение высокой заболеваемости дошкольников острыми респираторными инфекциями является наиболее трудно решаемой задачей в детских садах. Это связано прежде всего с сотнями вирусов - возбудителей этих инфекций, большим количеством детей в коллективах, что повышает риск инфицирования, а также с непродолжительностью иммунитета, отсутствием специфических средств защиты. Эпидемический процесс при острых респираторных заболеваниях характеризуется почти ежегодными сезонными вспышками и возникающими эпидемиями различной интенсивности, которые поражают около 20% детей, что наносит огромный социально-экономический ущерб. В структуре инфекционной заболеваемости доля ОРЗ составляет от 83 до 97%. Проблема усугубляется тем, что большая часть дошкольников болеют почти ежегодно. 20-30% детей, проживающих в северных регионах, переносят четыре и более заболеваний в год. Это нередко приводит к развитию рецидивирующих и хронических неспецифических бронхолегочных заболеваний.

Программа, разработанная в нашем учреждении, отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей дошкольного возраста в ДООУ.

Проведение оздоровительной программы ГБДОУ - это четкая интеграция оздоровительного и лечебно-профилактического, педагогического и физически-формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, созданием условий и организацией развивающей среды в ДООУ для улучшения качества здоровья ребенка, физической и психолого-педагогической компенсации развития при патологии.

Оздоровительная программа в ДООУ осуществляется в соответствии с утвержденным планом под контролем медико-психолого-педагогического совета.

В основе стратегии оздоровительно-профилактической деятельности ДООУ лежит организация деятельности по следующим направлениям:

1. Проведение комплексной медико-психолого-педагогической диагностики, как системы сбора объективной информации, прогнозирования, разработки тактики оздоровительной, образовательной и воспитательной поддержки и сопровождения ребенка на основе исходного состояния здоровья, развития, традиций семейного воспитания.
2. Создание индивидуального маршрута оздоровления и коррекции развития, обусловленного исходным состоянием здоровья.
3. Интеграция педагогических здоровьесберегающих технологий в ДООУ и традиций оздоровительно-профилактической деятельности в семье.

Цель программы: создание условий в ДООУ, обеспечивающих безопасность, охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоциональное благополучие.

Задачи:

1. формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
2. воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры;
3. способствовать усвоению правил и соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний;
4. создать комплекс оздоровительных мероприятий, способствующих коррекции состояния здоровья и профилактики возникновения патологии на основе индивидуальных особенностей, групп здоровья и физиологических возможностей для каждого ребенка.

5. выработать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, условия для познавательного и физического развития каждого ребенка;
6. формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений;
7. создать условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности;
8. развивать основные физические качества и умение рационально использовать их в различных условиях.

Принципы и подходы к формированию программы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства обогащение физического развития;
- 2) построение оздоровления и физического развития на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, в том числе, двигательной;
- 5) сотрудничество ГБДОУ с семьей в вопросах оздоровления, укрепления здоровья детей;
- 6) приобщение детей к здоровому образу жизни как социокультурной норме, традиции семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов оздоровления возрасту и особенностям развития);
- 9) учет климатических условий региона при проведении оздоровительной работы, закаливающих мероприятий.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизического развития детей

На третьем году жизни продолжается совершенствование деятельности всех органов и психических функций ребенка.

Повышается работоспособность нервной системы, увеличивается выносливость, удлиняется активное бодрствование до 6-7 часов в сутки. Ребенок может уже сдерживать свои эмоции и не плакать, даже если ему больно. Он становится более терпеливым и может дольше заниматься одним делом без отвлечения. Теперь ребенку трудно быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, например, сразу прекратить игру, чтобы пойти есть, или быстро ответить даже на хорошо знакомый вопрос. Моторное развитие становится более совершенным. Оно качественно улучшается: появляется большая согласованность в умении управлять своим телом. Шаги при ходьбе становятся равномерными, исчезают лишние движения. Ребенок способен изменять темп ходьбы, пройти, например, по узкой доске, остановиться, развернуться, побежать. Он успешно осваивает велосипед. На третьем году жизни совершенствуется **тонкая моторика**, что позволяет ребенку самостоятельно одеться, раздеться, умыться; рисовать карандашом, застегивать пуговицы, есть аккуратно и пользоваться столовыми приборами.

На четвертом году жизни у детей продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. В течение года масса тела ребенка увеличивается на 1,5-2 кг, рост — на 5-7 см; к 4 годам масса тела его достигает примерно 16,5 кг, рост - 102 см, окружность грудной клетки - 53 см. Продолжается интенсивное развитие

структуры и функций головного мозга. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Двигательная активность детей 5 года жизни значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия. У детей заметно увеличивается интерес не только к процессу выполнения движений, но и к результатам их выполнения. По существу, в этом возрасте ребенок готов приступить к разучиванию отдельных сторон техники основных общеразвивающих упражнений.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста-0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения детей. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Значительно увеличивается подвижность детей, они успешно овладевают основными движениями.

На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес - 21- 25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

В детском саду одними из участников образовательных отношений являются дети от 2 до 7 лет. Распределение детей ГБДОУ по группам здоровья в 2015 году: дети с I группой здоровья – 2 (1,2 %), дети со II группой здоровья – 158 (83 %) человек, дети с III группой здоровья – 30 (15,8%) человек. На конец года детей с III группой здоровья стало 9 (4,7%), уменьшение произошло за счет увеличения детей со II группой здоровья (сняты диагнозы). Детей с IV группой здоровья и инвалидов - нет. Основную группу составляли дети II группы здоровья, число детей I группы здоровья не изменилось.

Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» от 01.06.2012 г. № 761.
2. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный Закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Федеральный Закон № 52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
5. Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» №467-83 от 26.06.2013 г.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования /приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 г./.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года); постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 9 октября 2013 года N 53 «Об утверждении СП 3.1.1.3108-13 «Профилактика острых кишечных инфекций».
9. Приказ Минздрава России от 21.12.2012 № 1346-н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».
10. Приказ Федеральной службы № 457 от 08.07.2013 «Об усилении федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора за детскими оздоровительными учреждениями».

1.2 Целевые ориентиры

Соответствуют целям и задачам осуществления программы:

- улучшение качества здоровья и физического развития ребенка, развитие физических способностей, профилактика снижения иммунитета, закаливание.
- Значительное снижение острой заболеваемости и обострений хронических заболеваний, коррекция состояния здоровья по неврологической и ортопедической патологии.
- Воспитание культуры отношения к своему здоровью, развитие навыков поддержания и восстановления здоровья у детей, мотивация физической активности и здорового образа жизни.
- Распространение здорового образа жизни в семье детей, посещающих ДООУ за счет преемственности в воспитании.
- Компенсация нарушений развития и формирования личности, обучения, связанных с декомпенсацией здоровья и дефицитом функций организма.
- Создание личностно-ориентированного взаимодействия взрослых и детей как условия для эмоционального благополучия каждого ребенка.

