

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида
№ 3 «Огонёк» пгт. Камские Поляны



М.С.Бадретдинова

«31» Июня 2015г.

**Программа оздоровления детей
«Здоровый ребенок –
здоровое поколение»
на 2015 – 2020 учебные годы**

Актуальность программы

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.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровый ребенок – здоровое поколение» и приложения к ней – методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровый ребенок – здоровое поколение» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор, физиотерапевтический кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием
 - физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
 - в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
 - в ДООУ работают узкие специалисты узкой направленности: учителя-логопеды, инструктор по физ. воспитанию
 - оснащены кабинеты учителей – логопедов, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми

Концепция программы

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

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

Цель программы:

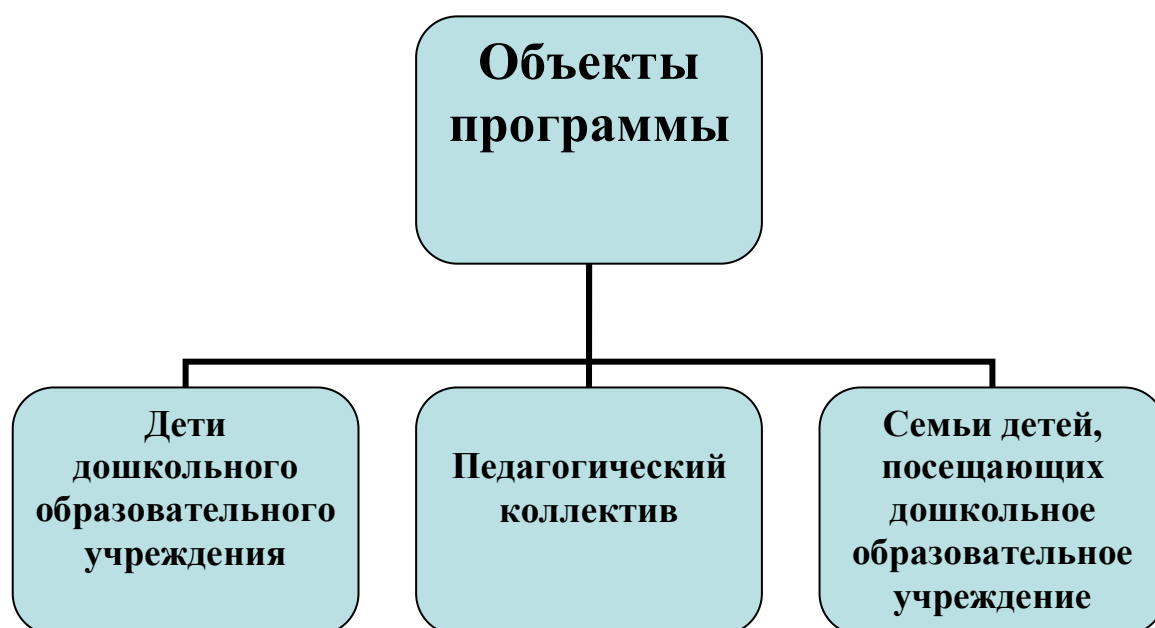
Программа «Здоровый ребенок – здоровое поколение» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Законодательно – нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Законы РТ «Об образовании», «О здравоохранении».
3. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.1.3049 - 13, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
4. Национальный проект «Здоровье».
5. Устав образовательного учреждения.

Ожидаемые результаты

1. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
2. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
3. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
4. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
5. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
6. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.



Основные принципы программы:

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

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

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

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

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

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

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

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

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

Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение сангигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний;
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
3. Дегельминтизация;
4. Антиструминопрофилактика эндемического зоба;
5. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Обеспечение реализации основных направлений программы

Техническое и кадровое обеспечение		
1	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского ; - спортивного (малые тренажеры, мячи,); - мебели (стулья, столы детские)	заведующий завхоз
2	Осуществление ремонта: - коридоров; - игровых площадок	заведующий завхоз
3	Оборудование помещений: - мини-музея; - игрушек, пособий по сенсорному воспитанию	ст.воспитатель специалисты
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: - объемными модулями;	воспитатели
5	Введение дополнительных услуг: - музыкально-театральной деятельности; - художественного труда; - ритмики-хореографии	ст.воспитатель специалисты
6	Открытие клуба здоровья для сотрудников детского сада	инструктор по ФИЗО
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	завхоз
4.2. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	администрация д/с
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	ст.воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - аромотерапия; - дыхательная гимнастика; - йодно-солевое закаливание; - воздушные ванны; - гимнастика пробуждения;	ст.воспитатель
4	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости,	ст.воспитатель

