

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №25»
г.Алексин Тульской области

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБДОУ «ДС комбинированного вида №25»

протокол № 4 от 31.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДС

комбинированного вида №25»

приказ № 29.1 от 31.05.2024г.

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №25»

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Раздел 1.

- 1.1. Концепция программы.
- 1.2. Цель программы.
- 1.3. Задачи.
- 1.4. Нормативно - правовое обеспечение программы.
- 1.5. Ожидаемые результаты.
- 1.6. Субъекты программы.
- 1.7. Объект программы.
- 1.8. Сроки реализации программы.

Раздел 2. Основные принципы программы.

Раздел 3. Основные направления программы.

Раздел 4. Обеспечение реализации основных направлений программы:

- 4.1. Лечебно-профилактическое направление.
- 4.2. Воспитательно-образовательное направление.

Раздел 5. Мониторинг.

Раздел 6.

Раздел 7. Приложения.

Литература.

Разрабатывая программу «Здоровый ребенок», мы стремились к тому, чтобы 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, была полезной для детей.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется потребность детей в движении, физические занятия однообразны, не развивают интерес к спорту.

В результате этого нами была разработана программа «Здоровый ребенок» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

Программа «Здоровый ребенок» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления, профилактики и коррекции здоровья детей.

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями, на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- имеется зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём;
- имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе существуют спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в ДОУ работают специалисты: педагог-психолог, учителя-логопеды, инструктор по физической культуре;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителей – логопедов для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми;
- в каждой возрастной группе имеются зоны уединения для снятия эмоционального напряжения.

РАЗДЕЛ I

1.1. КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Содействие гармоничному физическому развитию и своевременная коррекция имеющихся нарушений в психофизическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

1.3. ЗАДАЧИ.

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
4. Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
5. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
6. Привитие культурно-гигиенических навыков.
7. Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
8. Осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
9. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умение управлять своими поступками, чувствами.
10. Оказание помощи семье в воспитании детей.

1.4. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (21.12.2012г.).
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Семейный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.1995г. (редакция от 05.05 2014 г.)
5. Приказ образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
6. Конституция РФ, ст.38, 41, 42, 43.
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24 июля 1998 г № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2004 г.)
8. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 25»
9. «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2020 года № 26).
10. Профессиональный стандарт (Приказ Министерства труда и социальной защиты от 18.11.2013 № 544н)
11. Приказ ДО ТО «О введении в содержание дошкольного образования регионального компонента» от 24 марта 2003 г. № 583.

1.5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Повышение показателей физического и психологического здоровья детей.
2. Снижение уровня заболеваемости детей.
3. Создание здоровьесберегающего пространства ДОУ.
4. Создание нормативно – правовой основы деятельности ДОУ по оздоровлению детей.
5. Создание системы управления оздоровительной деятельностью ДОУ.
6. Обеспечение права ребёнка на здоровье.

1.6. СУБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ

1. Дети дошкольного возраста.
2. Педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения.
3. Семьи детей, посещающих дошкольное учреждение.

1.7. ОБЪЕКТ ПРОГРАММЫ

- Здоровье ребенка

1.8. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2024-2029гг.

РАЗДЕЛ 2

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.
2. **Принцип гарантий** – реализация прав детей на получение медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.
3. **Принцип дифференцированного подхода** – учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
4. **Принцип максимальной активизации** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
5. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности.
6. **Принцип индивидуальных и коллективных форм работы.**

РАЗДЕЛ 3.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. Лечебно- профилактическое направление.
2. Воспитательно-образовательное направление.

РАЗДЕЛ 4.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ.

4.1. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная **работа с детьми** осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинским работником, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, учителем-логопедом, музыкальным руководителем. *Она включает в себя следующие разделы:*

1. Диагностика.

- медицинский работник, изучая анамнез развития ребёнка, выявляет часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;

- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;
- учитель – логопед обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь;
- педагог – психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально – волевой сферы;
- инструктор по физической культуре осуществляет контроль за развитием двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;
- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

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

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДООУ осуществляется:

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

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

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия (см. в Приложении № 2)
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия
- работа с часто болеющими детьми

Работа с часто болеющими детьми

1. Организационные мероприятия.

- Выявление ЧБД и детей с хронической патологией (совместно с детской поликлиникой).
- Составление индивидуального плана оздоровления (врач, медсестра).
- Санпросветработа с родителями (медсестра).

2. Оздоровительные мероприятия.

- Утренняя гимнастика.
- Занятия по физической культуре по подгруппам.
- Закаливание.

3. Профилактические мероприятия.

