

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 43 «Ручеёк»  
г. Набережные Челны

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Педагогическим советом  
**№ 1 от 28.08.2017г.**

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующим МБДОУ

**«Детский сад №43 «Ручеёк»**

**Е.Н.Мацук**

**« 01 » 09 2017г.**



## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»**

**Автор программы:**

**Филина Ф.Н., старшая мед. сестра,  
высшей квалификационной категории**

Цель программы:

Создание здоровой морально-的精神的- и физической среды в детском саду, формирование здорового образа жизни у детей и сотрудников ДОУ, формирование у детей интереса к здоровому образу жизни, повышение качества жизни в детском саду.

Задачи программы:

Помочь профессиям групповых работников в занятиях здоровьем, привлечь к работе кадров повышенной квалификации г. Набережные Челны

## **Актуальность программы**

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения ДОУ, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

В современных условиях модернизации образовательного процесса профессиональный труд работников образования интенсифицируется, в том числе, и за счет новых профессиональных обязанностей. Влияние негативных факторов: психологические нагрузки педагогов, критические условия при переходе на новый стиль работы, гиподинамия, информационные перегрузки, дефицит времени, отсутствие полноценного отдыха – всё это неблагоприятно сказывается на здоровье работников.

Здоровье каждого сотрудника является важнейшим фактором развития любой организации. Оно не только влияет на продолжительность жизни человека, но также определяет его трудоспособность. В связи с этим, чем выше уровень у работающего человека, тем выше производительность труда всего коллектива. Чем выше качество здоровья у человека на работе, тем большее количество времени он может отработать, а любое заболевание вызывает приостановление трудовой деятельности на определенный срок. От этого, при отсутствии подмены, страдает общее дело.

## **Цель программы:**

Обеспечение комплекса мер, направленных на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей и сотрудников ДОУ, формирование ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## **Задачи программы:**

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.

2. Внедрить в работу ДОУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста, сотрудников и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валиологическую компетентность сотрудников, родителей.
6. Формировать навыки безопасного поведения на производстве и в быту.
7. Создать безопасные условия работы.

## **Этапы реализации программы в ДОУ**

2017-2022г.

- Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Разработка нормативно-правовой базы по созданию в ДОУ физкультурно-оздоровительного пространства.
- Разработка модели предметно-развивающей среды в ДОУ.
- Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение консультаций, практикумов, оказание консультативного пункта).
- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров.
- Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных технологий
- Анализ по программе реализации и разработки перспектив на будущее.
- Создание учебно-методического комплекта.
- Участие в МО, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

## **Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.
5. Повышение уровня социальной, профессиональной активности сотрудников образовательных учреждений
6. Повышение уровня физического и психологического здоровья сотрудников.
7. Выявление инновационных подходов в работе по оздоровлению коллектива.
8. Разработка методических пособий и программных средств по организации оздоровительной работы.

## **Объекты программы**

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

## **Основные принципы программы**

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива 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. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.

## **Ресурсное обеспечение**

### **1. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

- Закон РФ «Об образовании».
- Законы РТ «Об образовании», «О здравоохранении».
- Образовательная программа ДОУ.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) , "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- Конвенция о правах ребёнка.
- ФГОС ДО.
- Устав образовательного учреждения.

### **2. Программно-методическое обеспечение:**

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация.

### **3. Медицинское обеспечение:**

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей и сотрудников ДОУ.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

## **4. Кадровое обеспечение**

### Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы.
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей и сотрудников.

### Старший воспитатель:

- анализ реализации программы - 2 раза в год,
- проведение мониторинга,
- контроль за реализацией программы.

### Воспитатели, физинструктор, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий,
- определение показателей двигательной подготовленности детей. включение в физкультурные занятия:
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, - упражнений на релаксацию, - дыхательных упражнений, - закаливающие мероприятия,
- сниженная температура воздуха, - облегченная одежда детей,
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья, - проведение занятий по образовательной области «Здоровье».

### Старшая медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни,
- организация рационального питания детей,
- иммунопрофилактика,
- фитотерапия,
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

### Заведующий хозяйством:

- создание материально-технических условий,
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы,
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ.

### Повар:

- организация рационального питания детей,
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд,
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

### Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима,
- помочь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

## **5. Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДОУ.**

### Пути реализации:

#### a) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение раскладных кроватей, подушек, одеял, полотенец;
- приобретение кварцевых ламп;

- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками.

