

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МАДОУ № 6 «Золушка»

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАДОУ № 6 «Золушка»  
от 31.08.2023 г. № 70-ОД

Заведующая МАДОУ № 6 «Золушка»

\_\_\_\_\_  
Ю.Я. Михайлова

**Программа сохранения и укрепления  
здоровья воспитанников  
МАДОУ № 6 «Золушка»  
«Здоровые дети – здоровое поколение»  
на 2023 – 2028 гг.**

Разработчики программы:  
рабочая группа МАДОУ №6 «Золушка»

Руководитель группы:  
Шарыпова К.О., заместитель заведующей по ВМР

Члены рабочей группы:  
Омарова Ш.К., инстр. по физкультуре,  
Вербовая Л.Н., воспитатель

г. Шарыпово, 2023г.

# Содержание

1	<b>Общие положения</b>	
1.1.	Нормативно-правовая база для реализации программы	3
1.2.	Актуальность программы, анализ исходного состояния	3
1.3.	Условия реализации программы	6
2	<b>Раздел I. Целевой</b>	6
2.1.	Концепция программы	
2.2.	Основные принципы реализации программы	
2.3.	Цель и задачи программы	
2.4.	Ожидаемые результаты реализации программы	
3.	<b>Раздел II. Содержательный раздел</b>	
3.1.	Основные направления программы	
3.2.	Пути реализации программы по каждому из направлений	
3.3.	Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса	
3.4.	Образовательная деятельность	
3.5.	Оздоровительно-профилактическая деятельность	
3.6.	Управление реализацией Программы	
4.	<b>Раздел III. Организационный раздел</b>	
4.1.	Режим дня в ДОУ	
4.2.	Модель режима двигательной активности в ДОУ	
4.3.	Комплексная система оздоровительной работы в ДОУ	
4.4.	Модель организации образовательного процесса в ДОУ по формированию навыков ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста	
4.5.	Модель организации образовательного процесса в ДОУ по формированию навыков ЗОЖ для детей старшего дошкольного возраста	
4.6.	План реализации основных направлений Программы	
5.	<b>Приложения</b>	
	Приложение 1. Кинезиологические упражнения	
	Приложение 2. Релаксация	
	Приложение 3. Дыхательные упражнения	
	Приложение 4. Самомассаж	
	Приложение 5. Комплекс упражнений для профилактики	
	Использованная литература	

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*  
В. А. Сухомлинский

Настоящая программа определяет основные направления оздоровления детей в МАДОУ № 6 «Золушка», а также пути их реализации; рассчитана на все возрастные группы дошкольного образовательного учреждения.

## **1. Нормативно-правовая база для реализации Программы:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся воспитанников»,
- Приказ от 16.07.02 г. Минобразования России №2715, Минздрава России №277, Госкомспорта России №166, Российской академии образования №19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
- ФГОС ДО,
- СанПин 2.4.1.3049-13,
- Устав МАДОУ,
- Основная образовательная программа МАДОУ,
- Учебный план МАДОУ,
- Регламент организованной образовательной деятельности,
- Должностные инструкции педагогов,
- Инструкции по охране жизни и здоровья детей.

## **2. Актуальность программы, анализ исходного состояния**

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается прежде всего Законом РФ «Об образовании» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Концепция Федеральных государственных требований предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

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

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, увеличивается количество недоношенных детей, детей с врождёнными аномалиями, речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Показатели состояния здоровья детей, посещающих МАДОУ № 6 “Золушка”, также подтверждают эту статистику:

Направление мониторинга	Показатели здоровья	Май 2022 года	Май 2023 года
Физическое развитие	Среднесписочный состав детей	265	260
	Посещаемость	64,35%	60,5%
	Заболееваемость	18%	18,4%
	Процент часто болеющих детей	9,50%	9,50%
	Процент детей с хроническими заболеваниями	2,30%	2,00%
	Распределение детей по группам физического развития		
	основная	248	248
	специальная мед. группа	1	1
	Распределение детей по группам здоровья		
	Первая	19,30%	35,4 %
	Вторая	76,30%	58,2 %
	Третья	3,80%	6%
	Четвертая	0,60%	0,4%
Процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях	2,30%	2,00%	
Показатели физической подготовленности			
высокий	30%	55%	
средний	52%	45%	
низкий	18%	0%	

Анализ заболеваемости воспитанников МАДОУ № 6 «Золушка» показывает преобладание у наших детей простудных заболеваний и увеличение количества заболеваний ОРВИ и ринитом.

<i>Заболевание</i>	<i>Количество за 2015-2016 уч.г.</i>	<i>Количество за 2016-2017 уч.г.</i>
Пневмония	6	1
Бронхит	54	26
Отит	22	11
Трахеит	227	218
Фарингит	467	376
Ринит	19	<b>28</b>
ОРВИ	76	<b>95</b>
ИТОГО	871	755

Данный анализ позволяет сделать вывод о возможности и необходимости разработки и внедрения программы оздоровления детей в ДОУ, призванной обеспечить комплексное взаимодействие сотрудников всего коллектива по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Кроме того, именно в период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

В связи с этим становится актуальным поиск новых средств и способов сохранения и укрепления здоровья детей.

Творческой группой педагогов МАДОУ № 6 «Золушка» была разработана программа «Здоровые дети - здоровое поколение» и приложения к ней (методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении).

Данная программа разработана на 5 лет, так как мы считаем, что проблема оздоровления детей – это не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

### **3. Условия для реализации программы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

**1. Медицинский кабинет**, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием. Имеются опытные медицинские специалисты - 2 медсестры.

**2. Спортивный зал**, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, спортивным комплексом и другим необходимым оборудованием. Имеется инструктор по физ. культуре, прошедший специальную профессиональную переподготовку.

**3.** В МАДОУ работают узкие специалисты коррекционной направленности: педагог-психолог, 2 учителя-логопеда, имеющие специальное профессиональное образование.

Оснащены кабинеты педагога-психолога, учителей-логопедов для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

**4. Музыкальный зал**, в котором для проведения занятий имеется: музыкальный центр, телевизор, синтезатор, детские музыкальные инструменты, дидактические игры. В ДОУ работают 2 опытных музыкальных руководителя, имеющих специальное профессиональное образование.

**5. На территории детского сада имеются:**

- прогулочные площадки с установленными на них верандами и современными малыми архитектурными формами;
- спортивная площадка для занятий на воздухе (оборудована не в полной мере).

**6. В группах:**

- в каждой возрастной группе имеются оборудованные спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**7. Кадровые ресурсы**

## **4. Целевой раздел**

### **4.1. 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 всё узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

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

## **4.2. Основные принципы реализации программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

## **4.3. Цель программы:**

**Построение системы работы, направленной на содействие сохранению и укреплению здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.**

## **4.4. Задачи программы:**

1. Совершенствование здоровьесберегающей среды в МАДОУ.
2. Организация рациональной двигательной активности детей.
3. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение их знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.
4. Профилактика их эмоционального благополучия детей.
5. Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы: реализация комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе образовательного процесса.
6. Повышение профессиональной компетентности педагогов по организации работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.
7. Активизация взаимодействия с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

## **4.5. Ожидаемые результаты реализации программы**

- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Овладение детьми валеологической культурой, навыками самооздоровления.
- Повышение работоспособности, выносливости детей.
- Сохранение и улучшение зрения воспитанников.
- Развитие общей и мелкой моторики детей.
- Коррекция имеющихся отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников.
- Повышение уровня социальной адаптации детей.

## **5. Содержательный раздел**

### **5.1. Основные направления программы:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МАДОУ.
2. Образовательная деятельность.
3. Оздоровительно-профилактическая деятельность.
4. Управление реализацией программы.