- Санитарно-эпидемический режим.
- Коррекция режима дня и питания.
- Закаливание.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Профилактические осмотры врачами-специалистами.

4. Неспецифическая профилактика ОРЗ.

- Мытьё передних отделов носа с мылом 2 раза в день.
- Полоскание носоглотки.
- Настой ромашки.
- Поливитамины.

Годовой план оздоровительно-профилактической работы

на 2024-2025 г.

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Дозировка	Возраст детей
1. Диагностика.				
1.1	Антропометрические данные.	Один раз в квартал.		Все Возрастные группы
1.2	Определение исходных показателей физического развития детей.	Два раза в год		
1.3	Оценка эффективности физкультурных занятий (по показателям моторной плотности, уровню частоты сердечных сокращений)			С трех лет
2. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа с детьми.				
2.1	Ежедневный учет отсутствующих детей, наблюдение за вновь прибывающими детьми в период адаптации.	В течение года.		Все возрастные группы
2.2	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания.	1 раз в неделю.		
2.3	Соблюдение календаря профилактических прививок.	В течение года.		
2.4	Разработка плана мероприятий по профилактике гриппа, осуществление вакцинации против гриппа.	Сентябрь - ноябрь.		//-//
2.5	Контроль температурного, светового режимов и санитарного состояния групповых помещений.	В течение года.		//-//

2.6	Составление годового плана профилактических прививок. Контроль исполнения в течении года.	Декабрь.		//-//
2.7	Выполнение врачебных назначений.	В течение года.		//-//
2.8	Кварцевание групповых помещений и зала.	Ежемесячно	Пять дней по 30 минут	//-//
2.9	Полоскание ротовой полости водой с понижением температуры от 28 до 20 градусов.	Ежедневно		//-//
2.10	Полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой с настоями трав, обладающими бактерицидными свойствами, раствором морской соли.	Осеннее - зимний период		Все возрастные группы
2.11	Проветривание помещений.	Ежедневно		
2.12	Фиточай, (фитосбор меняется).	Ежемесячно		
2.13	Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы.	Сентябрь	10 дней	
2.14	Витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой.	Ежедневно	35 мг 50 мг	до 3 лет с 3-7 лет
2.15	Профилактический курс сиропа шиповника.	Сентябрь Ноябрь Апрель	10 дней 1 ч.л. 1 ст.л.	до 3 лет с 3-7 лет
2.16	Витамиотерапия (ревит).	Октябрь Декабрь Март	по 1 драже 20 дней	все возрастные группы
2.17	Дибазолопрофилактика.	Сентябрь Октябрь	по 1/2 табл. по 1 табл. 10 дней	до 3 лет с 3-7 лет
2.18	Антигриппин.	Ноябрь	по 2 к., по 5 к. 2 раза в день	до 2 лет с 2-7 лет
2.19	Орошение ротовой полости лимонно - чесночным настоем.	Октябрь Январь		все возрастные группы
2.20	Лимонный напиток.	Ноябрь Февраль	50,0 100,0	до 3 лет с 3-7 лет
2.21	Использование натуральных фитонцидов: лука и чеснока (вдыхание).	Октябрь Март	7 дней по 10-15 минут	все возрастные группы
2.22	Теплые ванночки для рук с морской солью.	Декабрь	10 дней по 5 минут	
2.23	Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные и солнечные ванны, босохождение).	Июнь Июль Август		все возрастные группы
2.24	Купание в открытом бассейне.			с 3 лет

2.25	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний прием, прогулки, развлечения).			все возрастные группы
2.26	Получение праны.			
2.27	Сон с доступом свежего воздуха.	В течение года		
3. Работа с педагогическим и обслуживающим персоналом.				Ответствен- ные
3.1	Цикл консультаций по ознакомлению с новыми санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН: - Санитарно - гигиеническим нормам и правилам на кухне (для поваров); - Санитарно - гигиенические нормы и правила получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групповых помещений (для помощников воспитателя); - Соблюдение санитарно - гигиенических норм при проведении занятий, игр, прогулок и сна детей (для воспитателей).	Октябрь Сентябрь Ноябрь		Старшая медсестра
3.2	Консультация для педагогов: Правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях и других неотложных состояниях.	Июнь Июль Август		
3.3	Выпуск тематических брошюр по заболеваниям, которые в данный момент требуют дополнительных профилактических мероприятий.	В течение года		
3.4	Инструктаж с поступающими помощниками воспитателей	В течение года		Завхоз, старшая медсестра
3.5	Консультации для помощников воспитателей: - Воздушный режим и его значение для здоровья детей. - Воспитание культурно гигиенических навыков у дошкольников Цель - формирование здорового образа жизни на основе повышения уровня знаний о здоровье и выработке поведенческих навыков, сохраняющих жизнь и здоровье, Задачи: - информационная (довести информацию о нормах и правилах здорового образа жизни), - образовательная (сформировывать практические навыки), - социальная (сформировывать такую среду окружения, которая обеспечит здоровый образ жизни).	Октябрь Ноябрь		Старшая медсестра
3.6	Контроль предварительных медицинских осмотров для поступающих на работу (санитарные книжки)			
3.7	Организация и контроль прохождения периодических медицинских осмотров сотрудниками (согласно графику).			

