

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей № 34

Принято Советом педагогов  
МАДОУ детский сад № 34  
Протокол № 1 от 25.08. 2021 года



Утверждено:  
Приказом № 527/1д  
от 14.09. 2021 года  
Заведующий  
МАДОУ детский сад № 34  
И.Н. Кокорина

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 34  
НА 2021-2022 ГОД**

г. Ревда  
2021 г.

## ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1. ЗАКОНОДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
4. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ. МЕРЫ ПО ОХРАНЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.
5. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
7. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ
8. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ
9. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ
10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ
11. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ
12. СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДИК В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 34
13. МОДЕЛЬ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ
14. МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ
15. СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 34
16. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 34
17. ПРИЛОЖЕНИЯ

Программа оздоровления детей дошкольного возраста (далее – Программа) реализуется в МАДОУ детский сад № 34.

Программа разработана в связи с особой актуальностью проблемы сохранения здоровья детей. Программа способствует созданию условий для воспитания здорового ребенка, отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, цели и задачи, содержит план действий, рассчитанный на реализацию в течение 1 года.

## 1. ЗАКОНОДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ" от 29.12.2012.
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 30 июня 2014 года)/ Принят Законодательным Собранием Свердловской области 9 июля 2013 года
3. Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан от 22.07.1993., № 5487- 1.
4. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28;
5. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. № 1155/ Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013. № 30384)
6. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)/ утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Министерства образования РФ от 17.06.2003.
7. Основные образовательные программы дошкольного образования МАДОУ детский сад № 34
8. Устав МАДОУ детский сад № 34

## 2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Программа для ДОУ: Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н. Авдеева, О.Князева, Р. Стеркина. - М., «Просвещение», 2000. /рекомендована Министерством общего и профессионального образования РФ, разработанная для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста/
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования.
3. Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект (научный руководитель Е. В. Соловьева).- М.: Просвещение, 2014. - 232с.
4. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336. Протокол № 7 от 25.09.2019 г. решение ученого совета ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» (Письмо № 309/07 от 25.09.2019).
5. Лыжи в детском саду. М.П. Голощекина. - М.: «Просвещение», 1972г. /Министерство образования РФ)
6. Лечебная физкультура для дошкольников. О.В. Козырева. - М.: «Просвещение», 2003. /рекомендована Министерством образования Российской Федерации/.
7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт - привет». - С.Петербург: «Детство - пресс», 2005.
8. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: «Просвещение», 1990.
9. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И.. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Средний дошкольный возраст - М.: АРКИ, 2000.
10. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И.. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. - М.: АРКИ, 2000.

11. Детские подвижные игры народов СССР. Составитель А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной. – М.: «Просвещение», 1989.
12. Пензулаева Л.И.. «Физкультурные занятия с детьми 3-4, 4-5, 5 – 6, 6-7 лет». - М.: «Просвещение», 1983./ Министерство образования РФ.
13. Пензулаева Л.И.. подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: ВЛАДОС, 2001.
14. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: «Просвещение»,1978.
15. Шишкина В.а. Движение+движение. – М.: «Просвещение»,1992.
16. Адашкявечине Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: «Просвещение», 1992.
17. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 1983.
18. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке – М.: «Просвещение», 1986.
19. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Сост. Теленчи В.И.. – М.: «Просвещение, 1987.
20. Богина Т.Л., Терехова Н.Н. Режим дня в детском саду. – М.: «Просвещение»,1987.
21. Хухлаева Л.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: «Просвещение», 1984.
22. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: «Просвещение»,1986.
23. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: «Просвещение»,1986.
24. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: «Просвещение»,2001.
25. Ноткина Н. Лескова Г. Оценка физической подготовленности дошкольников. /ж. «Дошкольное воспитание» № 10/1989г., с. 35.

### **3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным общероссийской статистики количество абсолютно здоровых детей в дошкольных образовательных учреждениях не превышает 10 %. Причинами этого является:

1. Резкое ухудшение качества здоровья новорожденных.
2. Ухудшение экологической обстановки.
3. Малоподвижный образ жизни ребенка.
4. Нарушение санитарно-гигиенических норм в семье.

Наиболее распространены в дошкольном возрасте следующие отклонения:

1. Нарушения осанки и плоскостопие.
2. Часто болеющие дети.
3. Бронхолегочная патология.
4. Неврологические заболевания.
5. Остаточные явления врожденной патологии.
6. Угроза миопии (особенно в подготовительных группах).

Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться:

Во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания;

Во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, которое в основном определяет уровень здоровья детей.