### **5.2. Пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

#### **5.2.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МАДОУ.**

*Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в МАДОУ, создание условий для развития двигательной сферы и здоровья детей.*

Пути реализации:

- а) Сохранение и совершенствование материально-технической базы:
  - сохранение в надлежащем состоянии столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
  - пополнение спортивного инвентаря спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками;
- б) преобразование предметной среды:
  - оборудование спортивной площадки: полосой препятствий для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными



малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;

- создание зон уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.
- Совершенствование наполняемости уголков физической культуры в группах.

### **5.2.2. Образовательная деятельность**

***1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей, реализация комплекса здоровьесберегающих технологий.***

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию детского 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 ДОУ:**

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. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
5. Включение в гимнастику и ООД элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

- физическая ООД в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- 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;
- преобладание циклических упражнений на физкультурной ООД для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурной ООД;
- реализация оздоровительных проектов.

### ***2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.***

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через:

□ формы работы с детьми:

- режимные моменты;
- тематическую ООД валеологической направленности;
- физкультурную ООД;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение Дней здоровья;
- реализацию проектов валеологической направленности.

□ формы работы с родителями:

- тематические родительские собрания;

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- информационно-просветительскую работу;
- консультации специалистов - психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте МАДОУ).

### ***3 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:

- фронтальную ООД с детьми по основной и адаптированным образовательным 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 с ОВЗ педагога-психолога, учителей-логопедов.

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

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87,5%.

Несмотря на целенаправленную работу по развитию мелкой моторики кистей рук дошкольников, в нашем ДОУ имеет место проблема недостаточной сформированности у детей мелкой моторики кистей рук. Это подтверждают и результаты ежегодных скрининговых исследований по определению уровня готовности детей к школе: достаточно большая часть детей с трудом справляется с выполнением графических заданий («Продолжи графический узор», «Рисунок человека»).

«Минусы» традиционной системы:

- В ООД по рисованию, лепке, аппликации из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» и цифровые методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции

развития речи, мышления, а также различные электронные ресурсы. Но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что **дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.**

- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведётся, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является **ИГРА**, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, **прежде всего посредством игровых видов деятельности.**

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

### ***Новизна подхода в нашей программе к решению этой проблемы:***

Современные исследования показывают, что 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 предлагается использовать **кинезиологические** упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия см. в Приложении № 1.

***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;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

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;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегание чрезмерно громкой речи, оперативное реагирование на конфликтные ситуации, возникающие 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, уголков настроения) 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 на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

### ***Новые подходы в нашей программе по профилактике эмоционального благополучия:***

- обучение детей приемам релаксации.

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, и человек становится наиболее внушаемым. 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 мышцы. 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 № 2.

### **5.2.3. Оздоровительно-профилактическая деятельность**

***Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.***

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение требований СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- **систематически** осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью;
- 1 раз в год необходимо выполнять сушку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 1 раз в год осуществлять чистку ковровых изделий;
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;

- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО 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 числа 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) **неспецифической иммунопрофилактикой**. 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:

- витаминотерапия;
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж;
- ароматерапия (лук, чеснок, пихтовое масло и др.)
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

## Закаливающие мероприятия

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

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала МАДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОО являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла;
- умывание рук прохладной водой (в летний период – обширное умывание).

### **Алгоритм оздоровительно-закаливающих процедур после дневного сна**

В ДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

#### **Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

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

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем выполняются элементы самомассажа.

Далее дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках (за исключением эпидемических периодов). Там они выполняют **корректирующую** ходьбу:



- на носках,
- на пятках,
- с высоким подниманием колен,
- в полуприседе,
- в полном приседе,
- на внешней стороне стопы,
- с перекатом с пятки на носок,
- по корригирующим дорожкам.

При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 3-4 минуты.

Затем педагог проводит **индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу** с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать шарики то правой, то левой ногой).

Далее дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют **водные закаливающие процедуры**:

- умывание,
- обливание рук до локтя прохладной водой (в холодный период),
- обширное умывание (в тёплый период).

При этом температуру воды при умывании необходимо постепенно (через каждые 2—3 дня) снижать на 1° и постепенно довести её с 28 до 20°.

### **Методика обширного умывания**

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыть лицо.
- Ополоснуть обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Важно отметить, что, внедряя формы оздоровления дошкольников, следует проводить их все **в игровой форме**, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая

определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — всё это доставляет им огромное удовольствие.

### **Примерная схема проведения оздоровительных процедур после дневного сна**

1	Пробуждение под музыку	2-3 минуты
2	Гимнастика в постели	2-3 минуты
3	Дыхательная гимнастика	от 0.5-1 до 4 минут
4	Воздушные контрастные ванны, босохождение, корригирующая ходьба (направленная на профилактику плоскостопия и нарушений осанки)	3 минуты
5.	Самомассаж	1-2 минуты
6.	Водные закаливающие процедуры	3 минуты

Таким образом, общая длительность оздоровительных процедур после дневного сна должна составлять **от 12 до 18 минут**.

### **Новые нетрадиционные методы иммунопрофилактики**

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

#### **Дыхательная гимнастика**

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

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

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

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

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 3.

### **Самомассаж**

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

Перечень упражнений для самомассажа см. в Приложении № 4.

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

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

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

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 5.

### **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.

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 и сколиоза является введение в утреннюю зарядку, физкультурную ООД специальных упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата позвоночника, 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.

#### **5.2.4. Управление реализацией Программы**

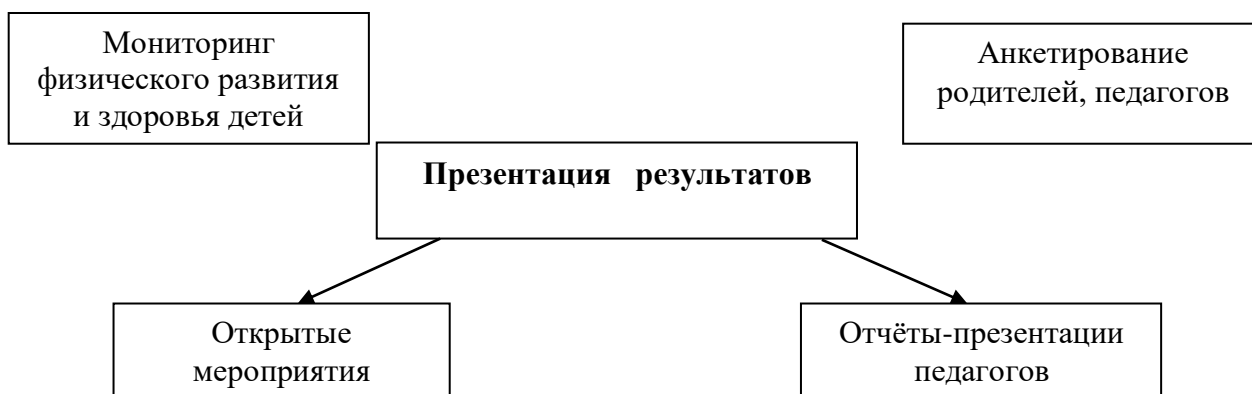
Управление внедрением и реализацией Программы в ДОУ осуществляется через методическую службу: Методический совет и творческую группу по совершенствованию работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В управлении реализацией программы принимают участие также Педагогический Совет и Совет ДОУ.