4. Работа с родителями.				
4.1	Оформление информационных листов на тему: - инфекционные заболевания, - лечение без лекарств.	В течение года		Старшая медсестра
4.2	Консультации для родителей: - Как уберечь ребенка от вирусного заболевания. - Повышение защитных функций организма. - Профилактика энтеробиоза. - другие по необходимости и запросам родителей.	Ноябрь Декабрь Январь В течение года		
5. Контроль организации питания.				
5.1	Соблюдение меню - раскладки в соответствии с нормами продуктов.	В течение года		
5.2	Условия хранения и сроков реализации скоропортящихся продуктов.			
5.3	Органолептические показатели готовой продукции.	Ежедневно		
5.4	Качество мытья и обработки кухонного инвентаря, кухонной и столовой посуды.	Ежедневно		
5.5	Содержание белков, жиров, углеводов, калорийность в рационе питания.	1 раз в месяц		
5.6	Оценка качества получаемого сырья и продукции, соответствие сопроводительным документам, ассортименту основных наименований продуктов в соответствии со спецификацией.	В соответствии с графиком завоза продуктов		
5.7	Сервировка стола	Ежедневно		
6. Документация дошкольного учреждения				
6.1	Работа с формой № 026/у - 2000	В течение года		
6.2	Годовые отчеты по посещаемости и заболеваемости, сравнительный анализ	Декабрь		

2. Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания.

3. Закаливающие мероприятия

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

(сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

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 воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 5.

4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем

(сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

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.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 5.

4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем

воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

6. Лечебно - профилактическая работа.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели. В неё входят:

1. Дыхательная гимнастика, профилактика нарушения осанки и плоскостопия.
2. Фитотерапия: отвары, настои трав.
3. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
4. Применение оксолиновой мази.

7. Летне-оздоровительные мероприятия.

Формы организации оздоровительной работы:

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- Физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- Купание в летнем бассейне;
- Интенсивное закаливание стоп;
- Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

4.2. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

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

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОО:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1)
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях

2 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.

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

Для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 6).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками и при необходимости проведение детско-родительских коррекционно-развивающих занятий;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных с родителями).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- снятие психоэмоционального напряжения с использованием элементов сказкотерапии, арттерапии;
- проведение групповых занятий в форме минитренингов;
- обучение детей приемам релаксации и др.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по

их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. **Цель такого воздействия** — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышц. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 7.

3 Задача: Коррекционно-педагогическая работа с детьми

Цель: устранение речевого дефекта у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, развитие связной речи, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Организация и проведение логопедической работы осуществляется учителем-логопедом детского сада в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей, заполнение речевых карт;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной работы;
- коррекционно-педагогическая работа с детьми (индивидуальная и фронтальная), подготовка детей к ПМПК;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми учитель-логопед участвует в проведении круглых столов, ведёт консультативную работу с родителями.

Принципы логопедической работы:

— систематичность;

их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. **Цель такого воздействия** — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышц. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 7.

3 Задача: Коррекционно-педагогическая работа с детьми

Цель: устранение речевого дефекта у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, развитие связной речи, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Организация и проведение логопедической работы осуществляется учителем-логопедом детского сада в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей, заполнение речевых карт;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной работы;
- коррекционно-педагогическая работа с детьми (индивидуальная и фронтальная), подготовка детей к ПМПК;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми учитель-логопед участвует в проведении круглых столов, ведёт консультативную работу с родителями.

Принципы логопедической работы:

- систематичность;

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Работа с родителями.

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

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей.
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, медицинской сестры).

8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используется *план изучения семьи*:

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
2. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
3. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
4. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

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

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
6. О питании дошкольников.
7. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
11. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
12. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

РАЗДЕЛ 5.