б) преобразование предметной среды:

- оборудовать спортивную площадку: —полосой препятствий для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,
- обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

### **Система методической работы по повышению компетентности педагогов**

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа с педагогами - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Просветительская работа;
- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- Обучение педагогов методике проведения мониторинга по физической подготовленности дошкольников.

### **Организационно - методические мероприятия:**

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и тд.; обмен опытов в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
- Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов);
- Информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
- Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
- Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

### **Реализация основных направлений программы**

#### **I. Психолого-педагогическое направление**

**Психолого-педагогическая** работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников.

Забота о здоровье детей в ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:

**Цель:** Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни. Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

### **Содержание психолого-педагогической работы:**

#### **По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

#### **По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

#### **По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):**

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

#### **По развитию физических качеств:**

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

#### **По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:**

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;

- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

### **Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

Виды занятий	Особенности организации
<b>Формы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Физкультминутки	
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
<b>ООД «Физическое развитие»</b>	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
<b>Формы самостоятельной деятельности детей</b>	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
<b>Форма физкультурно-массовых занятий</b>	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану.
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

### **График двигательной активности детей в зимний период**

Мероприятия в режиме дня	1 младшая группа	2 младшая группа.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.				
Утренняя гимнастика	ежедневно				
	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин

Музыкальные занятия (по сетке)	15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-25 мин
Физкультурные занятия (по сетке)	3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин	3 раза в неделю 30-25 мин
Прогулка: ✓ Подвижная игра, физические упражнения. ✓ Индивидуальная, подгрупповая работа по развитию движений. ✓ Скольжение по ледяной дорожке ✓ Катание на санках, лыжах ✓ Совместный труд (ст.д/в), поручения (мл. д/в)	6-8 мин 5 мин  10 мин 5 мин	6-10 мин 5 мин  8 мин 15 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин  8 мин 20 мин 15 мин	10-15 мин 10 мин  10 мин 25 мин 20 мин	10-15 мин 10 мин  10 мин 25 мин 20 мин
Физкультурные упражнения после Сна	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	12 мин
Физкультурный досуг Вечер: ✓ подвижные игры. ✓ самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-35 мин	30-40 мин

**Валеологическая культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- 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 такие формы работы с детьми, как:

- совместная деятельность в режимные моменты
- ООД по физической культуре;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- совместные детско-родительские мероприятия

(физкультурные праздники, развлечения и т. п.)

- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

**Профилактика эмоционального благополучия** детей в 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;

- 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 выставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в 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;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минуток тишины».

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.

## **II. Оздоровительно - профилактическое направление**

**Оздоровительно - профилактическая работа** включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

## Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-	Обеспечить проветривание	Все педагоги

	оздоровительной работы	помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

ООД «Физическое развитие»	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Коммуникативные Игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра,
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показано детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра

## 3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
-------------------------------------	---	--	--------------

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

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

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

### **Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:**

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

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

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- 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 ДОУ и родителей.

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

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей впервые 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;
  - циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
  - полоскание зева травяными настоями (с 4 лет).
- 

### **Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья детей**

**Задача:** создать необходимые условия для оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении, укрепление физического и психического здоровья дошкольников.

№ п/п	ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОК	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
<b>Медицинская работа</b>			
1.	Оформление документации	Август - сентябрь	Ст. медсестра
2.	Анализ готовности детского сада к новому учебному году (освещение, маркировка мебели)	сентябрь	Ст. медсестра воспитатели
<b>Лечебно – оздоровительная работа</b>			
1.	Проведение антропометрических измерений	Август, январь	Ст. медсестра
2.	Ведение учета «Д» больных детей	в течение года	Ст. медсестра
3.	Контроль за качеством проведения утренней и корригирующей гимнастик	в течение года	Ст. медсестра Ст. восп.
<b>Профилактическая прививочная работа</b>			
1.	Контроль за прохождением персоналом детского сада мед. осмотра	в течение года	Ст. медсестра
2.	Осуществление контроля за состоянием заболеваемости детей в группах	Ежемесячно	Ст. медсестра
3.	Составление плана по прививкам	в течение года	Ст. медсестра
4.	Отчёт по профилактическим прививкам	Ежемесячно Квартально За полугодие За год	Ст. медсестра
<b>Мероприятия по укреплению здоровья</b>			

1.	Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей.	Сентябрь, январь, апрель	Инструктор физкультуры ст. медсестра
2.	Выполнение режима проветривания группы, помещений	в течение года	Ст. медсестра, воспитатели
3.	Контроль за организацией питания	в течение года	Завед. Ст. медс. Ст. восп.
4.	Контроль за соблюдением питьевого режима в группах	в течении года	Ст. медс.
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур	в течение года	Ст. медс. Ст. восп.
6.	Проведение профилактических медицинских осмотров врачами – специалистами	в течение года	Ст. медс.