Поэтому в ДООУ необходим: поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на:

- ✓ многофакторном анализе внешних воздействий,
- ✓ мониторинге состояния здоровья каждого ребенка,
- ✓ учете и использовании особенностей его организма,
- ✓ индивидуализации профилактических мероприятий,
- ✓ создании определенных условий.

#### **4. Анализ состояния здоровья воспитанников. Меры по охране и укреплению здоровья.**

Город Ревда входит в список городов области с критической экологической обстановкой. Серьезную тревогу вызывает состояние воздушного бассейна города. Основная доля загрязнения атмосферного воздуха приходится на предприятия черной и цветной металлургии. Эти неблагоприятные экологические факторы в сочетании с экономическим неблагополучием населения обуславливают негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

В МАДОУ детский сад № 34 разработана Программа оздоровления детей дошкольного возраста, основной целью, которой является создание образовательного пространства для сохранения и укрепление здоровья дошкольников. Комплексная оценка с определением групп здоровья проводится по совокупности критериев, полученных во время осмотра детей в эпикризные сроки, и базируется на четырех важнейших критериях:

- Наличие хронических заболеваний и врожденных патологий;
- Функциональное состояние организма;
- Резистентность организма;
- Уровень и гармоничность физического и нервно-психического развития.

Мониторинг здоровья за 2020 год показал:

Для укрепления здоровья детей в детском саду проводятся различные формы физкультурно-оздоровительной работы (физкультурные занятия, досуги и развлечения, Дни здоровья, гимнастики утренняя и после сна, дыхательная, пальчиковая, закаливающие и оздоровительные процедуры, прогулки, спортивные соревнования). Во всех группах регулярно проводятся занятия валеологической направленности, игры, беседы по воспитанию у детей привычки и навыков здорового образа жизни. На спортивной площадке и прогулочных участках в новых детских садах установлено разнообразное современное игровое и спортивное оборудование: для организации спортивных игр в футбол, баскетбол, волейбол. В спортивный зал ОСП 2 приобретены фитболы, степ-платформы. Для активизации двигательной активности в МАДОУ детский сад № 34 реализуются дополнительные общеразвивающие программы «Степ-гимнастика» (ОСП 2), «Ритмопластика» (ОСП 3), «Баскетбол для дошкольников» (ОЗ). Для снижения заболеваемости воспитанников проводилась профилактика простудных заболеваний в осенне-зимний период в соответствии с санитарными и гигиеническими правилами и нормами, в условиях новой коронавирусной инфекции (приобретены ультрафиолетовые, дезинфицирующие лампы, проводятся закаливающие процедуры, обработка групп и всех поверхностей, вакцинопрофилактика). Пропущено одним ребенком по болезни в 2018 году 23,2 дня в год, в 2020 году 11,6 дней в год, прежде всего резкое снижение дал тот факт, что в пандемию дети находились дома около полугода и результаты недостаточно достоверны, но в тоже время нужно отметить стабильность и эффективность проводимых мероприятий. В настоящее время есть риск повышения показателя пропуска одним ребенком по болезни в течение года, так как увеличилось в 2020 году количество детей раннего возраста, при этом будут созданы группы и для детей с 1,5 лет в 2021 году.

Дважды в год проводится диагностика уровня физической подготовленности воспитанников, анализируется состояние здоровья детей, ежегодно проводится углубленный

профилактический медицинский осмотр воспитанников, в соответствии с регламентом ГБУЗ СО «РГБ».

Имеются 4 медицинских блоков, 4 из которых имеют лицензию, медицинское обслуживание осуществляется по договору с ГБУЗ СО «РГБ».

Все инструктора по физической культуре прошли профессиональную переподготовку «Адаптивная физическая культура в ДОУ».

В рамках сохранения здоровья детей отмечена положительная тенденция к улучшению здоровья воспитанников МАДОУ детский сад №34 в 2020 году, кроме основного здания, показатель пропуска по болезни выше среднего, в ОСП 1 ниже среднего показателя.

*Таблица 13. Состояние здоровья воспитанников*

Показатели	ОЗ	ОСП 1	ОСП 2	ОСП 3	Итого по учреждению:
Пропущено детодней по болезни	4615	1028	1634	2723	10000
Пропущено детодней по болезни одним ребенком	13,9	8,7	11,6	11,4	11,4
Количество детей с группами здоровья (в процентах):	43,5	23	23	33	30,6
Первая					
Вторая	45	64	70	57	59
Третья	10	12	6	8,8	9,2
Четвертая	0,6	0,5	0	0,4	0,4
Пятая	0,9	0,5	1	0,8	0,8

Приоритетной задачей в деятельности МАДОУ детский сад № 34 является сохранение и укрепление здоровья детей. Частые простудные заболевания отрицательно влияют на состояние здоровья ребенка в целом, и приводят к формированию хронической патологии и морфофункциональным отклонениям, которые в свою очередь способствуют снижению иммунитета и повторным заболеваниям. Они ведут к социальной дезадаптации ребенка из-за ограничения его общения со сверстниками по причине частых пропусков посещения детского учреждения. Все простудные заболевания связаны со снижением защитных сил организма детей.