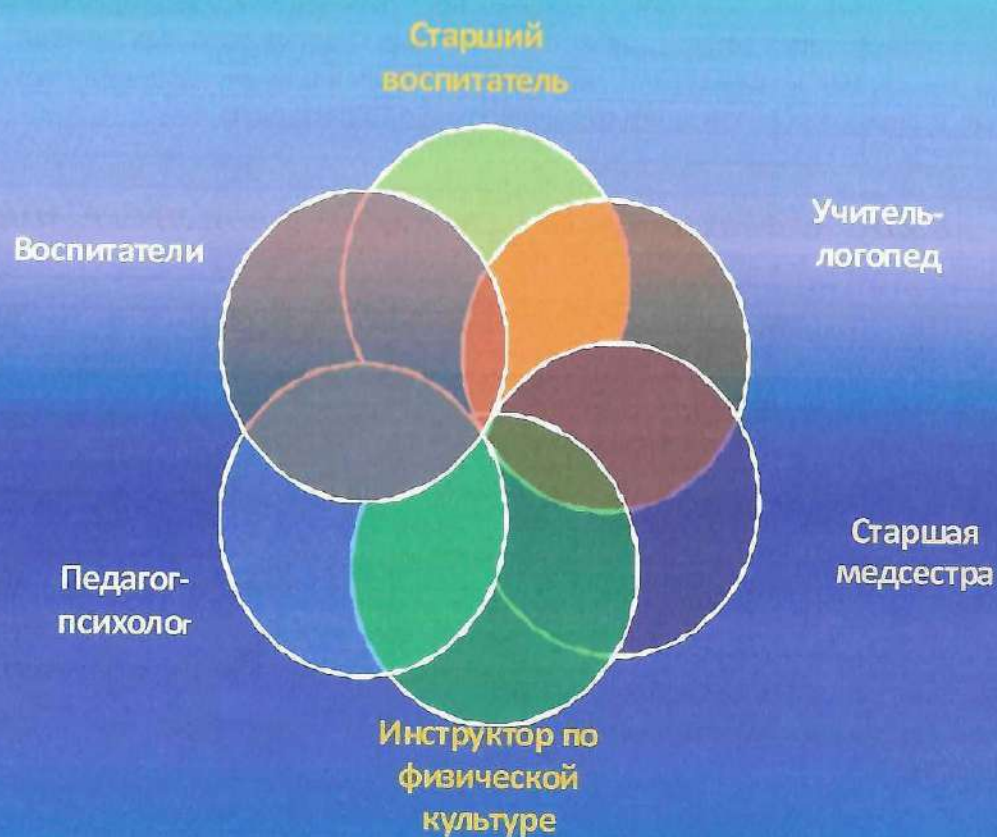
МОНИТОРИНГ

Цель: отслеживание результатов педагогического воздействия и среды ДООУ на здоровье детей.

Конечный результат	Основные факторы, влияющие на конечный результат	Периодичность измерения	Диагностические методики	Исполнители
Здоровье дошкольника: физическое	Физическое развитие детей	2 раза в год	Сопоставление антропометрических показателей ребёнка с региональными стандартами.	Медработник
	Развитие физических качеств и физической подготовленности детей	2 раза в год сентябрь – май	Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДООУ/О.И.Кокорева/	Медработник, старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели
	Развитие двигательных навыков.	2 раза в год сентябрь – май	Контрольное занятие	Инструктор по физкультуре, воспитатели, старший воспитатель
	Заболеваемость.	ежемесячно, ежеквартально		Медработник
психическое	1. уровень развития индивидуальных особенностей детей:	2 раза в год	Диагностика детей дошкольного возраста /Е.А.Стребелева/	Педагог-психолог
	-память	2 раза в год	Экспересс-диагностика в детском саду /Н.Н.Павлова/	Учитель-логопед, педагог – психолог, воспитатели групп
	-внимание			
	-мышление	1 раз в год		Педагог – психолог
	-мотивация			

эмоцио- нальное	1. Развитие эмоционально-личностной сферы	2 раза в год	Диагностическая программа по определению психологической готовности детей 6-7 лет к школьному обучению	Педагог – психолог
	2. Межличностные отношения в коллективе сверстников	2 раза в год	Социометрические методики «Два домика», «Маски» /Марцинковская Т.Д./	Педагог – психолог
	3. Эмоциональное благополучие ребёнка в семье	1 раз в год	Проективная методика «Рисунок семьи»	Педагог – психолог
-социальное	1. Уровень социального развития детей	2 раза в год	Тест С.А.Банкова /Диагностика социального развития детей/	Старший воспитатель
	2. Соблюдение прав ребёнка в семье	1 раз в год	Анкетирование родителей.	Воспитатели

Интегральная модель здоровьесберегающей деятельности



РАЗДЕЛ 7.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа «Здоровый ребёнок» проста и эффективна и использует наиболее доступные методы оздоровления детей в условиях ДООУ: закаливание детей с помощью естественных факторов (солнце, воздух и вода), утренняя гимнастика, физкультурные занятия, витаминотерапия.