#### **Санитарно – просветительская работа**

1.	Оформить уголки здоровья и регулярное помещение материалов на тему: «Азбука здоровья»	постоянно	Ст. медс. воспитатели
----	---	-----------	-----------------------

#### **Противоэпидемиологическая работа**

1.	Системный контроль за выполнением сан. эпид. режима	в течение года постоянно	Завед. Ст. медс.
2.	Системный осмотр сотрудников кухни на гнойничковые заболевания	постоянно	Ст. медс.
3.	Системный осмотр детей на гнойничковые заболевания	постоянно	Ст. медс.
4.	Проведение лабораторного обследования на выявление гельминтов	1 раз в год	Ст. медс.
5.	Осмотр детей на педикулёз	1 раз в неделю ежедневно	Ст. медс. воспитатели

#### **Работа по профилактике гриппа**

1.	Контроль за состоянием детей и сотрудников	в течение года	Ст. медс.
2.	Контроль за проведением прогулок, закаливанием, режимных моментов	постоянно	Завед. Ст. медс. Ст. восп.
3.	Соблюдение температурного режима в помещении детского сада, в группах	постоянно	Ст. медс. завхоз
4.	Контроль за выполнением плана оздоровления детей	постоянно	Завед. Ст. медс. Ст. восп.

#### **Мероприятия по снижению заболеваемости**

1.	Контроль за физическим развитием детей	в течение года	Ст. медс. Физ. инстр.
----	--	----------------	--------------------------

2.	Анализ проведения физ. занятий, спортивных досугов	в течение года	Ст. медс. Ст. восп.
3.	Контроль за подготовкой детского сада к холодному времени года (утепление окон)	октябрь	Завед. Ст. медс.
4.	Проведение анализа заболеваемости по группам	Ежемесячно	Ст. медс.
5.	Дополнение материально – технической базы для занятий физкультурой	постоянно	Завед.

## Организация питания

**Цель:** обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра, повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра, повара
Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели групп
Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра, повара
Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра

## Направления взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

#### **Просветительское направление**

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Оформление экрана здоровья
- Оформление фотостендов, видеоматериалов

#### **Культурно - досуговое направление**

- Дни открытых дверей
- Совместные праздники и развлечения
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий

#### **Психофизическое направление**

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования
- Консультации, семинары – практикумы

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровье.

### **Мониторинг эффективности реализации программы**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы оздоровления

#### **Эффективность работы**

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за

предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения ДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)

## **Физическая культура**

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения, разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем.
- Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.
- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

## **Овладевший необходимыми умениями и навыками**

### **Ходьба и бег:**

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать врассыпную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голеней назад;

- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

### **Прыжки:**

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

### **Лазание, ползание:**

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезать с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

### **Бросание, ловля, метание:**

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

### **Координация, равновесие:**

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

## **Спортивные упражнения**

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- учиться кататься на роликах, коньках;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

## **Вид – тестирование**

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ДОУ осуществляется медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

Метода измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнители
Антropометрия	Рост: Мальчики Девочки	Приложение 1	1-3 лет	Ежеквартально	Медсестра (измерение)
	Вес: Мальчики Девочки	Приложение 1	3-7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств	Уровень развития физических качеств	Приложение 2	4-7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Инструктор по физической культуре
Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год	Кратность заболевания		3-7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)