1.3 Развивающее оценивание качества деятельности

- анализ заболеваемости детей
- психолого-педагогическая диагностика развития детей
- диагностика уровня профессиональной компетентности педагогов и результативности их работы с детьми для определения дифференцированной методической помощи, педагогической коррекции образовательного процесса.
- анкетирование, изучение объективной потребности семьи.
- анализ и сопоставление эффективности работы ДООУ с данными по заболеваемости района и города.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 План работы медицинского персонала

№ п/п	Содержание работы	Срок	Ответственный исполнитель
1.	<p style="text-align: center;">Организационная работа</p> <p>Составление системы оздоровительной работы с детьми на учебный год. Участие в проведении педсоветов, медико-психолого-педагогических совещаний. Анализ заболеваемости детей /ежемесячный, квартальный, годовой/. Подведение итогов работы за истекший год, сдача годового отчета и объяснительной записки в поликлинику. Участие в работе Совета по питанию.</p>	<p>август</p> <p>по плану</p> <p>в течение года</p> <p>декабрь</p> <p>в течение года</p>	<p>врач заведующий</p> <p>врач</p> <p>врач</p> <p>ст. м/с</p>
2.	<p style="text-align: center;">Лечебно-профилактическая работа</p> <p>Ежеквартальный осмотр детей с антропометрией в группах, оформление эпикризов с оценкой физического развития и группы здоровья. Проведение проф. прививок, выделение группы детей, требующих проведения вакцинации с подготовкой. Контроль за хранением и правильностью использования бакпрепаратов. Постановка реакции МАНТУ. Контроль за нарастанием чувствительности туб проб, выделение группы наблюдающихся у фтизиатра. Плановое обследование на э/б с последующим лечением инвазированных и контактных. Диспансеризация детей, состоящих на Ф-30. Контроль за правильным подбором мебели по росту детей, за освещенностью в помещениях. Утверждение оптимальной учебной и физической нагрузки детей. Контроль за соблюдением м/о от УФО</p>	<p>ежеквартально</p> <p>по плану поликлиник и</p> <p>постоянно</p> <p>по плану поликлиник и</p> <p>по плану поликлиник и</p> <p>2 раза в год постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>Врач</p> <p>ст. м/с</p> <p>ст. м/с</p> <p>ст. м/с</p> <p>ст. м/с</p> <p>зам. зав. по УВР</p> <p>зам. зав. по УВР</p> <p>ст. м/с</p>
3.	<p style="text-align: center;">Оздоровительная работа</p> <p>Составление и осуществление индивидуальных планов лечебно-оздоровительных мероприятий Организация контроля: а/. соблюдение режима дня, б/. организация прогулок, в/. двигательная активность детей в течение дня, г/. одежда и обувь детей, д/. адаптация детей к ДОУ, е/. проведение дыхательных упражнений во время утренней гимнастики, ж/. соблюдение учебной и физической нагрузки</p>	<p>ежемесячно</p> <p>постоянно</p>	<p>ст. м/с</p> <p>ст. м/с, врач, зам. зав. по УВР</p>

	<p>з/соблюдение графика проветривания в помещениях ДОУ.</p> <p>Проведение 2-х курсов УФО.</p> <p>Проведение 2-х курсов массажа</p> <p>Проведение водно-массажных процедур для ног.</p> <p>Проведение занятий ЛФК</p> <p>Проведение термотерапевтических процедур в старшей группе.</p> <p>Занятия в бассейне в каждой возрастной группе 2 раза в неделю.</p> <p>Проведение остеопатической и адаптационной гимнастики.</p> <p>Общеукрепляющая терапия: поливитамины по 10 дней 2 раза в год, препараты кальция профилактика ОРВИ -курс аскорбиновой кислоты, оксолиновая мазь в нос, курс интерферона, анаферона</p> <p>Проведение оценки эффективности пребывания детей в оздоровительных группах.</p> <p>Проведение физиотерапевтических процедур /реабилитация после ОРЗ /</p>	<p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год по графику</p> <p>по графику</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p> <p>по мере необходимости</p>	<p>ст. м/с</p> <p>ст. м/с</p> <p>врач</p> <p>врач</p> <p>врач</p> <p>ст. м/с</p> <p>врач</p> <p>врач</p> <p>ст. м/с</p>
4.	<p>Контроль организации питания</p> <p>Составление списков детей- аллергиков в группы и на пищеблок.</p> <p>Организация питания детей в соответствии с нормативными документами.</p> <p>Осуществление контроля за питанием: соблюдение сроков реализации продуктов, выполнение норм продуктов на 1 ребенка, использование инвентаря на пищеблоке и группах согласно маркировке, доведение норм питания до ребенка, сбор суточных проб.</p> <p>Участие в работе Совета по питанию.</p>	<p>сентябрь</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>в течение года</p>	<p>врач</p> <p>врач, ст. м/с</p> <p>диетсестра</p> <p>заведующий</p>
5.	<p>Противоэпидемическая работа</p> <p>Проведение противоэпидемических мероприятий по предупреждению распространения инфекций.:</p> <p>а/.своевременное информирование родителей о сроках карантина,</p> <p>б/.правильное использование дезрастворов,</p> <p>в/.контроль за проведением утреннего фильтра в группах,</p> <p>г/.постоянное ведение контактных детей во время карантина.</p> <p>Проведение анализа причин инфекционных заболеваний.</p>	<p>по мере необходимости</p> <p>постоянно</p>	<p>врач,</p> <p>заведующий,</p> <p>зам. зав. по УВР</p> <p>ст. м/с</p> <p>врач</p>
6.	<p>Мероприятия по профилактике гриппа</p> <p>Проведение занятий с персоналом по профилактике гриппа.</p> <p>Проведение фитоаэронотерапии в помещениях ДОУ.</p>	<p>в эпид. период</p>	<p>врач</p>