Благодаря системе оздоровительных мероприятий снизился уровень заболеваемости, уменьшилась средняя продолжительность ОРЗ. Полноценное рациональное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение требований к максимальной нагрузке, применение проверенных эффективных и безопасных оздоровительных методик, внедрение комплекса дыхательной гимнастики, обучение родителей и детей здоровому образу жизни – это важные условия для реализации оздоровительной программы.

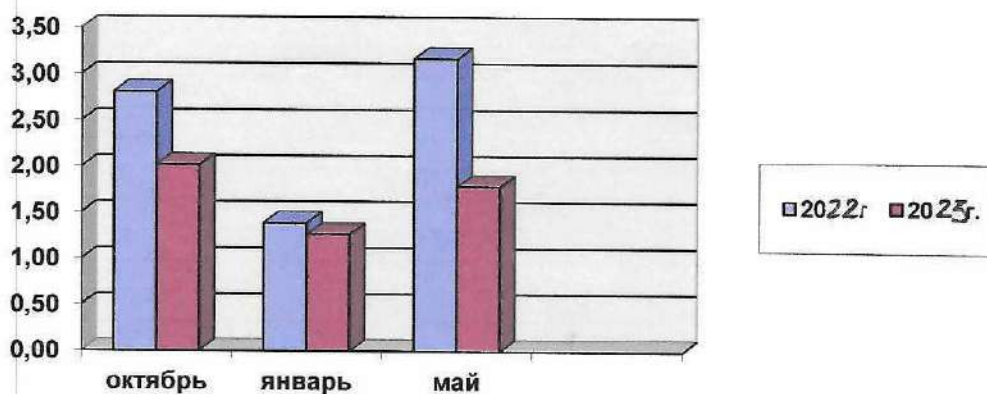
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Показатели	2022 г.	2023 г.
1.	Среднесписочный состав	98	99
2.	Количество случаев заболеваемости на одного ребёнка	4	3

№ п/п	Показатели	2022 г.	2023 г.
1.	Среднесписочный состав	98	99
2.	Процент детей ЧБД (часто болеющих детей) от среднегодового списочного состава	18,75 %	10 %

Состояние здоровья детей определяется комплексной оценкой уровня здоровья и физической работоспособности: в результате анализа медицинских карт (динамика простудных заболеваний).

Выборочный сравнительный анализ заболеваемости в (%) за 2022-2023 гг.



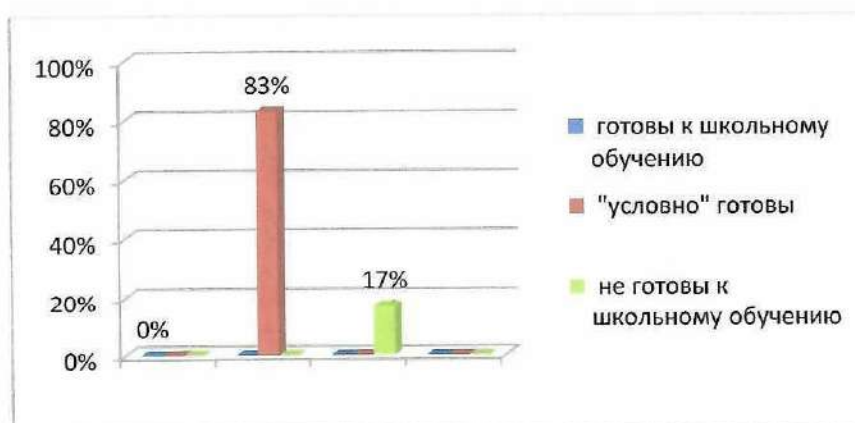
За последние два года случаев травматизма не зарегистрировано.

Показатели физического развития и физической подготовленности детей 5-6 лет

Года Уровни	2022-2023 учебный год	
	1 полугодие	2 полугодие
Высокий	42,8%	61,6 %
Средний	45,1%	34,2 %
Низкий	12,1%	4,2 %