### **Управленческие функции**

Педагогический анализ	Позволяет дать объективную оценку программной деятельности ДОУ по здоровьесбережению. На основе проведенного анализа вырабатываются рекомендации по совершенствованию оздоровительной работы в ДОУ.
Планирование	Определение системы мероприятий, предусматривающей порядок, последовательность и сроки их выполнения. Эта система мероприятий направлена на достижение поставленной цели Программы.
Организация	Создание рациональной организационной структуры в ДОУ, которая направлена на достижение цели Программы в оптимальный срок и при оптимальных затратах трудовых, материальных и финансовых ресурсов.
Контроль	Констатирует, измеряет уровень отдельных параметров образовательного процесса, сопоставляет их с нормативными требованиями. Контроль состоит в сборе, систематизации и хранении информации о ходе образовательной работы, информации, полученной путем наблюдения, работы с документами, бесед с детьми, воспитателями.
Регулирование и коррекция	Воздействие на работу педагогического коллектива с целью внесения поправок, устранения недочетов, оптимизации деятельности по здоровьесбережению.

### **Структура внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в ДОУ**





### **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровые дети – здоровое поколение»**

#### **Заведующая ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы «Здоровые дети - здоровое поколение»
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей

#### **Зам зав. по ВМР:**

- организация мониторинга по сохранению и укреплению здоровья детей
- контроль за реализацией программы «Здоровые дети – здоровое поколение»
- анализ реализации программы «Здоровые дети - здоровое поколение!»

#### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха в физкультурном зале
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение мониторинга физического развития детей (2 раза в год)

#### **Педагоги:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий в ООД и режимные моменты: проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания

- дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - самомассажа
  - гимнастики для профилактики близорукости
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- формирование валеологической культуры дошкольников
  - пропаганда среди родителей здорового образа жизни в семье

#### **Педагог-психолог:**

- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

#### **Старшая медсестра:**

- пропаганда здорового образа жизни
- контроль организации питания детей
- иммунопрофилактика

#### **Младший обслуживающий персонал:**

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

## **6. Организационный раздел**

### **6.1. Режим дня в МАДОУ №6 «Золушка»**

#### **6.1.1. Режим дня для групп общеразвивающей направленности: холодный период**

Режимные моменты	Дети в возрасте 2-3 лет	Дети в возрасте 3-4 лет	Дети в возрасте 4-5 лет	Дети в возрасте 5-6 лет	Дети в возрасте 6-8 лет
Прием детей, самостоятельная	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25

деятельность, свободные игры. Утренняя гимнастика					
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.35	8.10– 8.40	8.15 –8.45	8.20 – 8.45	8.25 – 8.50
Самостоятельная деятельность	8.35-9.00	8.40 – 9.00	8.45- 9.00	8.45 – 9.00	8.50 - 9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00 – 9.30 (по подгруппам)	9.00 - 9.30	9.00 - 9.40	9.00 - 10.00	9.00 – 10.10
Игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	9.30– 9.50	9.30- 10.00	9.40- 10.10	10.00-10.20	10.10-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (учитываются метеоусловия)	9.50– 11.20	10.00 -11.30	10.10 -11.40	10.20 -11.50	10.30 –12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 – 11.40	11.30- 11.45	11.40 -11.50	11.50 -12.15	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40 –12.30	11.45-12.35	11.50 –12.40	12.15 -12.45	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30–15.00	12.35 -15.00	12.40 – 15.00	12.45 -15.00	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 -15.20	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 15.30	15.20 – 15.30
Подготовка к образовательной деятельности, образовательная деятельность	-	-	15.30 – 15.50	15.30 -15.55	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55-16.50	15.45-17.00	15.50 – 17.10	15.55-17.20	16.00-17.25
Подготовка к ужину, ужин	16.50- 17.20	17.00-17.20	17.10-17.30	17.20-17.40	17.25-17.45



Самостоятельная деятельность Прогулка Уход детей домой	17.20-19.00	17.20 – 19.00	17.30-19.00	17.40-19.00	17.45-19.00
--	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------

### **6.1.2. Режим дня для групп компенсирующей направленности детей 5-6 лет: холодный период**

Мероприятия	Время проведения
Прием и осмотр, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак, общественно полезный труд	8.20-8.45
Игры, самостоятельная деятельность,	8.45-9.00
Первое занятие воспитателя и первое подгрупповое занятие специалиста (логопеда)	9.00-9.20
Второе занятие воспитателя и второе подгрупповое занятие специалиста (логопеда)	9.30 -9.50
Третье занятие воспитателя	10.00-10.20
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.20-11.50
Возвращение с прогулки, индивидуальная работа логопеда с детьми, игры, чтение худ. литературы	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Образовательная деятельность	15.30- 15.50
Индивидуальные работа с детьми по заданию логопеда, игры, свободная деятельность детей	15.30-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20- 17.40
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, общественно полезный труд	17.40- 19.00

### **6.1.3. Режим дня для групп компенсирующей направленности детей 6-7 лет: холодный период**

Прием и осмотр детей, игры, ритмическая гимнастика	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	
Первое занятие воспитателя и первое подгрупповое занятие специалиста (логопеда)	9.00 - 9.25
Второе занятие воспитателя и второе подгрупповое занятие специалиста (логопеда)	9.35 - 10.00
Третье занятие воспитателя	10.10 - 10.35

Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.05
Возвращение с прогулки, индивидуальная работа логопеда с детьми, игры, чтение художественной литературы	12.05-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка к дневному сну, сон.	12.50-15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Образовательная деятельность	15.30- 15.55
Индивидуальная работа воспитателя по заданию логопеда, игры, самостоятельная деятельность детей	15.55-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.25-17.45
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.45 -19.00

#### **6.1.4. Температурный режим для проведения прогулок с воспитанниками в зимний период**

<b>Возрастные группы</b>	<b>Температура воздуха</b>	<b>Сила ветра</b>	<b>Продолжительность прогулки</b>
<b>Группа раннего дошкольного возраста (2-3)</b>	до - 15	без ветра	согласно режиму дня
	от - 12 до -14	до 5 м/с	не менее 30 минут
	от -15 до -17	до 3 м/с	не менее 30 минут
<b>Группы младшего дошкольного возраста (3-4)</b>	до - 18	без ветра	согласно режиму дня
	от - 15 до -17	до 5 м/с	не менее 30 минут
	от -18 до - 19	до 3 м/с	не менее 30 минут
<b>Группы среднего дошкольного возраста (4-5)</b>	до -18	без ветра	согласно режиму дня
	от -19 до - 22	без ветра	не менее 1 часа
	от - 18 до - 20	до 5 м/с	не менее 30 минут
	от - 20 до - 22	до 2 м/с (включительно)	не менее 30 минут
<b>Группы старшего дошкольного возраста (5-6)</b>	до - 20	без ветра	согласно режиму дня
	от - 21 до - 23	без ветра	не менее 1 часа
	от - 20 до -22	до 10 м/с	не менее 30 минут
	от - 22 до -24	до 3 м/с (включительно)	не менее 30 минут

#### **6.1.5. Режим дня для групп общеразвивающей направленности: тёплый период**

Режимные моменты	Дети в возрасте 2-3 лет	Дети в возрасте 3-4 лет	Дети в возрасте 4-5 лет	Дети в возрасте 5-6 лет	Дети в возрасте 6-8 лет
Прием, осмотр, измерение температуры, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.35	8.10– 8.40	8.15 –8.45	8.20 – 8.45	8.25 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	8.35 – 8.55	8.40 – 9.00	8.45 –9.10	8.45 – 9.10	8.50 - 9.35
Прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	8.55 – 11.20	9.00 – 11.25	9.10 -11.35	9.10 – 11.50	9.35 – 11.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 – 11.40	11.25- 11.45	11.35 -11.55	11.50 -12.05	11.55 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	11.40 –12.20	11.45-12.15	11.55 - 12.25	12.05 – 12.35	12.10 –12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20–15.00	12.15 -15.00	12.25 – 15.00	12.35 – 15.00	12.40 –15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 –15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 –15.20
Полдник	15.15 – 15.25	15.20 –15.30	15.20 – 15.30	15.20 –15.30	15.20 –15.30
Игровая деятельность детей	15.25-16.50	15.30– 17.00	15.30–17.10	15.30-17.20	15.30-17.25
Подготовка к ужину, ужин	16.50- 17.20	17.00-17.20	17.10-17.30	17.20-17.40	17.25-17.45
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	17.20-19.00	17.20– 19.00	17.30-19.00	17.40-19.00	17.45-19.00