	Выполнение противоэпидемических мероприятий: а/.влажная уборка и проветривание помещений, б/.ношение сотрудниками защитных масок во время карантина, в/.своевременное удаление из группы заболевших. Проведение специальных упражнений для развития носового дыхания.	постоянно по показаниям постоянно	ст. м/с ст. м/с
7.	Профилактика травматизма Проведение инструктажа и бесед с персоналом по профилактике травматизма. Сверка травм в травматологическом пункте. Своевременное оказание медицинской помощи травмированным детям. Контроль за соблюдением приказа об охране жизни и здоровья детей.	постоянно постоянно по показаниям постоянно	зам. зав. по УВР ст. м/с врач заведующий
8.	Работа с персоналом Проведение занятий с персоналом: а/.выполнение обязанностей младшим обслуживающим персоналом, б/.Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99 г. в/.Детские инфекции, пути и факторы распространения, сроки карантинов, клиника. г/.Оказание первой медицинской помощи. - Сдача санитарного минимума. Контроль: а/.за своевременным прохождением медосмотра, б/.за соблюдением санэпидрежима. Диспансеризация сотрудников. Проф. вакцинация против гриппа Серологическое исследование на брюшной тиф всех вновь поступающих	по плану 1 раз в год 1 раз в год при поступлении на работу	ст. м/с, врач врач врач врач
9.	Работа с родителями Проведение индивидуальных бесед с родителями при поступлении в ДОУ. Участие в родительских собраниях. Проведение консультаций для родителей по профилактике простудных и инфекционных заболеваний. Работа службы «телефон здоровья» Своевременное информирование родителей об эпидемиях в городе, карантинах в ДОУ. Информирование родителей о питании детей в ДОУ, о состоянии здоровья ребенка, об оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятиях.	май апрель сентябрь постоянно по мере необходимо сти постоянно	врач врач врач ст. м/с ст. м/с ст. м/с

2.2 Календарный план-график проведения оздоровительно-профилактических мероприятий

Группа «Земляничка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю													+
Октябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю		+ 2 недели								+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю							+ 10 сеансов			+
Декабрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю			+ 2 недели	+ 2 недели					+	+
Январь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю									+	+
Февраль	+			+						+			+	+

	3 раза в неделю			2 раза в неделю						2 недели			ежедневно	
Март	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю		+ 2 недели					+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Апрель	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю							+ 2 недели		+ ежедневно	+
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию		+ 2 раза в неделю										+

Группа «Смородинка»

Месяц	Водомассажные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю												+ ежедневно	+
Октябрь	+			+		+ 2 недели					+		+	+

	3 раза в неделю			2 раза в неделю							10 сеансов		ежедневно	
Ноябрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю							+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Декабрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю			+ 2 недели	+ 2 недели					+ ежедневно	+
Январь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю					+ 2 недели				+ ежедневно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю						+ 2 недели	+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Март	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю		+ 2 недели							+ ежедневно	+
Апрель	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю								+ 2 недели	+ ежедневно	+
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию		+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+

Группа «Клубничка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю												+ ежедневно	+
Октябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Декабрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю			+ 2 недели	+ 2 недели			+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Январь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю					+ 2 недели				+ ежедневно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю						+ 2 недели			+ ежедневно	+
Март	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Апрель	+	+		+							+		+	+

	3 раза в неделю	10 сеансов		2 раза в неделю							10 сеансов		ежедневно	
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию		+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+

Группа «Черничка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю												+ ежедневно	+
Октябрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю							+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Декабрь	+			+			+	+					+	+

	3 раза в неделю			2 раза в неделю			2 недели	2 недели					ежедневно	
Январь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю					+ 2 недели				+ ежедневно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю					+ 2 недели	+ 10 сеансов			+ ежедневно	+
Март	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Апрель	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию		+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+

Группа «Малинка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов											+ ежедневно	+
Октябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Декабрь	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю			+ 2 недели	+ 2 недели			+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Январь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов		+ 2 раза в неделю					+ 2 недели				+ ежедневно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю						+ 2 недели			+ ежедневно	+
Март	+ 3 раза в неделю			+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Апрель	+			+							+		+	+

	3 раза в неделю			2 раза в неделю							10 сеансов		ежедневно	
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию		+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+

Группа «Брусничка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов	+ 2 раза в неделю										+ ежедневно	+
Октябрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю	+ 2 недели						+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Декабрь	+		+	+			+	+					+	+

	3 раза в неделю		2 раза в неделю	2 раза в неделю			2 недели	2 недели					ежедневно	
Январь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю					+ 2 недели		+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю						+ 2 недели			+ ежедневно	+
Март	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Апрель	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+

Группа «Ежевичка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю										+ ежедневно	+
Октябрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедневно	+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю							+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Декабрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю			+ 2 недели	+ 2 недели					+ ежедневно	+
Январь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю						+ 2 недели			+ ежедневно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Март	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю	+ 2 недели						+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Апрель	+		+	+									+	+

	3 раза в неделю		2 раза в неделю	2 раза в неделю									ежедневно	
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошедших массаж по расписанию	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+

Группа «Вишенка»

Месяц	Водомассажные ножные процедуры «Ручеек»	Оздоровительный массаж	Остеопатическая и адаптационная гимнастика	Бассейн	Курс поливитамина «Ревит»	Курс препарата «Пиковит»	Курс аскорбиновой кислоты	Оксолиновая мазь в нос	Курс препарата «Гриппферон»	Курс препарата «Анаферон»	УФО	Курс поливитаминов «Кальцинова»	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие носового дыхания
Сентябрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю										+ ежедневно	+
Октябрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю	+ 2 недели						+ 10 сеансов		+ ежедневно	+
Ноябрь	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедневно	+
Декабрь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю			+ 2 недели	+ 2 недели					+ Ежедневно	+

Январь	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю					+ 2 недели		+ 10 сеансо в		+ ежедне вно	+
Февраль	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю						+ 2 недели			+ ежедне вно	+
Март	+ 3 раза в неделю	+ 10 сеансов	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю	+ 2 недели								+ ежедне вно	+
Апрель	+ 3 раза в неделю		+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедне вно	+
Май	+ 3 раза в неделю	Группа детей, не прошед ших массаж по расписа нию	+ 2 раза в неделю	+ 2 раза в неделю									+ ежедне вно	+

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Исполнителями программы являются медицинские работники, воспитатели и специалисты ДООУ.

Основной документацией является индивидуальная карта ребенка, индивидуальный оздоровительный маршрут, заключения и рекомендации специалистов.

Координирующей документацией на учебный год является **характеристика состояния здоровья детей и индивидуальный оздоровительный маршрут**, заполняемая в начале учебного года исходными данными и корректируемая в процессе оздоровительной деятельности.