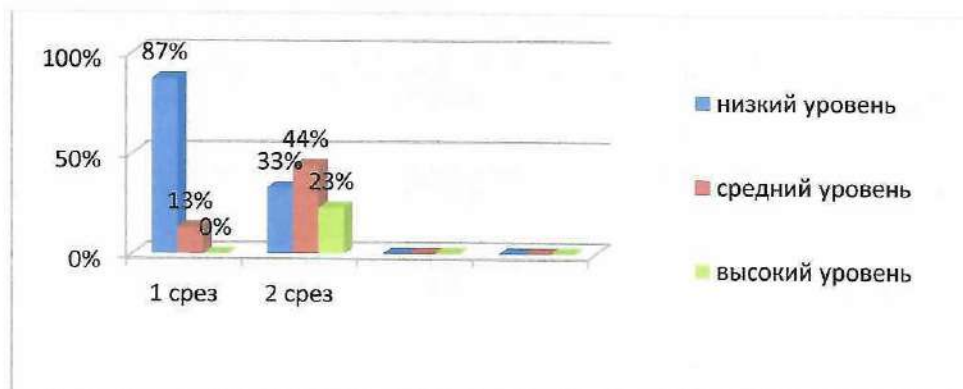
Мы видим, что показатели физического развития и физической подготовленности воспитанников ДОО напрямую зависят от показателей здоровья детей, идёт увеличение высокого уровня развития и снижение низкого уровня физического развития.

Показатели уровня психологической готовности детей к школьному обучению в 2022-2023 учебном году



Анализируя результаты выполнения заданий, а также личностные особенности детей, можно спрогнозировать небольшую вероятность возникновения трудностей при начале регулярного обучения, благодаря грамотному педагогическому и психологическому воздействию без специально организованной, дополнительной помощи специалистов, большинство этих детей успешно адаптируются в образовательном процессе.

В 2022-2023 учебном году с детьми старшего дошкольного возраста были проведены групповые и индивидуальные психологические занятия. Результативность данного вида работы подтверждают результаты психологического обследования на начало и окончание проведения занятий. Анализ результатов выявил положительную динамику развития детей.



Полученные результаты, по которым прослеживается положительная динамика, подтвердили, что данная система построения коррекционной работы по психологическому сопровождению детей результативна и может быть использована с детьми старшего дошкольного возраста.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 25».

РАЗДЕЛ 7.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

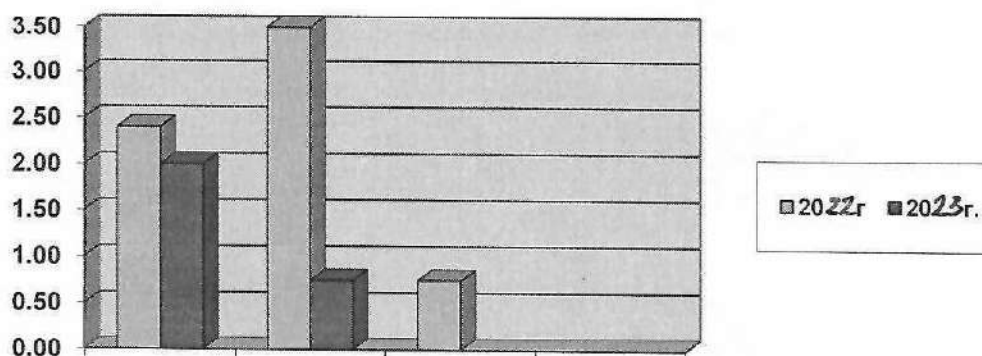
Программа «Здоровый ребенок» проста и эффективна и использует наиболее доступные методы оздоровления детей в условиях ДОУ: закаливание детей с помощью естественных факторов (солнце, воздух и вода), утренняя гимнастика, физкультурные занятия, витаминотерапия.

Благодаря системе оздоровительных мероприятий снизился уровень заболеваемости, уменьшилась средняя продолжительность ОРЗ. Полноценное рациональное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение требований к максимальной нагрузке, применение проверенных эффективных и безопасных оздоровительных методик, внедрение комплекса дыхательной гимнастики, обучение родителей и детей здоровому образу жизни – это важные условия для реализации оздоровительной программы.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Показатели	2022г.	2023г.
1.	Среднесписочный состав	196	186
2.	Количество случаев заболеваемости на одного ребёнка	6	6

Состояние здоровья детей определяется комплексной оценкой уровня здоровья и физической работоспособности: в результате анализа медицинских карт (динамика простудных заболеваний).



За последние два года случаев травматизма не зарегистрировано.

**Показатели физического развития и физической подготовленности
детей 5-6 лет**

Года Уровни	2022-2023 учебный год	
	1 полугодие	2 полугодие
Высокий	42,8%	61,6 %
Средний	45,1%	34,2 %
Низкий	12,1%	4,2 %

Мы видим, что показатели физического развития и физической подготовленности воспитанников ДОУ напрямую зависят от показателей здоровья воспитанников, идёт увеличение высокого уровня развития и снижение низкого уровня физического развития детей.