#### **6.1.6. Режим дня для групп компенсирующей направленности для детей 5-6 лет: тёплый период**

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика	7.00- 8.00
Свободные игры, самостоятельная деятельность	8.00-8.20

Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-08.45
Подготовка к прогулке	8.45-09.20
Прогулка: игры, наблюдения, индивидуальная работа логопеда с детьми, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры	9.20-11.50
Прогулка, возвращение с прогулки, водные процедуры	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.35
Подготовка к дневному сну, сон	12.35-15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданию логопеда, игры, самостоятельная деятельность	15.30- 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50-17.15
Игры, вечерняя прогулка. Уход детей домой	17.15-19.00

#### **6.1.7. Режим дня для групп компенсирующей направленности для детей 6-7 лет: тёплый период**

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, игры, ритмическая гимнастика	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	08.50-09.30
Прогулка: игры, наблюдения, индивидуальная работа логопеда с детьми, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры	9.30-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка к дневному сну, сон.	12.40-15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Прогулка: игры, индивидуальная работа воспитателя по заданию логопеда, самостоятельная деятельность	15.30-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.25-17.45
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.45-19.00

#### **6.1.8. Режим отмены прогулок для воспитанников**

Возрастная категория детей	Температура воздуха	Сила ветра
----------------------------	---------------------	------------

<b>Группа раннего дошкольного возраста</b>	от -12 до -14	СВЫШЕ 5 м/с
	от -15 до -17	СВЫШЕ 3 м/с
	-18	Без ветра
<b>Группы младшего дошкольного возраста</b>	от -15 до -17	СВЫШЕ 5 м/с
	от -18 до -19	СВЫШЕ 3 м/с
	-20	Без ветра
<b>Группы среднего дошкольного возраста</b>	от -18 до -20	СВЫШЕ 5 м/с
	от -20 до -23	СВЫШЕ 2 м/с
	от -19 до -22	До 5 мс
	-23	Без ветра
<b>Группы старшего дошкольного возраста</b>	от -20 до -22	СВЫШЕ 10 м/с
	от -22 до -23	СВЫШЕ 3 м/с
	-24	Без ветра

## 6.2. Модель режима двигательной активности детей в МАДОУ № 6 «Золушка»

Виды занятий и форма двигательной активности	Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации	
<b>1. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно - оздоровительного и эстетического цикла (мин.)</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	6-8	6-8	8-10	8-10	Ежедневно в с/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между ООД	10	10	10	10	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2	2	2	2	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	6-10	6-15	20-25	20-25	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8	5-8	12-15	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10.	5-10	5-10	8 -10	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	—	3-7	3-7	8-10	2 раза в неделю подгруппами (5-7чел.) в утр. прогулку
<b>2. Организованная образовательная деятельность</b>						
2.1	По физической культуре	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно-на участке для детей 5-7лет (до15гр.С) в непогоду в спорт .зале
<b>3. Самостоятельные занятия</b>						

3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
4.1	Неделя здоровья (каникулы)					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30	20-30	35-40	40-50	1 раз в 2 месяца во II-ой половине дня
4.3	Физкультурный спортивный праздник	30-40	50-60	60-80	60-80	2 раза в год в спорт. зале или на воздухе
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа МАДОУ и семьи</b>						
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

### 6.3. Комплексная система оздоровительной работы в ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система оздоровления	Система закаливания, укрепление иммунитета	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического и психического здоровья детей.
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Гибкий режим дня.</li> <li>* Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений.</li> <li>* Физкультурные уголки в группах.</li> <li>* Физкультурный зал с современным физоборудованием: мячи , маты, «Тоннель» для подлезания, ворота для подлезаний, скакалки ,обручи, мягкие модули.</li> <li>* Музыкальный зал.</li> <li>* Физкультурная площадка с физк. оборудованием</li> <li>* Физоборудование на игровых участках каждой группы.</li> <li>* Достаточно свободного времени в режиме дня для игр детей</li> <li>* Соответствие детской мебели по ростовым показателям.</li> <li>* Санитарное состояние в ДОУ и группах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Утренняя гимнастика</li> <li>* Физкультурные занятия.</li> <li>* Музыкальные занятия.</li> <li>* Хореография в старших и подготовительных группах</li> <li>* Двигательная активность на прогулке.</li> <li>* Физ. занятия на воздухе.</li> <li>* Динамический час на прогулке 1 раз в неделю.</li> <li>* Динамический час в физ.зале 1 раз в неделю.</li> <li>* Смена форм и видов деятельности детей в ООД.</li> <li>* Физминутки на занятиях.</li> <li>* Подвижные игры</li> <li>* Гимнастика после сна.</li> <li>* Физкультурные досуги, забавы.</li> <li>* Гимнастика для глаз</li> <li>* Дыхательная гимнастика</li> <li>* Пальчиковые игры, самомассаж.</li> <li>* Массажные дорожки для профилактики плоскостопия</li> <li>* Профилактика сколиоза</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Утренний прием на воздухе в теплое время года.</li> <li>* Облегченная форма одежды.</li> <li>* Режим проветривания помещений.</li> <li>* Контрастные воздушные ванны.</li> <li>* Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна.</li> <li>* Обливание рук до локтя прохладной водой ( в холодный период года)</li> <li>* Обширное умывание ( в теплое время года).</li> <li>* Полоскание полости рта, горла водой комнатной температуры</li> <li>* Прием шиповника по графику.</li> <li>* Чесночно – луковая ароматерапия.</li> <li>* Оксолиновая мазь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Контроль продуктов для детей - аллергиков.</li> <li>* Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</li> <li>* второй завтрак (соки)</li> <li>* Соблюдение питьевого режима</li> <li>* Гигиена и культура приема пищи.</li> <li>* Витаминизация третьих блюд (лимон, шиповник)</li> <li>* Строгое соблюдение режима (времени) приема пищи детьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Утренний фильтр.</li> <li>* Мониторинг здоровья (2 раза в год)</li> <li>* Диагностика готовности детей к обучению в школе</li> <li>* Диагностика эмоционального состояния детей.</li> </ul>



## 6.4. Модель организации образовательного процесса в ДООУ по формированию навыков ЗОЖ для детей старшего дошкольного возраста