Данный документ содержит информацию по следующим направлениям:

1. Список детей, посещающих группу с начала учебного года.
2. Выкопировка группы здоровья из медицинской карты: позволяет судить о динамике улучшения или усугубления нарушений здоровья за год (переход из II группы здоровья в I или наоборот).
3. Диагноз на начало и конец года - критерий динамики состояния здоровья и коррекции оздоровительного маршрута.
4. Мебель: соотношение роста и веса ребенка, определяющее оптимальный размер мебели для профилактики нарушений осанки.
5. Группа физического развития: определение группы занятий по физическому воспитанию, индивидуальный подбор нагрузок.
6. Рекомендации педагогам в соответствии с ведущими заболеваниями и оздоровительной тактикой:
 - режим двигательной активности: ограничение нагрузки или дополнительные мероприятия по физическому развитию.
 - режим: вид режима, подъема после сна, окончания занятий
 - учебная нагрузка: ограничение продолжительности занятий, ведение индивидуального плана учебной нагрузки.
 - питание: вид питания, стол, индивидуальные рекомендации.
7. Особые отметки: рекомендации по стилю взаимодействия, формированию позитивного восприятия ребенком взрослого, терапии эмоционально-допустимым контактом (при психосоматических состояниях ограничение требовательности, исключение негативных оценок, индивидуальный подход в обучении).
8. Общая система оздоровительных мероприятий на учебный год в группе: план, включающий в себя ежемесячную оздоровительную программу (ФТЛ, массаж, медикаментозное сопровождение).
9. Ответственные за реализацию общей системы оздоровительных мероприятий: врач-педиатр ДООУ, старшая медсестра, воспитатели групп.

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	разделы и направления работы	формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ДООУ	<ul style="list-style-type: none">• типовой режим дня по возрастным группам• скорректированный режим дня• щадящий режим дня• оздоровительный режим дня• индивидуальный режим дня• коррекция учебной нагрузки

2.	<p>Психологическое сопровождение развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> • создание психологически комфортного климата в ДОУ • обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности • личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми • формирование основ коммуникативной деятельности у детей • диагностика и коррекция развития • психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период • коррекция нарушения развития: • дефектологическое /частично на хозрасчетной основе/ • логопедическое сопровождение
3.	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p>1. совместная деятельность взрослого и ребенка</p> <p>2. самостоятельная деятельность детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • физкультминутки, физкультпаузы • динамические перемены • физкультурные занятия • занятия в бассейне • физические упражнения после сна • спортивные праздники • спортивные игры • подвижные игры на воздухе и в помещении • оздоровительный бег на воздухе • спортивные досуги • дни здоровья • ритмопластика /на хозрасчетной основе/ • подгрупповая и индивидуальная работа с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка • самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулки
4.	<p>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья • воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса и любви к физической активности • формирование основ безопасности жизнедеятельности
5.	<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</p> <p>1. профилактические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • неспецифические дыхательные комплексы • комплексы остеопатической и адаптационной гимнастики. • массаж общий оздоровительный и по видам патологии в раннем возрасте

	<p>-использование бактерицидной лампы ОБПе-450</p> <p>2. общеукрепляющие мероприятия</p> <p>3. коррекционные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • массаж общий оздоровительный и по видам патологии в дошкольном возрасте /на хозрасчетной основе/ • физиотерапевтические процедуры: • общее ультрафиолетовое облучение • фитоаэронотерапия • применение установки «STELL» для синтеза моющих, дезинфицирующих и стерилизующих растворов • использование аэронизаторов воздуха «ИОН 25», «Овион – С» • лампы Чижевского • очистители воды «Аквафор» • комплекс адаптогенов • комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа • витаминoproфилактический комплекс • профилактика обострений хронической патологии • закаливание естественными физическими факторами: • режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок • режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна • применение конвекторной очистки воздуха и фитоаэронизации в помещениях групп, физкультурном зале, кабинетах • местные и общие воздушные ванны • свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон. • полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры • местное влажное обтирание • местное обливание /закаливающий комплекс «Ручеек»/ • контрастное обливание • общее обливание • закаливание в бассейне • термотерапевтические процедуры • диспансеризация: • осмотр детей психоневрологом: • консультации, назначение терапии. • 2 раза в год профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп • ЛФК,
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Фитбол-аэробика • массажи по видам патологии • профилактика сезонных обострений хронической патологии: • витаминoproфилактика и лекарственная профилактика сезонных обострений • диетотерапия • коррекция адаптационных нарушений • коррекция речевых нарушений • физиотерапевтические процедуры • КУФ • электрофорез • СМТ • ингаляции • использование светотепловой лампы «Соллюкс»
6.	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> • сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами • (группы с 12-и часовым пребыванием) • оздоровительное питание • индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией • использование йодированной соли

3.2 Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 1 раз в неделю 15-20 минут	Обратить внимание на величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ	Воспитатели, инструктор по физической культуре

	Ежедневно для всех возрастных групп	используем лишь элементы спортивных игр	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог
Гимнастика пальчиковая	С раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст- 15-20	Занятия проводятся в соответствии программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре

	мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.		
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Коммуникативные игры	В режимные моменты	В игры входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой	Воспитатели, педагог-психолог
Занятия из серии «Здоровый образ жизни»	В совместной деятельности взрослого и ребенка	Игры (дидактические), рассматривание картинок, досуги	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Учитель-логопед,
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Врач-педиатр
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах работы, в режимные моменты	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения	Все педагоги
Технологии воздействия цветом	В режимные моменты	Определенная цветовая гамма интерьеров ДОУ: правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели

Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Педагог-психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 минут	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, педагог-психолог
Фонетическая ритмика	Как часть занятия по развитию звуковой культуры речи	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, учитель- логопед

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

3.3 Организация режима пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении

В ДОУ предусмотрено использование вариативных режимов пребывания ребенка: типовой режим дня по возрастным группам, скорректированный режим дня, щадящий режим дня, оздоровительный режим дня, индивидуальный режим дня.

Рекомендации к использованию вариативных режимов дня

Щадящий режим дня

1. Щадящий режим – адаптационный. Длится 2-3 недели. Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки.

2. Щадящий режим после перенесенных острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции) предусматривает:

-освобождение от проведения закаливающих водных процедур на I неделю,

-сокращение приема воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели.

-освобождение от физкультурных занятий на I неделю.

-сокращение режима двигательной активности ребенка на прогулке.

-контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течении дня на 1 неделю.

-Пролонгированный сон.

Щадящий режим после перенесенных болезней (пневмония, острый пиелонефрит, гепатит и др.) предусматривает:

-освобождение от проведения закаливающих процедур и физкультурных занятий, индивидуально по рекомендации врача, сроком до 6 месяцев.

-пролонгированный сон.

-контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня, включая прогулку.

3. Щадящий режим для детей с III и IV группами здоровья. Хронические заболевания после периода обострения предусматривают:

-освобождение от проведения закаливающих процедур и физкультурных занятий, индивидуально по рекомендации врача, сроком до 6 месяцев.

-контроль за двигательной активностью на прогулке.

-продолжительный сон.