**Показатели уровня психологической готовности детей к школьному
обучению в 2022-2023 учебном году**

Готовы к школьному обучению – 36%
«Условно готовы» - 42%
Не готовы к школьному обучению – 22%

Анализируя результаты выполнения заданий, а также личностные способности детей, можно спрогнозировать небольшую вероятность возникновения трудностей при начале регулярного обучения, благодаря грамотному педагогическому и психологическому воздействию без специальной организованной, дополнительной помощи специалистов, большинство этих детей успешно адаптируются в образовательном процессе.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Группы общеразвивающей направленности				Группы компенсирующей направленности		Особенности организации
	от 2 до 3 лет	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	для детей с нарушением речи от 5 до 6 лет	для детей с ЗПР от 5 до 6 лет	
1. Учебные занятия в режиме дня							
1.1. По физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице.
1.2. ППДА	-	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	1 раз в неделю. Занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия							
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин. (проводится в группе)	5-7 мин.	6-8 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно в физкультурном зале. В теплое время года на улице.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1,5-2 мин.	1,5-2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.

2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.	-	5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание		8 -10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы)
3. Активный отдых							
3.1 Целевые прогулки	-	10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	Младшие, средние группы - 1 раз в 2 недели. Старшие группы- 1раз в неделю.
3.2. Физкультурно-спортивные праздники	-	20-30 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.
3.3. Дни здоровья, каникулы.							Дни здоровья- 1 раз в квартал. Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий.

Схема закаливания.



- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика



- воздушные ванны с упражнениями



- сон с доступом свежего воздуха



- солнечные ванны



- умывание в течение дня прохладной водой



- плавание в бассейне



- фитотерапия



- получение *праны*



- пробуждение после сна



- промывание носа холодной водой



- дыхательная гимнастика

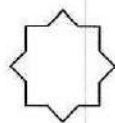


- оздоровительный бег

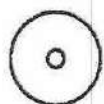


- самомассаж, точечный массаж

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ.



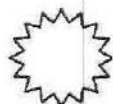
- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика



- воздушные ванны с упражнениями



- сон с доступом свежего воздуха



- солнечные ванны



- умывание в течение дня прохладной водой



- плавание в бассейне



- фитотерапия



- получение праны



- пробуждение после сна



- промывание носа холодной водой

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Закаливающие мероприятия	Время проведения, группа			
	Осень	Зима	Весна	Лето
Утренний прием детей на воздухе	2я младшая, средняя, старшая		2я младшая, средняя, старшая	Все группы
Утренняя гимнастика на воздухе	2я младшая, средняя, старшая		2я младшая, средняя, старшая	2я младшая, средняя, старшая
Облегченная форма одежды	Все группы	Старшая	Все группы	Все группы
Умывание холодной водой в течение дня	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Промывание носа	Все группы	Все группы	Все группы	
Физкультурные занятия на воздухе	2я младшая, средняя, старшая	средняя, старшая	2я младшая, средняя, старшая	Все группы
Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	2я младшая, средняя, старшая	2я младшая, средняя, старшая	2я младшая, средняя, старшая	
Сон при открытых форточках	Все группы		Все группы	Все группы
Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Теплые ванночки для рук с морской солью		Все группы		
Получение праны				Все группы
Полоскание горла травами	Все группы	Все группы	Все группы	
Чай с травами	Все группы	Все группы	Все группы	
Воздушные ванны при смене белья после дневного сна, во время утренней гимнастики	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Босохождение после дневного сна	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы (на участках)
Купание в бассейне				Все группы (старше 3 лет)
Сквозное проветривание в отсутствие детей	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Обязательная прогулка при t-15 до +30	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Пребывание в тени деревьев или кратковременное по 5-6 мин в день на освещенном солнцем участке				Все группы

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

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.

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

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г, ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе

опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаться «достать» пальчиками до пола.

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

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Профилактика нарушений осанки

I. Основная стойка – стоя.

1. И. п. – основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5–6 раз в каждую сторону).
2. И. п. – основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза).
3. И. п. – основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в исходное положение. (Повторить 3 раза).
4. И. п. – основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колени ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5–6 раз каждой ногой).
5. И. п. – основная стойка. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1–2 минуты).
6. И. п. – основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, подтягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4–5 раз).

II. Сидя на коленях.

1. И. п. – сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком подтянуть обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5–6 раз по 2 рывка).
2. И. п. – сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, подтягивать, отклоняя туловище назад (4 раза).
3. И. п. – сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

III. Лежа на спине (с мячиками).

1. И. п. – лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на выдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед – вверх, возвратиться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую – на живот. При выдохе возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

Профилактика плоскостопия

Комплекс 1.