1-я половина дня	2-я половина дня
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>* Утренняя гимнастика</li> <li>* Хореография</li> <li>* Гигиенические процедуры.</li> <li>* Физкультурные занятия</li> <li>* Во всех видах ООД: физминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения.</li> <li>* Прогулка с высокой двигательной активностью.</li> <li>* Физкультурное занятие на воздухе.</li> <li>* Динамический час в физкультурном зале</li> <li>* Подвижные игры, эстафеты, игры с правилами в течение дня.</li> <li>* Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.</li> <li>* Полоскание полости рта, зубов и горла после каждого приема пищи прохладной кипяченой водой.</li> <li>* Релаксационные упражнения (после ООД, перед сном)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Корректирующая гимнастика после сна (в т.ч. дыхательная)</li> <li>* Контрастное воздушное закаливание.</li> <li>* Массаж стопы на массажных дорожках после сна, самомассаж.</li> <li>* Физкультурные досуги, праздники, развлечения.</li> <li>* Свободные игры с самостоятельной двигательной деятельностью.</li> <li>* Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений</li> <li>* Труд.</li> <li>* Песочная терапия для ладоней и стопы.</li> <li>* Обливание водой до локтя (в холодное время), обширное умывание (в летнее время)</li> <li>* Прогулка с высокой двигательной активностью</li> <li>* Семейные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»</li> <li>* Спортивные недели - 1 раз в квартал (ноябрь, январь, март) с соревнованиями спортивного характера</li> <li>* Дружеские спортивные встречи с детским садом № «Журавушка» «Дружба крепкая не сломается»</li> </ul>

**6.5. Модель организации образовательного процесса в ДОУ  
по формированию навыков ЗОЖ  
для детей младшего дошкольного возраста**

1-я половина дня	2-я половина дня
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>* Утренняя гимнастика</li> <li>* Гигиенические процедуры.</li> <li>* Физкультурные занятия</li> <li>* Во всех видах ООД: физминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения.</li> <li>* Прогулка с высокой двигательной активностью.</li> <li>* Подвижные игры в течение дня.</li> <li>* Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.</li> <li>* Полоскание полости рта, зубов и горла после каждого приема пищи прохладной кипяченой водой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Корректирующая гимнастика после сна.</li> <li>* Контрастное воздушное закаливание.</li> <li>* Массаж стопы на массажных дорожках после сна, самомассаж.</li> <li>* Физкультурные досуги, праздники, развлечения.</li> <li>* Прогулка с высокой двигательной активностью</li> <li>* Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений</li> <li>* Свободные игры с самостоятельной двигательной деятельностью.</li> <li>* В летнее время обширное умывание.</li> <li>* Песочная терапия для ладоней и стопы.</li> <li>* Спортивные недели - 1 раз в квартал (ноябрь, январь, март)</li> </ul>

## 6.6. План реализации основных направлений программы

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
1	<b>Совершенствование материально-технической базы</b>		
1.1.	Создание оздоровительной предметной среды в групповых комнатах: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сохранение в надлежащем состоянии столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;</li> <li>▪ создание, усовершенствование зон уединения;</li> <li>▪ совершенствование наполняемости уголков физической культуры</li> </ul>	Воспитатели	2017-2022 гг.
1.2.	Оборудование спортивной площадки: планировка участка, Оборудование полосой препятствий для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе.	Заведующая Зам.зав. по АХР	2018 г.
1.3.	Пополнение спортивного инвентаря для спортзала: мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, ребристыми дорожками	Зам.зав. по АХР	2017-2018 гг.
2.	<b>Образовательная деятельность</b>		
2.1.	Выполнение режима двигательной активности согласно настоящей Программе	Все педагоги ДОУ	2017-2022 гг.
2.2.	Формирование двигательных умений и навыков детей: быстроты, ловкости, выносливости, метания, прыжков, равновесия, координации движений, силы кистей руки.	Инструктор по ф\к	Постоянно на физкультурных занятиях согласно плану инструктора по ф\к.

		Воспитатели	Постоянно в индивидуальной работе согласно рекомендациям инструктора по ф\к
2.3.	Развитие умений детей двигаться в соответствии с заданными условиями: под музыку в определенном ритме, по уменьшенной площади движения, по сигналу, вместе с подгруппой детей, с заданиями для рук и ног, выполняя определенные правила и т. д.	Музыкальные руководители, педагог доп. образования.	Постоянно на музыкальных занятиях. Согласно плану специалистов.
2.4.	Хореография в старших и подготовительных группах	ПДО	Постоянно согласно плану ПДО
2.5.	Тематическая ООД валеологической направленности	Воспитатели	2017-2022 гг.: 1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных группах
2.6.	Детские спортивные развлечения и досуги.	инструктор по ф\к	ежемесячно
2.7.	Дни здоровья.	инструктор по ф\к, музыкальные руководители, ПДО	2017-2022 гг.: два раза в год на открытом воздухе – октябрь, апрель
2.8.	Реализация проектов валеологической направленности.	воспитатели	2018-2022 гг.
3.	<b>Оздоровительно-профилактическая деятельность</b>		
3.1.	Специфическая иммунопрофилактика (вакцинация)	Мед.работники	2017-2022 гг.: В соответствии с графиком вакцинации
3.2.	Ароматерапия (луковая, чесночная, пихтовое масло).	Воспитатели	В зимний период, эпидемиологические периоды.

3.3.	Витаминотерапия: - витаминизация 3-х блюд - напиток шиповника	Мед. работник	ежедневно 1 раз в неделю
3.4.	Закаливающие мероприятия в соответствии с алгоритмом оздоровительных процедур после дневного сна	Воспитатели	Ежедневно
3.5.	Внедрение и использование в режимных моментах и ООД новых здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, кинезиологическая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, релаксационные упражнения	Воспитатели	2018-2022 гг.: ежедневно
3.6.	Прогулка 2 раза в день.	воспитатель	ежедневно
3.7.	Соблюдение воздушного и светового режима. Проветривание помещений.	Воспитатель, младший воспитатель	ежедневно
3.8.	Утренний прием детей на воздухе в теплое время года.	воспитатель	ежедневно
<b>4. Взаимодействие с семьей по оздоровлению детей:</b>			
4.1.	Пропаганда здорового образа жизни (подготовка и распространение рекламной-информационной продукции), оформление и обновление уголков здоровья в группах	Воспитатели, зам по ВМР	2017-2022 гг.: 1 раз в месяц
4.2.	Тематические родительские собрания по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	Воспитатели	1 раз в год
4.3.	Проведение дней открытых дверей для родителей с целью их знакомства с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	инструктор по ф\к, музыкальные руководители, ПДО	1 раз в год: апрель
4.4.	Семейные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»	Инструктор по ф\к	Ежегодно, апрель
4.5.	Организация выставок и конкурсов фотографий, коллажей, плакатов, лэпбуков здоровьесберегающей направленности	воспитатели	2 раза в год
4.6.	Индивидуальные консультации для	Мед.персонал	В течение года

	родителей по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей		
5.	<b>Управление реализацией Программы</b>		
5.1.	Мониторинг физического развития и здоровья детей	Зам.зав.по ВМР Инструктор по ф-ре	2 раза в год (октябрь, май)
5.2.	Текущий контроль организации прогулок	Зам.зав.по ВМР	постоянно
5.3.	Текущий контроль соблюдения санитарно-гигиенического режима	Медицинский персонал	постоянно
5.4.	Тематический контроль «Состояние образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников».	Зам.зав.по ВМР	Ежегодно: март
5.5.	Отчёты педагогов об итогах реализации программных мероприятий в группах	Воспитатели	Ежегодно: май
5.6.	Анализ реализации Программы. Корректировка программы.	Зам.зав.по ВМР	Ежегодно: май

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение №1

#### КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

## Релаксация

Релаксацию можно проводить как в различных режимных моментах после видов деятельности, повысивших эмоциональное возбуждение детей, так и в конце ООД, вызвавших утомление детей. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, а также (в некоторых случаях) снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, 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.

### МЕТОДИКА РЕЛАКСАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тренаж проводится лежа на полу, на ковре. Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

#### Релаксация рук

Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально «заборчик», удерживать ее в таком положении в течение 5-10 секунд. Предплечье остается неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. То же с другой рукой.