## **Список литературы**

1. Антонов Ю.Е. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник».- //Управление ДОУ.- 2012.- №1.- с.112.
2. Богина Т.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.-//Справочник старшего воспитателя.- 2009.- №6.- с.6.
3. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.- //Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.44.
4. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства.-//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - С.115.
5. Емельянова М.Н. Тропа здоровья на участке детского сада.- //Справочник старшего воспитателя.- 2013.- №6.- с.13.
6. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников.- // Дошкольное воспитание. - №3. - 2000.
7. Комплексная программа «Здоровьесберегающий подход к организации образовательного процесса в школе». План работы в рамках проекта «Школа здоровья».-//Завуч начальной школы.- 2008.- №5.
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - с.81; №5. - 2004. - с.66.
9. Нещеретова Т.А. Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством туризма.- //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.- 2013.- №8.- с.6.
- 10.Павлова С. Школа здорового образа жизни. Викторина для детей 5-7 лет.- //Дошкольное воспитание.- 2013.- №8.- с.17.
- 11.Помасева З.И. Комплексная программа по непрерывному эколого-валеологическому дошкольному образованию.-//Воспитатель ДОУ.- 2007.- №6.- с.10 (подпрограммы «Будь здоровым и сильным», «Будь внимательным», «Играем вместе», «Подари мне музыку»).
- 12.Прописнова Т.З. Будьте здоровы. Сценарий развлечения, физкультминутки.- //Справочник музыкального руководителя.- 2014, №2.- с.57.
- 13.Рунова М.А. Социальное партнерство детского сада и семьи при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья.- //Справочник старшего воспитателя.- 2013.- №4.- с.50.
- 14.Соколова Е. Как питаешься, так и улыбаешься. Формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста.- //Дошкольное воспитание.- 2013.- №6.- с.18.
- 15 Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ.- //Методист.- 2005.- №5,6 (педсовет, семинар-интервью, семинар-практикум, семинар-брифинг, деловая игра, лекция-диалог).

### **Антropометрическое обследование**

Антropометрическое обследование и определение степени физического развития по его оценочным таблицам (стандартам) входит в обязанности среднего медицинского работника и воспитателя, а их интерпретация – в обязанности врача учреждения. Исследование физического развития детей проводится по единой унифицированной методике, в первую половину дня и на обнаженных детях. Это неотъемлемая часть медицинского осмотра. Периодичность и рекомендуемые единые сроки проведения антropометрических исследований зависят от возраста обследуемых:

- от 1 года до 3 лет – ежеквартально;
- от 3 до 7 лет – 2 раза в год.

Как правило, оценка физического развития обследованных детей ограничивается сопоставлением их размеров тела со стандартами физического развития (соматометрия). В этом случае ведущими антropометрическими признаками являются рост, вес и окружность грудной клетки в паузе (т. е. при свободном дыхании). У детей до 3 лет в программу антropометрического обследования включается исследование окружности головы, но оно несет лишь терапевтическую информацию и к оценке физического развития отношения не имеет.

Одним из основных требований при проведении антropометрических исследований является их строгая унификация. Лишь единообразие приемов, использование точного, предварительно выверенного инструментария могут обеспечить достоверность полученных результатов. Все обследования производят на обнаженном ребенке, в светлом, теплом помещении, в первую половину дня, так как длина тела к концу дня уменьшается на 1–2 см в связи с уплощением свода стопы, межпозвонковых хрящей, снижения тонуса мускулатуры, а вес увеличивается в среднем на 1 кг. Температура воздуха в смотровых помещениях ДОУ должна быть не менее 20°C, а число освидетельствованных должно составлять не более 60–80 человек в сутки. Измерение длины тела производят с помощью вертикального деревянного ростомера. Ребенок устанавливается спиной к его вертикальной стойке, касаясь последней пятками, ягодицами и межлопаточной областью (но не затылком!); голова ребенка находится в положении, при котором нижний край глазницы и козелок уха расположены в одной горизонтальной плоскости, перпендикулярной стойке ростомера. Подвижная планка ростомера опускается до полного соприкосновения с верхушечной точкой головы (без надавливания) и затем снимаются показания с точностью до 1 см. Определение массы тела проводится натощак или не ранее 1,5 ч после приема пищи на рычажных медицинских или электронных бытовых весах с точностью до 100 г. Окружность грудной клетки измеряется прорезиненной сантиметровой лентой, которая должна время от времени заменяться новой, так как быстро изнашивается и вытягивается (рекомендуется заменять ее через 450–500 исследований). Лента накладывается сзади по нижним углам лопаток (они хорошо выявляются при поднятии рук вверх), спереди прикрывает нижние сегменты околососковых кружков. При измерении необходимо натянуть ленту, слегка прижав мягкие ткани. Конец ленты с началом отсчета должен находиться справа. При измерении грудного периметра паузы исследуемому предлагаю громко считать или разговаривать. Точность измерения 0,5 см. Окружность грудной клетки измеряется прорезиненной сантиметровой лентой, которая должна время от времени заменяться новой, так как быстро изнашивается и вытягивается (рекомендуется заменять ее через 450–500 исследований). Лента накладывается сзади по