1. Катать вперед-назад мяч или скалку – сначала одной ногой, затем другой.
2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжение всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.
3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3–4 «поглаживания» каждой ногой.
4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.
5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.
6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и т. д. (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.
7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – снаружи и внутри.
9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 29 см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.
10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.
11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола.
12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.
13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.
14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.
15. Ходить по ребристой (например, стиральной) доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде.
16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.

Комплекс 2

1. Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.
3. Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.
4. Поднять пальцем ног с пола носовой платок.
5. Вращать на полу мяч ногой.
6. Сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках.

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.

8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Комплекс 3

1. И. п. – лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуты.

2. И. п. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

3. **«Балерина»**. И. п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в исходное положение. Затем прошагать, «рисую различные фигуры» – солнышко, елочку, домик.

4. **«Веселые прыжки»**. И. п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подтянув ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15–20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в исходное положение.

5. **«Носильщик»**. Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

6. **«Шалаш»**. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки, пяточками прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в исходное положение.

7. **«Прогулка по лианам»**. Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

8. И. п. – сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

Комплекс 4

Виды ходьбы:

1. **«Лисички»** – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

2. **«Кабанчики»** – тяжелая ходьба на пятках.

3. **«Мишки»** – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

4. **«Обезьянки»** – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Виды упражнений:

1. **«Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам»**. Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

2. **«Мишка на роликовых коньках»**. Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

3. **«Обезьянки берут орешки»**. Захват малого мяча ступнями ног.

4. **«Обезьянки читают газету»**. Пальчиками ног рвать на части.

5. **«Обезьянки-художники»**. Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

6. **«Обезьянки-музыканты»**. Поднять пальцами ног погремушку и прогремать. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ ЧАЕВ**Сбор 1**

Одну столовую ложку смеси травы /земляники, брусники, малины, смородины, мяты, Melissa, черники/ залить кипятком - 200 г., довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 30 минут под крышкой. Норма отпуска 100-150 г.

Чай степной /Сбор 2/

Одну столовую ложку смеси из мяты, полыни, малины, чая /1 г./ залить кипятком - 200 г. Довести до кипения и затем настаивать 30 минут. Можно добавить до 10 г. сахара. Норма отпуска 100-150 г.

Яблочный чай /Сбор 3/

Мелко нарезать яблоки 10г./,залить кипятком, добавить сахар, поставить на водяную баню на 15 мин., снять с плиты, добавить чай, настаивать еще 15 мин. Вода - 180 г. Выход - 150 г.

Изюминка /Сбор 4/

30 г. шиповника, 10 г. изюма, 1 ст. ложка крапивы – залить 200 г. кипятка, на очень слабом огне кипятить 10 минут, настоять в теплом месте 4 часа, процедить. Выход - 150 г.

Апельсиновый чай /Сбор 5/

Сухие корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, чай, залить 200 г. кипятка, настаивать 5 минут, процедить. Выход - 150 г. На одну порцию достаточно корок с 1/4 лимона и апельсина.

Медовый /Сбор 6/

1 ст. ложка шиповника, 10 г. меда, 100 г. воды, шиповник заварить кипятком, кипятить 10 минут, перелить в чистую посуду, накрыть марлей и оставить в темном месте на 12 часов. Смесь процедить, ягоды отжать, добавить мед. Напиток подавать немедленно.

Настой шиповника /Сбор 7/

Шиповник – 10 г., вода - 100г.,сахар -10 г. Плоды шиповника измельчить, засыпать в кипящую воду с сахаром и настаивать 10-12 часов. Срок реализации 1 час. Норма отпуска - 100-120 г.

Чай мятный /Сбор 8/

Вода - 180г., чай – 3 г., сахар - 15г.,мята - 1 чайная ложка. Заварить чай с мятой и сахаром. Дать настояться, процедить. Срок реализации - 1 час. Норма отпуска 180-200 г.

Морс клюквенный /Сбор 9/

Клюква - 20 г., вода - 180 г., сахар - 10 г. клюкву вымыть, протереть через сито, залить водой с сахаром, вскипятить, остудить. Срок реализации 1 час. Норма отпуска 180-200 г.

Напиток "Янтарный" /Сбор 10/

Ягоды рябины - 50 г., яблочный сок - 100 г., сахар -15 г., вода - 50 г. ягоды, рябины ошпарить, отжать, соединить с соком рябины, яблочным соком, водой, сахаром. Срок реализации 1 час. Норма отпуска 200 г.

Все рецепты в расчете на одну порцию.