Руки согнуть в запястье пальцами вниз (т. е. иначе, нежели прежде, удерживать 5-10 секунд, расслабиться).

Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10-15 секунд, затем расслабить. То же с другой рукой.

Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 10-15 секунд, затем привести их в расслабление. Повторить 2-3 раза.

#### Релаксация ног.

Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, потом правая) .

Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5-10 секунд. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы.

Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5-10 секунд, расслабить их.



Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5-10 секунд, а затем опустить, расслабить мышцы.

Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 секунд, затем расслабить их.

### **Релаксация мышц туловища.**

Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5-10 секунд, затем расслабиться.

Выгнуться в пояснице из положения лежа на спине, удержать положение в течение 5-10 секунд, затем вернуться в исходное положение, расслабиться.

Релаксация мышц шеи.

Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в исходное положение.

Наклонить голову вправо – зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в исходное положение.

Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в исходное положение.

### **Релаксация лицевых мышц.**

Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза.

Округлить рот, как бы говоря «Ох», почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2-3 раза.

Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Ожидаемые результаты

При проведении упражнений на релаксацию у дошкольников приводится в нормальное состояние психика и нервная система, снимается внутреннее напряжение, формируется умение управлять своими чувствами и эмоциями.

### **Релаксационные упражнения для дошкольников**

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться. Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Перед проведением релаксации педагог поясняет, для чего нужно расслабляться, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей.

Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

### **Релаксационные упражнения с построением образов**

#### **1. Космос.**

Мы друзей хороших на Луне нашли.

Пригласили в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звёздами любимся в тишине.

Ветерок - проказник вскоре прилетел.

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей,

рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)

#### **2. Сказка.**

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...

Шар приснится голубой...

И Мишутка маленький...

Светлый месяц за горой...

И цветочек аленький...

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается...

Это сказка детям снится...

Дети расслабляются...

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

(лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление)

### **3. Океан.**

Я слышу океана шум... прибой...

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной

И убаюкивает нежно.

Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,

Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,

Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,

И все друзья, кто рядом здесь с тобою.

Прислушайся к себе: тепло и свет

Вольются в твои ноги, руки, шею,

Тепло идёт по телу, в твою грудь...

Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...

Мы волны слышим, тишина... покой...

Лицо ласкает солнца лучик ...

Вот ветерок сюда к нам залетел,

И отогнал за горы тучи.

Вас ветерок взбудрил, погладил по щеке...

К вам силы вновь вернулись!

Пора вставать! Пора вставать!

Как хочется, что б все вы улыбнулись!

(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос

речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п. : лёжа на спине.)

#### **4. Волна.**

Расслабляюсь на спине,  
как медуза на волне...  
Глазки закрываются...  
Тело расслабляется...  
Тихо плещется волна...  
Нас баюкает она...  
Баю – бай, баю – бай,  
Глазки тихо закрывай...  
Вот прохладный ветерок  
Пробежал по телу...  
Отдохнули! Вновь пора  
браться нам за дело!

#### **5. Рыбки.**

В чистой, ласковой водице  
Плывёт рыбок вереница.  
Чешуёй золотой сверкая,  
Кружится, играя стая...  
Вниз их манит тишина,  
Глубина... не видно дна...  
Рыбки, рыбки вниз пошли,  
рыбки, рыбки все легли...  
глазки все прикрыли...  
плавнички расслабили...  
хвостик тоже не играет...  
рыбка мышцы расслабляет...  
здесь покой и тишина...

тихо плещется волна...

Вот луч солнца засверкал,

Рыбок всех он вверх позвал!

Встаньте все... вернёмся в зал!

(после имитационного движения «рыбки» - дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)

## **6. Кот.**

Как у наших у ворот

на траве улёгся кот.

Глазки он свои прикрыл...

Хвостик рыжий распушил...

Он расслабил коготки,

стали лапочки легки.

Он расслабил свой животик –

Вот какой хороший котик:

Всё своё расслабил тело –

Для здоровья это дело!

Будет котик отдыхать,

А потом опять играть!

Будет мышку догонять...

Ну и нам пора вставать!

## **7. Бабочка.**

Бабочка порхала,

Всё к цветам летала.

Крылья стали уставать,

Видно, надо отдыхать.

Вот присела на цветок,

Крылья опустила

И головку свесила,

Будто загрустила...

Отдохнула... посидела...

Да и снова полетела.

(дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по – турецки», скрестив ноги)

## **8. Снежинка.**

Лёгкая снежинка – белая пушинка

Легла на ладошку отдохнуть немножко.

Лучики расслабила и прикрыла глазки...

Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...

Ветер, ты здесь не шуми!

Нам снежинку не буди!

Пусть снежинка расслабляется,

Сил надолго набирается.

В путь далёкий силы надо:

ей лететь за снегопадом!

## **9. Барсук**

На полянке у осинки

Наш барсук лежит на спинке.

Он раскинул свои лапки,

И расслабил цап – царапки.

Греет солнышко животик,

Шёрстку ветерок ласкает...

Лежебока наш барсук

Мирно дремлет, отдыхает...

Сладко наш барсук зевнул,

Свою спинку изогнул,

Потянулся, потянулся...

Бодро встал – совсем проснулся.

По бокам себя похлопал,

По делам в лесок потопал!

## **10. Облака**

В небе синем к нам издалека

Приплывают белые облака.

Накрывают облака мягким одеялом...

Как приятно и легко

Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...

Облака плывут, плывут –

Отдых и покой несут...

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись... потянулись –

И... проснулись!

До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз

Встретимся с тобою.

## **11. Песня мамы – кошки.**

Наигрался мой котёнок –

Милый, ласковый ребёнок.

Вот свернулся он в комочек –

Нежный, мягонький клубочек.

Ему снится сон волшебный:

Небо, солнце и река...

А в воде прозрачной, чистой

Проплывают облака,

Серебрятся спинкой рыбки...

На губах у нас улыбки...

Мама лапкой по спине  
Гладила, ласкала  
И котёнку своему песню напевала:  
- Мяу – мяу, мур – мур - мур,  
Милый мой котёнок!  
Как же я тебя люблю,  
Милый мой ребёнок!  
Глазки ты сейчас открой  
И со мною песню спой: «Мяу»!

## **12. Осенний лес**

Мы пришли в осенний лес -  
Полон сказочных чудес:  
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...  
Так приятно и легко!  
Дышим ровно, глубоко...  
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвою.  
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой...  
Так приятно и легко,  
Дышим ровно, глубоко...  
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!  
Дружно, сладко потянулись...  
И с улыбкой все проснулись!

## **13. Море**

Стайка рыбок закружилась –  
Море синее приснилось.  
Вода прозрачно – голубая  
Нас баюкает, качает...  
На поверхность из глубин  
Подплывает к нам дельфин...



Вот совсем не зная страха,  
Проплывает черепаха...  
А за ней, раскинув ножки,  
Вглубь несутся осьминожки...  
Ах, прозрачная водица!  
Видим рыбок вереницу...  
Можно рыбок нам догнать...  
Только вот пора вставать.  
Все, как рыбки, встрепенулись,  
Из морских глубин вернулись.

### **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.

### Приложение №3

## Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Педагог должен 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. 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). На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

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

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является

продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей.

**«Шарик».** Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

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

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.

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) 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.

## Самомассаж

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

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

### Упражнения:

#### 1. «Мытье головы».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Массаж рук для детей**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

#### **«Поиграем с ручками»**

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.

### 3. Основная часть

- Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
- Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

### 4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Примечание.** Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора.*

### **Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуются проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

#### **«Поиграем с ушками»**

##### **1. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

##### **2. Основная часть.**

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

### **3. Заключительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!*

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

Развитие органов зрения у детей в 4—6 лет еще не завершено, и интенсивное формирование зрительной функции во многом зависит от внешних условий. Поэтому особое внимание следует уделять соблюдению мер профилактики нарушений зрения и снижения работоспособности мышц глаза.