Скорректированный режим дня

Коррекция учебных и двигательных нагрузок в зависимости от диагноза ребенка, наличия у него хронических заболеваний: ограничение нагрузки или дополнительные мероприятия по физическому развитию, зрительный режим, ограничение продолжительности занятий, ведение индивидуального плана учебной нагрузки.

Оздоровительный режим дня

В соответствии с программой оздоровления в ДООУ, включающей в себя профилактические, общеукрепляющие и коррекционные мероприятия, а также организацию сбалансированного питания.

Индивидуальный режим дня

Предполагает индивидуальное сопровождение ребенка по всем направлениям развития.

Рекомендуемый режим в выходные дни

1. Общая продолжительность сна в сутки – 12 - 12,5 часов, из которых 2 –2,5 часа отводятся на дневной сон.

2. Питание (рекомендации):

Завтрак:

Сосиски с овощным гарниром.

Чай с лимоном и кондитерскими изделиями

(печенье, кексы, галеты и т.д.)

или

Творожники, ленивые вареники со сметаной, йогурт, сыр.

Фрукты

Обед:

Овощные салаты с растительным маслом.

Мясные бульоны, куриные бульоны или заправные супы с хлебом.

Мясные, куриные или печеночные колеты, суфле с овощными гарнирами, картофельным пюре, зеленым горошком.

Соки, компоты, напитки из цитрусовых.

Полдник:

Оладьи, блины со сметаной или с джемом.

Ряженка или бифидок, или йогурт.

Позже – фрукты.

Ужин:

Творожные запеканки, можно с курагой или изюмом или

Рыба (отварная) с гарниром.

Чай с лимоном и с кондитерскими изделиями.

на ночь – фрукты.

Употребляйте в пищу только йодированную соль,
продукты, содержащие соли кальция.

3. Просмотр телевизионных детских передач – не более 25-30 минут (в зависимости от возраста).

4. Прогулка – 4 часа в день:

Утром – 2 часа;

После полдника – 2 часа

5. Игры в течение дня – 3-4 часа.

6. Гигиенические и оздоровительные процедуры – на каждую от 5 до 10 минут.

3.4 Режим двигательной активности детей

№ п/п	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Физкультурно-оздоровительная работа:					
1.1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
1.2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями.	-	-	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно: утром и вечером 10-15 мин.	Ежедневно: утром и вечером 15-20 мин.	Ежедневно: утром и вечером 20-25 мин.	Ежедневно: утром и вечером 25-30 мин.	Ежедневно: утром и вечером 25-30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно: Вечером 10 мин.	Ежедневно Вечером 15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6	Прогулки – походы, пешие экскурсии.	2 раза в месяц (по территории д/с) 20 мин.	2 раза в месяц (по территории д/с и за ее пределы) 30 мин.	2 раза в месяц (по территории д/с и за ее пределы) 30 –40 мин.	2 –3 раза в месяц (по территории д/с и за ее пределы) 40 - 50 мин.	2-3 раза в месяц (по территории д/с и за ее пределы) 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег.	-	-	2 раза в неделю 3-5 мин.	4 раза в неделю 5-7 мин.	4 раза в неделю 7-10 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами)	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2.	Совместная деятельность: Физкультурные занятия.	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

2.1		15 мин.	15 – 20 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
2.2	Ритмопластика	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин.
2.3	Плавание (подгруппами)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20 мин.
2.4	Хореография (Танцевальная культура).	-	-	-	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.
2.5	ЛФК	-	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут
3.	Физкультурно-массовая работа:	1 раз в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	1 раз в неделю	1 раз в неделю
3.1	Дни здоровья.					
3.2	Физкультурно-спортивные праздники.	1 раз в год 10-15 мин.	1 раз в год 20 мин.	2 раза в год 20-30 мин.	2-3 раза в год 30-40 мин.	2-3 раза в год 40-50 мин.
3.3	Физкультурный досуг.	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в мес. 20 мин.	1-2 раза в месяц 20-25 мин.	1-2 раза в месяц 25-30 мин.
3.4	Игры-соревнования между возрастными группами	-	-	1 раз в год 20 мин.	1-2 раза в год 20-25 мин.	1-2 раза в год 30-40 мин.
3.5	Спартакиады вне детского сада (со школой № 201)	1-2 раза в год. Длительность 50-60 минут.				
4.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
5.	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 20 мин.	2-3 раза в год 25 мин.	3-4 раза в год 30 мин.	3-4 раза в год 30-40 мин.	3-4 раза в год 40-50 мин.
Двигательная активность детей в день (в мин.)		50-70	65-80	160-200	200 - 285	220-330

3.5 Закаливание в повседневной жизни детей летом

Закаливание воздухом

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего - обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно 5-7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5°C, т.е. опускаться до +14 +16°C. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

Возраст детей	Строительно-климатические зоны		
	I	II	III
До 3 лет	+23°C	+22°C	+21°C
3-4 3-4 года	+22°C	+21°C	20°C
5-7 лет	+21°C	+20°C	19°C

При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1-2 фрамуги (с одной сторона). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна.

Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

После укладывания детей открывают фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5-7 минут. В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20-30 минут до подъема детей. Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусах).

Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5-7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наиболее рационально ослабленных детей закаливать воздушными ваннами, сочетая их с физическими упражнениями и ультрафиолетовым облучением. В младших группах детского сада первые сеансы воздушных ванн проводить 5 минут, в средних – 10 минут, в старших – 10-15 минут. Максимальное время проведения воздушной ванны составляет 30-

40 минут в младшей группе, 45 минут в средней группе, 1 час – в старшей группе. После приема воздушной ванны целесообразно проведение водных процедур.

Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

При проведении местных и общих воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Воздействующий фактор	Возраст	Местные воздействия		Общее воздействие	
		Начальная t	Конечная t	Начальная t	Конечная t
Воздух	2-3 года	+22	+18+16	+22	+20
	4-7 лет	+22	+16+14	+22	+10+18

Закаливание водой

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены.

Водные процедуры делят на влажные обтирания, обливания, купание, плавание. Обтирания и обливания могут быть местными и общими.

Проведению водных процедур предшествует закаливание воздухом – воздушные ванны и обтирание ребенка сухой рукавицей, сухим полотенцем. Вначале обтирают дистальные отделы конечностей, затем проксимальные. Далее переходят к обтиранию туловища. Обтирание рукавицей следует проводить до появления на коже легкой красноты.

Начальная температура воды для **обтирания** детей 3-4 лет составляет 32°C, для детей 5-6 лет - 30°C, для детей 6-7 лет- 28°C. Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1°C и доводят до 22°C летом для детей 3-4 лет, до 20°C – для детей 5-6 лет, до 18°C – для детей 6-7 лет. По окончании обливания ребенок должен быть тепло одет.