нижним углам лопаток (они хорошо выявляются при поднятии рук вверх), спереди прикрывает нижние сегменты околососковых кружков. При измерении необходимо натянуть ленту, слегка прижав мягкие ткани. Конец ленты с началом отсчета должен находиться справа. При измерении грудного периметра паузы исследуемому предлагаю громко считать или разговаривать. Точность измерения 0,5 см. В настоящее время наиболее распространенным способом оценки физического развития является метод взаимосвязи антропометрических признаков (по шкалам регрессии), которые обеспечивают гармоничность, пропорциональность их сочетаний, определяют понятие «физическая красота». Наиболее важным признаком физического развития является длина тела. Вес и окружность грудной клетки рассматриваются как производные длины тела. Другими словами, не важно, какой рост у ребенка (кроме пограничных значений – низкого и очень высокого), важно, чтобы с этим ростом гармонично сочетались показатели веса и окружности грудной клетки. Именно этим будет достигнута та физическая красота, которая генетически заложена и присутствует у здорового человека.

## **Рекомендуемые контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств**

**Быстрота** – определялась временем пробегания 30 метров с высокого старта. Используется для детей с 4 до 7 лет.

**Ловкость** – выявлялась по времени челночного бега (  $3 \times 10$  м) выполняемого с двумя поворотами, дистанция 30 метров. Челночный бег используется для детей с 4- 5 лет.

**Гибкость** – определялась с помощью теста. Стоя на скамейке, выполняется наклон туловища вперёд, руки вниз, колени не сгибать.

Этот тест можно использовать для детей с 4 лет.

**Выносливость** – определялась временем пробегания дистанции

90 метров- для детей 4-5 лет; 120 метров- 5-6 лет; 150 метров– 6-7 лет, с высокого старта. Этот тест рекомендуем использовать для детей с 4 лет.

**Сила** – определялась броском набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность, стоя в узкой стойке. Используется для детей с 4 лет.

**Скоростно – силовые качества** - для их определения мы использовали:

- прыжок в длину с места с 4 лет;
- прыжок в длину с разбега с 5 лет;
- прыжок в высоту с разбега с 4 лет;
- метание предмета.

**Координация** – для определения координационных способностей использовали следующие контрольные упражнения:

Лазанье по гимнастической стенке на время;

Ловля мяча двумя руками- расстояние 1 м.

Кроме того, для разных возрастных групп использовали дополнительные следующие тесты:

**Для детей 4 лет** – ребёнок поднимает одновременно согнутую в локте левую руку и согнутую в колене правую ногу, и наоборот.(Удержать в сек.)

**Для детей 5 лет** используется тест для детей 4 лет и следующий, ребёнок должен поймать мяч, отскочивший от пола 5 раз из 5.

**Для детей 6 -7 лет** использовать два предыдущих теста и следующий тест, когда ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу.

**Оценка координационных способностей производилась по пятибалльной шкале:**

\*5 баллов - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения;

\*4 балла - упражнение выполнено правильно в пространстве и во времени, параметры воспроизведения движений точное, но выполнено с небольшой задержкой;

\*3 балла - упражнение выполнено, но нет слитности в нем, не одновременное, не точное выполнение во временной и пространственной характеристики.

\*2 балла - верное замедленное выполнение после длительного показа, не точности в деталях движения, не соответствия параметрам движения;

\*1 балл - нечеткое выполнение упражнения, потеря равновесия, выполнение отдельных элементов в медленном темпе.

Для оценки всех остальных тестов использовали количественные показатели: быстрота, ловкость, выносливость - оценивается в временных параметрах( секундах ,минутах) ; гибкость оценивается в угловых величинах ( градусов)или в линейных мерах

(см.), скоростно - силовые качества – в линейных мерах ( сантиметрах, метрах), секундах или количестве объема ( раз).

### **Контрольные упражнения (тесты) для детей средней группы 4-5 лет:**

- Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
- Бег 90 метров - (выносливость);
- Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
- Прыжки в высоту с разбега – (скоростно-силовое);
- Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
- Метание предмета весом 150 гр.(на точность);
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись.(гибкость);
- Ловля мяча двумя руками ( расстояние 1 м.)