При рождении у ребенка из-за небольшого размера глазного яблока в норме определяется дальнозоркое зрение (+2, 0 диоптрии). Степень дальнозоркости по мере роста глазного яблока постепенно снижается. У детей 3—6 лет всё ещё (в 81, 9% случаев) преобладает дальнозоркость. Для ясного различения предметов, находящихся на близком или дальнем расстоянии, необходимо особым образом приспособить глаз. Эта способность глаза видеть на близком или дальнем расстоянии — аккомодация — легко осуществляется у детей благодаря изменению формы высокоэластичного хрусталика. Наиболее физиологически правильной нагрузкой для такого глаза является рассматривание удаленных объектов.

В связи с ранним введением развивающего обучения дошкольников на пятом году жизни начинают уделять больше времени рисованию, вырезанию, склеиванию, штриховке и другим действиям. При этом голова ребенка находится в склоненном состоянии, особенно резко выраженном при неправильной рабочей позе. Длительное склоненное положение головы затрудняет отток крови от глаз, вследствие чего увеличивается внутриглазное давление, изображение от более отдаленных предметов уже не попадает в сетчатку. Для снятия напряжения глаз и профилактики глазных болезней применяется специальная гимнастика — офтальмотренаж.

Гимнастика для глаз важна всем детям дошкольного возраста. Специальные упражнения для глаз могут быть внесены в разные формы занятий: коррекционных, общеобразовательных, по физической культуре в форме физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребенка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Специальные упражнения для глаз, разработанные Э. С. Аветисовым, Ю. А. Курпан, Е. И. Ливадо (1984), Н. И. Пильман (1979), Е. И. Ковалевским (1976), эффективно используются в работе с детьми при монокулярном характере зрения, кроме упражнений, связанных с надавливанием пальцами на глаза, массажирующими их руками.

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с



движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

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

По наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений можно достигнуть тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Поэтому рекомендуется делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут.

Затем даются упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулирует глазодвигательные функции и светоощущающий аппарат зрения.

### **Тренажер «Солнышко»**

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

Рис. 1. Тренажер «Солнышко»



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

#### **Схема проведения упражнений:**

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

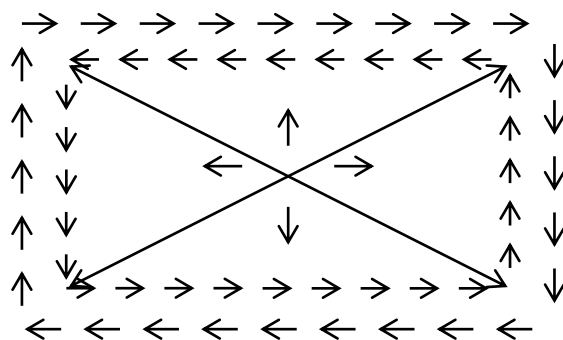
*В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз. Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметы.*

### **Тренажер «Видеоазимут»**

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

компьютером и др.

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



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

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

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

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

### **Упражнения (по инструкции воспитателя):**

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

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

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

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

Тема	Цель игры	Формы работы	Продолжительность, минуты
«Вверх – вниз, влево - вправо»	Расширить зрительно-пространственную активность во время занятий, снять напряжение	Двигать глазами вверх – вниз, вправо-влево. зажмурившись, считая до 10.	2-3 мин
«Круг»		Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.	1-2мин.
«Квадрат»		Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.	2-3 мин.
«Покорчим рожицы»		Изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.	2-3 мин.
Рисование носом		Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный педагогом предмет, букву и т.д.	1-2 мин.
Буратино		Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Воспитатель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.	2-3 мин
Письмо носом		Расслабление мышц глаз.	Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать. Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.
Жук	Укрепление глазных мышц	"В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем) Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону) Жук на нос к нам хочет сесть, Не дадим ему присесть. (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу) Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами) Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать) Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)	3-4 мин.

		Жук наверх полетел, И на потолок присел. ( поднять руки вверх, посмотреть вверх) На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали. ( подняться на носки, смотреть вверх) Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп хлоп. Чтобы улететь он смог. ( хлопки в ладоши)	
<b>Посмотри на соседа</b>	Сосредоточение взора на предмете, перевод взгляда с одного предмета на другой, фиксация взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительная ориентировка в окружающем пространстве.	Глаза вправо отведу , На соседа посмотрю, Повернусь теперь я прямо И закрою их руками.	1-2 мин.
<b>Шарик</b>		Взгляд налево отведу – Шарик красный я найду. Теперь вправо посмотрю – Глазами шарик поищу.	1-2 мин.
<b>Цветная лента</b>		Подниму глаза я кверху, Отыщу цветную ленту, Потом снова опущу И на метку посмотрю	1-2 мин.
<b>Посмотри на мир</b>		Раз - налево, два - направо, Три - наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир.	1-2 мин.
<b>Колпачки</b>		Девочки и мальчики Колпачки на пальчики Ловко надевают. Колпачки играют — Глаза их догоняют.	1-2 мин.
<b>Раз, два, три, четыре, пять</b>	Расслабление мышц глаз. снять напряжение	Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть. Мы закроем быстро глазки И чтобы время не терять, Будем мы теперь моргать. откроем их опять.	1-2 мин.
<b>Поиграем с пальчиками</b>	Сосредоточение взора на предмете, перевод взгляда с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук.	А теперь нам надо встать, Один пальчик вверх поднять, Посмотреть сначала вверх, а потом на пальчик. Руку вытянем вперед Только не наоборот, Но из виду не теряем, К глазкам пальчик приближаем.	1-2 мин.
<b>Жмурки</b>	Расслабление мышц глаз. снять напряжение, перевод взора с одного предмета на другой.	. В "жмурки", дети, поиграем Снова пальчик поднимаем. И, закрыв ладошкой глаз, Мы посмотрим еще раз. Только руку поднимаем, упражнение повторяем. В сторону отводим руку и ведем ее по кругу. Вы, ребята, не зевайте, Пальчик взглядом провожайте.	1-2 мин.
<b>Помассажирем глаза</b>	Снять напряжение	Нам игру закончить нужно, Сядем тихо, плавно, дружно. Наши глазки закрываем, Пальчиками их вращаем. А потом, потом, потом Мы слегка на них нажмем Раз и два, раз и два и закончилась игра. Устали наши глазки, им надо отдыхать,	1-2 мин.