Возраст	Начальная температура	Конечная температура
3-4 года	+32°C	+22°C
5-6 лет	+30°C	+20°C
6-7 лет	+28°C	+18°C

После перерыва водных процедур их возобновляют так же, как и начали: сначала проводят сухие обтирания, а затем влажные.

Обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна:

Возраст	Начальная температура	Конечная температура
2-3 года	+32°C	+18+16°C
4-7 лет	+30°C	+16+14°C

Температура воды при обливании ног снижается через 1-2 дня на 2°C.

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое **полоскание рта** кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей

полоскать рот можно с 2-3 лет. С 4-5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3-1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Вода при этом должна быть не ниже +20°C. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5-10 минут.

Закаливание солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5-6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 10-50 минут.

Для достижения оптимального эффекта закаливания нецелесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантин и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила воздействующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

3.6 Создание условий осуществления комплексной оздоровительно-профилактической программы

- создание условий повышенной комфортности в помещениях групп, кабинетах, залах с учетом потребностей образовательного и воспитательного процесса.
- подбор мебели, оформление и оснащение групп с учетом повышенных гигиенических требований к помещению, профилактика респираторной сенсibilизации, исключение синтетических аллергенов, натуральные деревянные покрытия, экологически чистые материалы.
- создание полифункциональной развивающей среды, ориентированной на возрастные остеофизиологические особенности, гигиену физического

формирования: вариативность в подборе мебели по росту, создание возможности релаксации и снятия напряжения на позвоночник переносом части занятий на пол.

- соблюдение в создании дизайна помещений цветов и светогигиенических нормативов с учетом назначения помещений: группы, кабинеты для занятий специалистов, спортивные и музыкальные залы.
- поддержание температурной комфортности в группах и очистка воздуха конвекторными приборами, без испарения, УФО помещений, проветривания.
- обработка помещений, игрушек, мебели растворами, не содержащими хлор, по системе «СТЕЛЛ».
- Оптимизация условий в физкультурном зале, обновление оснащения массажного и физиотерапевтического комплекса, медицинского кабинета.
- комплексная очистка воды для приготовления питания в ДООУ, использование оборудования для фитоаэризации помещений.

4. Приложения

4.1 Инструкция к комплексу закаливающих мероприятий

Сроки проведения: с октября по май месяц.

1. Температура воздуха в помещении не менее 22 градусов.
2. Проветривание помещений (согласно графику).
При сквозном проветривании (в отсутствии детей) температура воздуха доводится до 14°-16 градусов, закрываются окна за 30 минут до прихода детей. Фрамуги открываются после еды, перед занятиями, между занятиями, во время воздушных процедур.
3. Контрастное воздушное закаливание в сочетании с физическими упражнениями (упрощенный способ). Быстрый перевод детей из спальни в групповое помещение, выполнение физических упражнений - остеопатической, дыхательной, адаптационной и корригирующей гимнастики. Температура в помещениях от 22 градусов до 24 градусов. Длительность процедуры 7-10 минут.
4. Хождение босиком на физкультурных занятиях при температуре в помещении не ниже 22°.
5. Полоскание рта после еды прохладной водой (температура 18- 20 градусов).
6. Прогулки 2 раза в день (в дни плавания в бассейне - 1 раз) продолжительностью от 2 часов до 2 часов 15 минут. Прогулки отменяются при температуре воздуха ниже -15 градусов и наличии сильного ветра /более 15 метров в секунду/.
7. Закаливание водой:
 - Умывание с постепенно снижающейся температурой воды от 32 до 22 градусов.
 - Водно-массажный комплекс «Ручеек» - 3 раза в неделю (в дни отсутствия бассейна). Процедура проводится перед сном. Температура воды от 32 до 24.° Снижается постепенно через 5 дней на 1 градус. Продолжительность 5-7 минут.
 - Общее обливание (под душем) - 2 раза в неделю перед бассейном. Температура от 36° до 28 градусов (зависит от температуры воды в бассейне). Продолжительность 3-5 минут.
 - Плавание в бассейне - 2 раза в неделю. Температура воды от 36 до 28. Снижается постепенно, зависит от температуры воздуха и самочувствия детей. Длительность пребывания детей в бассейне 10-30 минут /в зависимости от возраста/.
 - Контрастное обливание детей (после бассейна) - 2 раза в неделю. Температура воды 38-36 и 34 - 32° с постепенным снижением температуры на 1 градус и доведением ее до 33 - 32 и 28° - 24 градусов.

4.2 Комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости (Методика проф. Э. С. Аветисова)

1. И. п.— сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.
2. И. п. — сидя. Быстро моргать по 15 сек., 3-4 серии. Улучшает кровообращение.
3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. — стоя. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться». Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. И. п. — сидя. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями даль- ца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаза, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И.п.: стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове смотреть на палец. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за ним. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8. И.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

С этими упражнениями должен быть знаком каждый школьник. Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять ежедневно. Регулярное выполнение упражнений улучшает деятельность глазных мышц и усиливает кровообращение в тканях глаза, снимает напряжение.

Занятия с «меткой на стекле»

Ребенок (Б назначенных ему очках для дали) становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз прикрепляется круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет.

Упражнения проводятся 2 раза в день в течение 15-20 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующее два дня — 5 минут и в остальные дни — 7 минут.

Занятие сочетается с закапыванием раствора мезатона (1 процент) в каждый глаз по одной капле на ночь, в течение одного месяца.

4.3 Методика проведения оздоровительного бега.

1. Исходную длительность бега определяет врач для каждого ребенка отдельно.
2. начинать оздоровительный бег можно на 3-м году жизни, чередуя бег с ходьбой, прыжками, дыхательной гимнастикой, бросанием мелких предметов.
3. дистанция пробежек – 40-50 метров у малышей; пробежки проводятся в игровой форме.
4. 80-100 метров у детей среднего возраста.
5. 150-200 метров у детей старшего возраста.
6. до 500 метров у детей подготовительной к школе группы.
7. провести разминку (приседания, разного рода ходьба).
8. дети бегут стайкой, всю дистанцию; взрослый бежит вместе с детьми то сбоку, то сзади, то впереди.
9. заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.
10. переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.
11. выполнение упражнений на расслабление.
12. длительность отдыха – одна или несколько больше минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).

4.4 Методика проведения психогимнастики

«Гимнастика маленьких волшебников» из сборника «Здоровьесберегающие технологии»

- 1. Игра «Веселая пчелка».** Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.
- 2. «Остров плакс».** Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.
- 3. «Холодно — жарко».** Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2-3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.
- 4. Игра «Шарик».** Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.
- 5. Игра «Шалтай-болтай».** Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.
Шалтай-болтай Шалтай-болтай
Сидит на стене, Свалился во сне.
Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

6. Игра «Зернышко».

Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зеваает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки- корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

4.5 Методика проведения дыхательной и звуковой гимнастики

1. Погладить нос /боковые его части/ от 5кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой /при этом левая закрыта/. При выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
 2. Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
 3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м », одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
 4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
 5. Энергично произносить «п — б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
 6. Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
 7. Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются мышцы полости глотки.
 8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.
- 1. «Покорители космоса».** Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полету:
1. «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.
 2. «Полет на Солнце» — также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем солнца и возвращаемся.
 3. «Полет к инопланетянам» — на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.
- 2. «Гудок парохода».** Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3-6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.
- 3. «Полет самолета».** Дети — самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет — звук направляется к голове, при садке — звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.
- 4. «Упрямый ослик».** Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».
- Что же ты хочешь, мой милый «Иа»?
Сена, лепешек, иль молока?

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами. Звуки «Иа» укрепляют связи; люди, страдающие храпом, излечиваются.

5. «Плакса». Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

6. «Кто знает больше добрых слов». Выбирается ребенок, и о нем высказываются все добрые положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, ненаглядный и т.д. Цель упражнения: обогатить словарный запас детей, учить видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

4.6 Методика проведения водно-массажных процедур «Ручеек»

11. Проводится 3 раза в неделю (в дни отсутствия занятий в бассейне).
12. Процедура проводится перед дневным сном.
13. Температура воды от 32 до 24 градусов. Снижается постепенно через 5 дней на 1 градус.
14. Продолжительность процедур 5 – 7 минут.
15. При проведении процедур осуществляется закаливающее воздействие воды и рефлекторный массаж стоп неровной поверхностью дна «Ручейка».
16. После проведения «Ручейка» стопы ребенка растираются махровым полотенцем до достижения легкой гиперемии.
17. Надеваются шерстяные носки.
18. Ребенок идет в постель на дневной сон.

Действие процедуры:

- закаливающий, оздоравливающий эффект;
- стопотерапия – воздействие на зоны стопы, согревающее воздействие на стопы;
- успокаивающий, седативный эффект перед дневным сном.

4.7 Методика проведения аэроионизации воздуха аппаратом ион – 25

ИОН – 25 предназначен для создания в воздухе помещения оптимальной для нормальной жизнедеятельности человека концентрации аэроионов кислорода.

АИ кислорода способствует нормализации обмена веществ в организме человека, снижению утомляемости, нормализации АД, повышению сопротивляемости организма различным инфекциям, отдыху и оздоровлению организма.

1. Ионизатор должен находиться от стен штор, мебели, осветительных приборов на расстоянии 1 метра со стороны игл излучателя.
2. Перед включением ионизатора проводится влажная уборка.
3. В ходе использования и перед использованием ионизатора провести проветривание

помещения.

4. Рекомендуемое время работы ионизатора 4 – 6 часов в сутки.
5. Достаточный минимум – 1 час в сутки (в помещении спальни, в помещении группы).

4.8 Упражнения для развития носового дыхания

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук "м-м-м".

4.9 Бодрящая гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности.

Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится 8-12 минут. В структуру гимнастики могут входить:

разминка в постели;

общеразвивающие упражнения;

подвижные игры и танцевальные движения;

релаксационные упражнения.

Закончить гимнастику после сна можно на «дорожке здоровья» для профилактики плоскостопия, при этом дети могут по очереди проходить массажные коврики, перепрыгивать на носках через различные предметы, «топтаться» по камешкам, ходить по дорожке с нашитыми пуговицами. При проведении закаливающих процедур длительность гимнастики после дневного сна можно увеличить до 20 минут. Во время проведения гимнастики после сна учитываются индивидуальные особенности детей. Принуждение исключено!

4.10 Физкультминутки

1.

Дружно помогаем маме -

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре –

Потянулись,

Наклонились,

Хорошо мы потрудились.

2. Игра «Зарядка»

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, весело шагать,

Руки поднимать, руки опускать,

Руки поднимать, руки опускать.
Приседать и вставать, приседать и вставать.
Прыгать и скакать, прыгать и скакать.

3. Игра «Часы».

Смотри, скорей, который час.
Тик-так, тик-так, тик-так!
Налево - раз! Направо - раз.
Мы тоже можем так!

4. Игра «Грибы».

Гриша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.
Раз - грибок, Два - грибок, Три - грибок.
Положил их в кузовок.

5. Игра «Ладочки».

Ладочки вверх,
Ладочки вниз,
Ладочки на бочок.
И сжали в кулачок.

6. Игра «Как у наших у ребят»

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
А устали ножки,
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.
А потом вприсядочку
Пляшут дети рядышком.
Книзу-кверху, раз-два, раз-два –
Вот так пляшет детвора.
А как пустятся бежать –
Никому их не догнать.

7. Игра «Мы руки поднимаем».

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом.

8. Игра «Улыбнись».

Мы сначала будем хлопать,
А затем мы будем топать.
А сейчас мы повернемся
И все вместе улыбнемся.

9. Игра «Мы пойдем».

Мы пойдем на носках,
Мы пойдем на пятках.
Мы идем, как все ребятки.
Раз-два, раз-два!

И как мишка косолапый.

10. Игра «Лесорубы».

Лесорубами мы стали,
Топоры мы в руки взяли,
И, руками сделав взмах,
По полю сильно - бах!

11. Игра «Зайке холодно сидеть».

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул 10 раз.

12. Игра «Буратино».

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три - нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик видно не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

13. Игра «Три медведя».

Три медведя шли домой.
Папа был большой-большой,
Мама с ним поменьше ростом,
А сыночек просто крошка,
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.

14. Игра «Жук».

На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я с ромашками дружу.
Тихо по ветру качаюсь,
Низко-низко наклоняюсь.

15. Игра «Аист».

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топай правой ногой,
Топай левой ногой.

Снова - правой ногой,
Снова - левой ногой,
После - правой ногой,
После - левой ногой,
Вот тогда придешь домой.

16. Игра «Кузнечики».

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели травушку покушали,
Тишину послушали.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

17. «Лягушки».

На болоте две подружки, две зеленые лягушки.
Утром рано умывались, полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

/ Дети сопровождают чтение стихотворения движениями/

18. «Сова».

(Воспитатель выбирает водящего - сову, которая садится на стул/

В лесу темно,
Все спят давно.
Все птицы спят,
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
Совушка-сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг - как полетит!

{Дети ходят по группе, остановившись, изображают спящих птиц. Сова показывает, как у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.}

19. «Солнечные зайчики».

Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне.
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот - левой, левой!
Убежал на потолок.

(Дети ловят зайчики на стене. Воспитатель направляет зеркальце ниже, дети стараются поймать зайчика.)