### **Контрольные упражнения (тесты) для детей старшей и подготовительной группы 5-7 лет:**

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись;
- Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.;
- Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

### Приложение 3

#### **План лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий**

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст детей
Сентябрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия: массаж ладошек, массаж пальцев рук 4. Кварцевание групп и залов	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Октябрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Точечный массаж по Уманской	№10 ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Ноябрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия: массаж ладошек, массаж пальцев рук 4. Кварцевание групп и залов 5. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 №10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Декабрь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Массаж БАТ по Уманской 3. Кварцевание групп и залов 4. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Январь	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия: массаж биологически активных точек 4. Дыхательная и звуковая гимнастика. 5. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Февраль	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Точечный массаж по Уманской 4. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Март	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Точечный массаж по Уманской 3. Дыхательная и звуковая гимнастика 4. Кварцевание групп и залов	№10 ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Апрель	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Массаж биологически активных точек	№10 ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Май	1. Полоскание зева водой комнатной температуры 2. Су-Джок терапия: массаж БАТ. 3. Пальчиковая гимнастика .	ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Июнь	1. Прогулки на свежем воздухе. 2. Закаливающие мероприятия: солнечные ванны, воздушные ванны, закаливание водой. 3.Хождение по «дорожке здоровья» 4.Музыкотерапия. 5.Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
Июль	1.Прогулки на воздухе. 2.Игры с водой. 3.Хождение по «дорожке здоровья» 4.Музыкотерапия. 5.Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы

Август	1.Прогулки на воздухе. 2.Игры с водой. 3.Хождение по «дорожке здоровья» 4.Музыкотерапия. 5.Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Все возрастные группы
--------	--	---	-----------------------

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ

Точечный массаж, разработанный профессором А.А. Уманской, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, иммуноглобулины А, и, как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

- **1- я точка - бугорок на грудине (чуть выше середины грудины).**

Точка связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, проходят болевые ощущения за грудиной, нормализуется кровоснабжение органов.

- **2 – я точка – над яремной выемкой на грудине.**

Точка связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на эту зону повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям верхних дыхательных путей.

- **3 – я точка - на шее сбоку в развилке сонных артерий (симметричная).**

Точка связана со слизистой оболочкой глотки, гортани и щитовидной железой. Массаж этих зон регулирует химический и гормональный состав крови, повышает защитные свойства слизистой глотки и гортани, уменьшает охриплость голоса.

- **4 – я точка – симметричная на задней поверхности шеи.**

Точка связана с задней стенкой глотки. При массаже активизируется кровоснабжение головы, шеи, туловища, нормализуется работа вестибулярного аппарата, проходит головная боль и головокружение.

- **5 – я точка - расположена в области остистого отростка 7 – го шейного и 1 – го грудного позвонков.**

Точка связана со слизистой глотки, трахеи, пищевода, нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой зоны способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, лёгких.

- **6 – я точка – расположена у крыльев носа (симметричная).**

Точка связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эти зоны можно назвать «зонами жизни». При воздействии на них дыхание становится свободным, улучшается настроение, нормализуются рост и вес.

- **7 – я точка – симметричная у начала бровей.**

Точка связана со слизистыми оболочками лобных пазух и полости носа, а также лобными отделами мозга. При массаже этих точек проходит головная боль, улучшаются память и внимание.

- **8 – я точка - симметричная у козелка ушной раковины.**

Точка связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. Одновременно можно провести массаж под мочкой уха, всей ушной раковины, растирая её снизу –

вверх. При воздействии на эти зоны улучшается слух, ускоряется развитие речи, уменьшаются неприятные ощущения головокружения и тошноты в транспорте. Имеет тонизирующее воздействие на весь организм.

- **9 – я точка – симметричная на кистях рук между большим и указательным пальцами.**

Руки человека связаны через верхний шейный и звездчатый нервными узлами со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Массаж этой зоны нормализует многие функции организма, и усиливает работу всех выше перечисленных зон.

Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:

- Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.
- Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.
- Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.
- Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук - «погреть ручки».
- Проводится 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против неё. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку – не менее 3 – 5 секунд.
- При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется!
- После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать все то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Педагогу по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоровляющей педагогики станут приоритетными в дошкольных образовательных учреждениях.

Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подрос, одновременно с массажем читайте ему стихотворение. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.

Пронумеровано

скрепена пембю

МБДОУ № 1, «Кручек»

страниц

## **Заведую ю МБДОУ №43**

«РуЧек»

Мацук Е.Н.