	каникул, гибкий график занятий)	
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	воспитатели
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	воспитатели
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	заведующий
10	Участие в эксперименте по внедрению здоровьесберегающих технологий в УВП ДОУ	заведующий

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы ;	все группы —//— —//— —//—
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие); - спортивные игры; - занятия ритмикой-хореографией;	все группы —//— —//— мл.-кл.ш. ср.,ст., —//— —//—
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - местный и общий душ; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды;	все группы —//— —//— —//— —//—
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещения (в т.ч. сквозное); - сон при открытых фрамугах;	все группы —//—

		<ul style="list-style-type: none"> - прогулки на свежем воздухе (в т.ч. и «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	<p>ясли</p> <p>все группы</p>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения и праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы 	<p>все группы</p> <p>—//—</p> <p>—//—</p> <p>—//—</p>
6	Арома- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - ароматизация помещений; - сеанс фитоаэроионизации; - фитопитание (чай, отвары); - аромамедальоны 	<p>все группы</p> <p>—//—</p> <p>—//—</p> <p>—//—</p>
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание; - индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания) 	<p>все группы</p> <p>—//—</p>
8	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса; 	<p>все группы</p> <p>—//—</p>
9	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально-театральная деятельность; - хоровое пение (в т.ч. звуковое) 	<p>все группы</p> <p>—//—</p> <p>—//—</p> <p>—//—</p>
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения; - учебная гимнастика 	<p>яс.гр.</p> <p>ср.,ст.,кл.ш.</p> <p>ст.,кл.ш.</p> <p>—//—</p>
11	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика; - йодно-солевое закаливание - гимнастика пробуждения 	<p>все группы</p> <p>—//—</p> <p>ст.гр.,кл.ш.</p> <p>все группы</p> <p>—//—</p> <p>Все группы</p>
12	Физиотерапия	тубус-кварц;	яс.гр
13	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)	все группы
14	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ) 	<p>все группы</p> <p>—//—</p> <p>ср.,ст.</p>

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

<i>Содержание</i>	<i>Возрастные группы</i>				
	<i>1 младшая</i>	<i>2 младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
I. Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 ⁰				
<ul style="list-style-type: none"> Воздушно-температурный режим 	От +22 ⁰ до +18 ⁰	От +22 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
<ul style="list-style-type: none"> Сквозное проветривание (в отсутствие детей) 	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
<ul style="list-style-type: none"> Утром перед приходом детей 	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
<ul style="list-style-type: none"> Перед возвращением детей с прогулки 	+ 19 ⁰	+ 19 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰
<ul style="list-style-type: none"> Во время дневного сна 	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
<ul style="list-style-type: none"> Утренний прием детей на улице 	В теплый период				
<ul style="list-style-type: none"> Утренняя гимнастика 	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				
<ul style="list-style-type: none"> Физкультурные занятия в зале, группе 	+ 18				

• Физкультурные занятия на прогулке		+	+	+	+
• Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰				
• Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 20 ⁰	До - 20 ⁰
• Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).				
• Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно				
• Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастиках, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				
• Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				
• Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.				
• Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)				

<ul style="list-style-type: none"> Обширное умывание водой комнатной температуры. 	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо,руки, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой.	После дневного сна, занятий физической культурой.
<ul style="list-style-type: none"> Гимнастика пробуждения после сна 	Во всех группах				
<ul style="list-style-type: none"> Мытье ног, гигиенический душ теплой водой 	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
<ul style="list-style-type: none"> Дозированные солнечные ванны 	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)				

Основные принципы закаливания

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

Скрининг-программа обследования детей



Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни
в МБДОУ детский сад № 3 «Огонек»



Мониторинг реализации программы «Здоровый ребенок – здоровое поколение»

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	<p>Посещаемость, заболеваемость детей</p> <p>Группы здоровья детей</p> <p>Хронические заболевания детей</p> <p>Показатель пропорциональности физического развития</p>	<p>Тетрадь посещаемости и заболеваемости</p> <p>Журнал профилактических осмотров</p> <p>Таблица распределения детей по группам здоровья</p> <p>Углубленный медосмотр: форма № 26-У</p> <p>Антропометрия</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Октябрь, апрель</p> <p>Март-апрель</p> <p>Август, январь, май</p>	<p>Медсестра</p> <p>Врач-педиатр</p> <p>Врач, .м/с</p> <p>Медсестра</p>
2. Физическая подготовленность	<p>Уровень развития двигательных качеств</p>	<p>анализ</p>	<p>Сентябрь, май</p>	<p>Инструктор по физ.воспитанию</p>
3.Эмоциональное благополучие детей в детском саду	<p>Уровень адаптации детей ясельной группы к условиям МБДОУ.</p> <p>Отношение детей к детскому саду</p>	<p>Адаптационный лист</p> <p>Анкетирование родителей</p>	<p>Июль, август</p> <p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