20. «Самокат».

Самокат, самокат,
Самокату очень рад.
Сам качу, сам качу
Самокат куда хочу.

(Одну ногу (пружиня) дети слегка сгибают в коленях. Другой имитируют движения отталкивания, как при езде на самокате /нога как бы скользит, не касаясь пола)

21. «Рыбки».

У реки росла рябина,
А река текла - рябила.
Посредине глубина,
Там гуляла рыбина.
Эта рыба - рыбий царь...
Называется -... *(пескарь.)*
Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.

(Дети изображают резвящихся рыбок.)

22. Мы сегодня рисовали

Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем,
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь.

(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притоптывают.)

23. «Обезьянки».

Лучшие качели,
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается
Никогда!

(Дети слегка пружиняют в коленях с раскачиванием рук вперед-назад / качели). Когда говорят: «Да-да-да!» - хлопают, произносят последние строчки - прыгают)

24. «Лебеди».

Лебеди летят, крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.
Белые лебеди,
Лебеди летели.
И на воду сели.
Сели, посидели,

Снова полетели.

25. «Лошадка».

(упражнение для рук)

Вот помощники мои,
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы,
Как лошадки.
Чок-чок-чок,
Чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.

(Дети сидят за столом, руки на столе, ладонями вниз. Поочередное продвижение вперед, то левой, то правой рукой с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев)

26. «Зайка».

Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается.
Вымыл хвостик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо.

27. «Дождь».

Приплыли тучи дождевые:
- Лей, дождь, лей!
- Дождинки пляшут, как живые,
- Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зеленой
Пьет, пьет, пьет.
А теплый дождик неугомонный
Льет, льет, льет,

(Дети стоят, вытянув руки вперед, ладонями вниз. После первой строки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивание, поворачивают руки ладонями вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.)

28. «Ванька-встанька».

Ванька-встанька,
Приседай-ка.
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой!

29. «Цапля».

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

/Стихотворение декламируется детьми 2 раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз - на другой)

30.

Конь меня в дорогу ждет.
Бьет копытом у ворот.

На ветру играет гривой.
Пышной, сказочной, красивой.
Быстро на седло вскочу.
Не поеду - полечу.
Цок-цок-цок.
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой.

/Руки за спиной сцеплены в замок, ритмичные, поочередные поднимания подогнутых в коленях ног, покачивание головой, подскоки на месте, руки полусогнуты в локтях перед собой.)

31.

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели!
Травку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
Физкультминутки

(Энергичные движения плечами. Приседания, прыжки на месте)

32.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей кружили.
Вот так, вот так
Головой своей кружили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали,
Вот так, выше лапы поднимали.

(Круговые движения головой поочередно в разные стороны. Ходьба по-медвежьи, наклоны вперед.)

33.

Вот мотор включился.
Пропеллер закрутился
Ж-ж-ж-ж-ж.
К облакам поднялся,
И шасси убрались.
Вот мы, тут
Приготовили парашют.
Толчок, прыжок,
Летим дружок.
Парашюты раскрылись,

Дети мягко приземлились.
*(Вращательные движения руками перед собой. Поочередное поднимание колен.
Покачивание руками, развернутыми в стороны. Прыжок вверх, руки в стороны.
Приседания, руки в стороны)*

34.

Эй, лошадки, все за мной,
Поспешим на водопой!
Вот река
Широка и глубока.
Не достанешь до дна.
А водица вкусна!
Пейте! Хороша водица!
Постучим копытцем.
Эй, лошадки, все за мной.
Поскакали домой.
Топ-гоп-гоп.

*(Руки вперед, пружинистые движения ног. Плавное разведение рук в стороны, наклоны
вперед. Притоптывание ногой. Прыжки на месте)*

35.

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше, выше.

(Помахивание руками, руки вверх, покачивание и приседание, руки вверх.)

36.

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом к себе прижмем,
А потом их разведем,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

37.

Наши алые цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой качают. *(2р.)*

*(Плавное раскрытие пальцев. Помахивание руками перед собой и плавное опускание их
на стол.)*

38.

Утром дети в лес пошли.
И в лесу грибы нашли.
Наклонились, собирали, -

По дороге растеряли!
(Шаги с высоким подниманием ног, равномерные приседания. Наклоны вперед. Ритмичное разведение рук в стороны.)

39.

Шел по берегу петух,
Поскользнулся - в речку бух!
Будет знать петух,
Что впредь
Надо под ноги смотреть.

(Шаги с раскачиванием в стороны. Круговое движение руками, присест, подъем, погрозить пальцем. Наклон вперед.)

40.

Вот идет черный кот.
Притаился - мышку ждет.
Мышка норку обойдет
И к коту не попадет.

(Шаги с высоким подниманием ног. Приседание, руки к коленям. Встать, повернуться. Руки в стороны)

41.

Мы становимся все выше.
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись,
3-4 - руки вниз.

(потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием)

42.

Две сестрицы, две руки -
Левая и правая *(показ рук поочередно)*
Рвут на грядках сорняки
И друг дружку моют
(имитация движения)

Две сестрицы, две руки -
Левая и правая *(поочередно показать)*
Воду моря и реки
Загребают, плавая
(выполняются плавательные движения).

43.

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились. *(3 раза)*

(1-2 - стойка на носках, руки вверх (потянулись); 3-4 - наклон вперед, покачивание руками вправо и влево (наклонились))

44.

Раз, два, три, четыре -
Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре -
Хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире -
Раз, два, три, четыре.
Наклониться - три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.
(соответствующие движения)

45.

Раз - согнуться, разогнуться,
Два - нагнуться, потянуться.
Три - в ладоши 3 хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
5,6 - тихо сесть.
(соответствующие движения)

46.

Мы шли, шли, шли.
Ежа нашли.
Наклонились, подняли –
Дальше пошли.

(Повторяя за воспитателем слова, дети выполняют движения, о которых говорится в стихотворении)

47.

Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайчика скакать.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул 10 раз.
(Прыжки на двух ногах.)

48.

Самолеты загудели
(вращение перед грудью согнутых в локтях рук)
Самолеты полетели
(руки в стороны, поочередно наклоны в стороны),
На поляну тихо сели
(руки к коленям),
Да и снова полетели
(руки в стороны, наклоны в стороны)

49.

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз - поклон, И два - поклон,
Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

50.

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз - сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

Используемая литература

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший, средний, старший возраст: Пособие для педагогов ДОУ. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников/Авт.-сост.: Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/Науч. ред. Г.А. хомский. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Пособие для медработников и воспитателей. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003.
7. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских ДУ. – М.: АРКТИ, 1999.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Научно-практический сборник инновационного опыта. М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001.