		На каждый глаз легко мы будем нажимать, Потом отпустим пальчики И вновь легко нажмем.	
<b>Поиграем с мячом</b> <i>Сигнальные метки</i> — картинки, игрушки, развешанные в разных углах комнаты, под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противоположной стороне — матрешка).	Упражнения на укрепление глазных мышц	«Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами).	1-2 мин.
<b>«Делу время, потехе — час»</b>	укрепление глазных мышц	Фокусник приглашает отыскать буквы (2–3). Матрешка приглашает детей на чай с пирогами. Она яркая, нарядная, а пироги у нее мягкие, душистые. Снова выйти на лужок, поиграть с веселым разноцветным мячом.	1-2 мин.
<b>Упражнения с меткой на стекле</b>	перевод взора с одного предмета на другой.	Дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя: «Посмотрите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а теперь — на цветочек на окне». Повторять упражнения 2–3 раза.	1-2 мин.
<b>«Поймай бабочку».</b>	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом	На конце длинной указки закреплена яркая бабочка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой.	1-2 мин.
<b>«Моргунчики»</b>	Игры на укрепление глазных мышц. Расслабление мышц глаз. снять напряжение.	<i>Мы играли, мы читали, Наши глазки так устали, Мы немножко поморгаем, На минуточку замрем И опять играть начнем.</i> У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.	1-2 мин.
<b>«Золотые лучики»</b>	Игры на укрепление глазных мышц. Расслабление мышц глаз. снять напряжение.	Выглянуло солнышко, Пташечки запели, Золотые лучики Всех ребят согрели. Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики». Тут со всех сторон Тучки набежали, И лица ребятишек Мокрыми вдруг стали. Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика.	1-2 мин.
<b>«Игра с пальчиком»</b>	Игры на укрепление глазных мышц.	— Мальчик-с-пальчик, где ты был? — С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, А на этот я смотрел.	1-2 мин.
<b>Загадки</b>	Игры на укрепление глазных мышц,	Воспитатель загадывает загадки, а дети глазами ищут отгадки на шкафах, потолке, стенах:	

	сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой.	<i>Бью его, а он не злится, он все больше веселится. (Мяч) Я колючий, меня не возьмешь. А зовут меня ... (Еж)</i>	
<b>"Бегунки"</b>	Для снятия напряжения глаз и профилактики глазных болезней	Во весь лист ватмана изображается волнистая линия, в начале которой изображена какая-либо цветная фигура, например, кораблик. Лист ватмана располагается на стене, противоположной от стоящего ребенка, которому предлагается проследить зрительно, как кораблик будет плыть по заданной траектории. Траектория, по которой дети "бегают" глазами, может быть в виде овала, "восьмерки", зигзага, спирали. Толщина линии — 1 см.	2 – 3 мин.
<b>Поиграем глазами</b> <i>(методические рекомендации коррекции зрения по В.А. Ковалева).</i>	Игры на укрепление глазных мышц, сосредоточение взора на предмете.	Чтобы нам не прозевать Глазки будем развивать. Мы закроем левый глаз, Стрелку все увидим в раз. Будем взгляд не отводить, По восьмёрочке ходить. Правый глазик закрываем, Точно так же поиграем!	2-3 мин.
<b>Филин</b>	Для профилактики близорукости, снятие зрительного напряжения.	На счет 1-4 – закрыть глаза, на 5-6 – широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз).	1 мин.
<b>Метелки</b>	снятие зрительного напряжения.	Дети часто моргают не напрягая глаза, на счет 1-5 (4-5 раз). Можно сопровождать моргание проговариванием текста: <i>Вы метелки, усталость сметите, глазки нам хорошо освежите.</i>	1 мин.
<b>Далеко – близко</b>	Расслабление мышц глаз. снять напряжение, перевод взора с одного предмета на другой.	Дети смотрят в окно. Педагог называет сначала предмет, находящийся далеко, а через 2-3 секунды – близко расположенный. Дети должны быстро отыскать глазами предметы, которые называет ведущий (6-8 раз).	1-2 мин.
<b>Жмурки</b>	Расслабление мышц глаз.	На доске стоят маленькие игрушки или фишки цветные. Дети зажмуриваются насчет 1-4. за это время ведущий меняет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие изменения (4-5 раз).	1-2 мин.
<b>Поймай зайку</b>	Игры на укрепление глазных мышц, сосредоточение взора на «солнечном зайчике».	Педагог включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулке. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождает его ен поворачивая головы, глазами (45 секунд).	1 мин.
<b>Поводырь</b>	Сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук.	Один ребенок «слепой» кладет руку на плечо другого (поводырь) и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, в том числе перемещения в пространстве. «Слепой» должен с закрытыми глазами следовать за ним. Затем можно поменяться ролями.	3-5 мин.
<b>Зеркало</b>	Игра на укрепление глазных мышц	Один ребенок из пары – «зеркало», другой смотрит в него и совершает различные движения или игровые действия с воображаемыми предметами (причесывается, чистит зубы и т.д.). «Зеркало» повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения.	2-3 мин.

<b>Гипноз</b>	Сосредоточение взора на предмете, укрепление мышц глаза.	Дети становятся парами и смотрят в глаза друг другу. Один «гипнотизер». Когда он начинает двигаться, второй следует за ним, сохраняя расстояние между ними. Дети выполняют движения медленно и различных направлениях.: вперед, назад, влево, вправо, вниз и т.д., затем меняются ролями.	1-2 мин.
<b>Киты</b>	Игра на укрепление глазных мышц	Поднимите глаза вверх. Что вы там видите? – облако( на нем написана буква К). Посмотрите вниз. Что там видите? – море ( на нем написана буква И). Посмотрите влево. Там изображение пальмы с буквой Т, справа – изображение чайки с буквой Ы. Какое слово можно составить из этих букв? Дети читают слово КИТЫ.	1-2 мин.
<b>Найди игрушку или картинку</b>	<i>Схемы зрительных траекторий</i> используются для разминок и упражнений на зрительную координацию.	Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую –либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.	1 мин.
<b>Найди одинаковые предметы</b>	тренируем представления детей о пространстве и расстоянии	Разложить несколько картинок и ребенок должен найти одинаковые.	1-2 мин.
<b>Фотограф</b>	на развитие зрительной памяти.	Показать картинку на 2-3 сек., затем убрать и ребенок должен собрать из разрезанных картинок целу	3-5 мин.
<b>Пчелка</b>	тренируем представления детей о пространстве и расстоянии	На стене висит изображение пчелки. Пчелка с цветком в прятки играла, Пчелка-летунья цветочки считала: Синенький - раз, Красенький - два, Со скольких цветков я нектар собрала? Ответы детей. ю.	1-2 мин.
<b>Слепой</b>	Гимнастика для глаз (проводится с завязанными глазами).	1 задание: расставить матрешки по величине. 2 задание: обследовать предмет с помощью палочки. 3 задание: найти одинаковые предметы в мешочке. 4 задание: на ощупь вдеть шнурки в игрушку-планшет.	2-3 мин.
<b>Самолет</b>	Расслабление мышц глаз. снять напряжение.	Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел, посмотрел, Левое крыло отвел, посмотрел. Я мотор завожу И внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу.	Смотрят вверх и водят пальцами за пролетающим "самолетом". Отводят попеременно правую и левую руки Делают вращательные движения руками перед грудью и следят за ними взглядом. Встают на носочки и изображают полет самолета.

### Использованная литература:

№ п\п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
1	Физическая культура в детском саду (3-7 лет)	Л.И. Пензулаева	«Мозаика – Синтез» 2015 г.
2	Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений (3-7 лет)	Л.И. Пензулаева	«Мозаика – Синтез» 2015 г.
3	«Инструктор по физкультуре», журнал	№ 6,7,8	«Сфера» 2016 г.
4	Тематическое планирование в ДОУ. Физическое воспитание детей 2-7 лет.	М.А.Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова	«Мозаика – Синтез» 2015 г.
5	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.	Н.М Соломенникова	«Учитель» 2012 г.
6	Спортивные праздники в детском саду.	Т.Е. Харченко	«Сфера» 2013 г.
7	Подвижные игры для детей 5-7 лет.	К.К. Утробина	«Гном» 2015 г.
8	Примерная программа физического образования воспитания детей логопедических групп 3-7 лет	Ю.А. Кириллова	«Детство-Пресс» 2013 г.
9	Подвижные игры и упражнения для развития речи детей с ОНР.	Н.А. Сорокина	«Владос» 2015 г.
10	Подвижные игры на прогулке.	Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева	«Сфера» 2015 г.
11	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей.	О.М. Литвинова, С.В. Лесина	«Учитель» 2012 г.