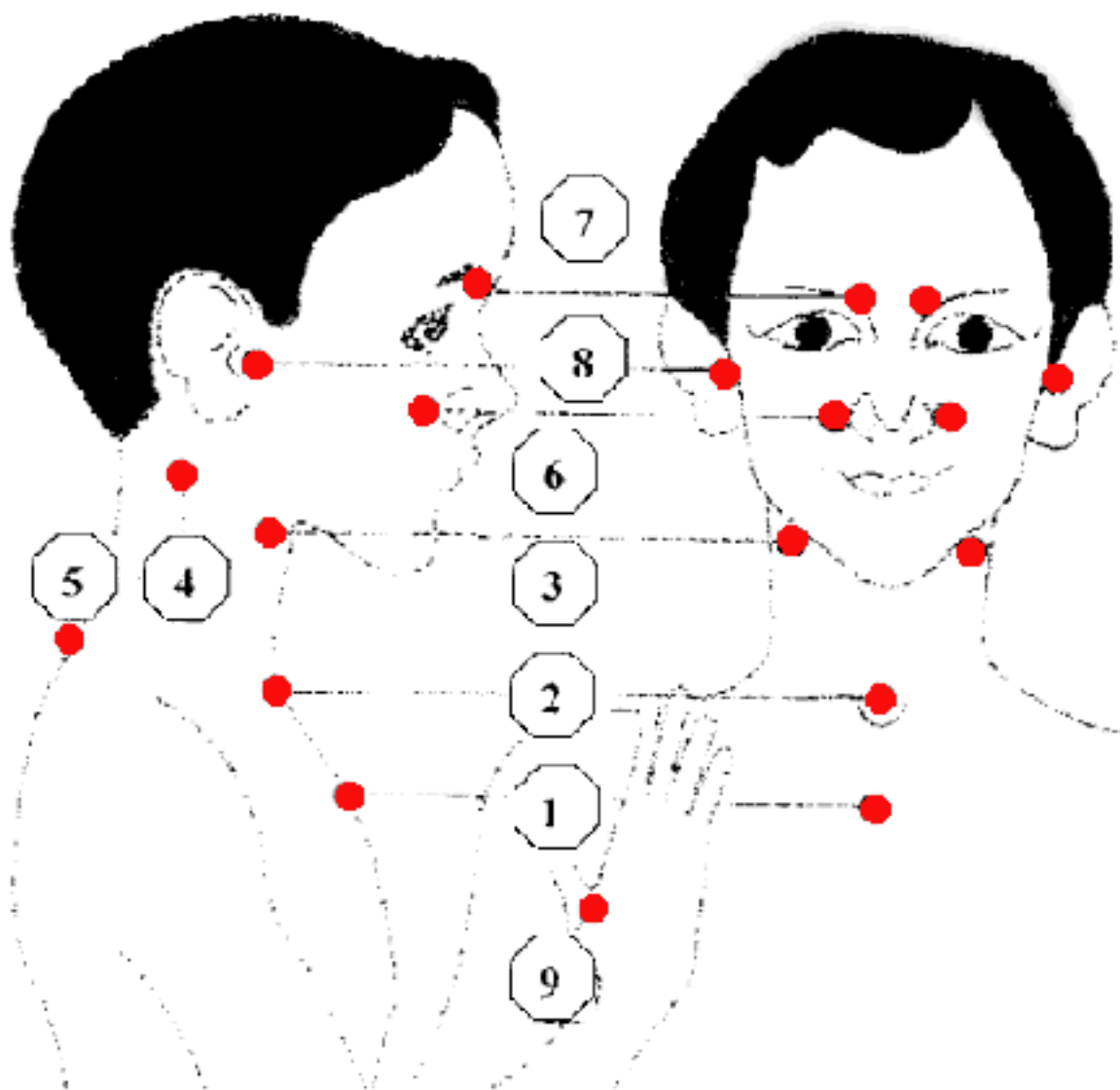
Массаж и самомассаж

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

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

Упражнения:

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



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

восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

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

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

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху

вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

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

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

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