В МАДОУ детский сад № 34 создан комплекс условий для физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями, использованию различных форм ее организации, направленных на укрепление физического здоровья каждого ребенка, учитывающего возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста.

Перед началом зимнего сезона в МАДОУ были проведены все мероприятия по сохранению тепла в группах, ведется контроль за выполнением санитарно-гигиенических мероприятий, проведена работа по профилактике заболеваемости с педагогами и родителями (законными представителями) воспитанников. В летние месяцы заболеваемость ниже в 2-3 раза, чем в остальные месяцы. Это объясняется максимальным использованием естественных факторов природы, индивидуальным подходом к ребенку и лечением очагов хронических инфекций, которые повышают сопротивление организма к инфекциям.

Для обеспечения здоровьесбережения воспитанников с родителями организована просветительская работа (информационные стенды) в родительских уголках всех возрастных групп. Здоровьесберегающая среда поддерживалась в системе проведения с воспитанниками следующих мероприятий: организация рационального режима дня ребенка, включающая в себя: полноценный сон, длительные прогулки без переохлаждения; полноценное питание с учетом возрастных особенностей ребенка, ограничение углеводов быстрой усвояемости; ежедневное закаливание (босохождение, мытье рук до локтя и умывание прохладной водой,

хождение по ребристым доскам, использование массажеров для ног, дневной сон в хорошо проветренной спальне), профилактические мероприятия (витаминизированное третье блюдо, включение в летний и весенний рацион питания больше фруктов и овощей, бактерицидные лампы); использование здоровьесберегающих технологий (двигательно-оздоровительные моменты в непосредственно-образовательной деятельности, при выполнении основных движений и общеразвивающих упражнений, игры и упражнения для развития мелкой моторики, артикуляционная гимнастика, использование элементов корригирующей гимнастики в комплексах утренней гимнастики). Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения) создание условий для оптимальной двигательной активности детей в течение дня, круглогодичные занятия по физическому развитию на свежем воздухе для детей старшего дошкольного возраста одно из трех проводится на улице, «ленивая гимнастика» после сна; спортивные досуги, праздники, развлечения.

Педагоги организуют мероприятия, способствующие сохранению физического здоровья воспитанников (праздники здоровья, пешие прогулки и другие оздоровительные мероприятия: спортивные состязания между командами детей средних, старших, подготовительной групп в том числе с участием родителей; участие во всероссийских стартах «Кросс наций», «Лыжня России», летней и зимней спартакиадах среди ДООУ г. Ревды, лыжных гонках, посвященных Дню защитника Отечества. Пешие целевые прогулки на длительные расстояния с детьми средних, старших групп (в детскую библиотеку им. С. Маршака, ДЦ «Цветники», автошколу, выставки в «Детской художественной школе», «СЮТ», и др.) проводятся в течение всего учебного года.

Мониторинг физического развития воспитанников 3-7 лет в МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2 проводят инструктора по физической культуре, используя методику Н.А. Ноткиной «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». - СПб, «Акцидент», 2003 г. Педагоги ведут листы здоровья и карты физического развития воспитанников, листы адаптации каждого воспитанника.

От эффективности мероприятий по сохранению и укреплению здоровья зависит физическое и психическое развитие ребенка, возможность получения им полноценного образования. Одной из главных задач на предстоящий период является обеспечение условий для внедрения эффективной системы сохранения и укрепления здоровья воспитанников, что позволит снизить заболеваемость за счет применения комплекса закаливающих методик, индивидуализации оздоровительных мероприятий, проведения врачебно-педагогического контроля. Все оздоровительные и профилактические мероприятия взаимосвязаны в единую систему (мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома; закаливающие мероприятия; организация единого оздоровительного и образовательного пространства, полноценного физического воспитания дошкольников, взаимодействия между специалистами детского сада и родителями, просвещение родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников; витаминотерапия; противоэпидемические мероприятия).

## **5. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

**Цель Программы:** Создание образовательного пространства для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

### **Задачи Программы:**

1. Способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников.
2. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
3. Формировать и закреплять правильную осанку у воспитанников МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2.
4. Проводить мероприятия по профилактике развития у детей нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия.
5. Повышать уровень ответственности родителей, педагогов, воспитанников за сохранение собственного здоровья и здоровья воспитанников.

## 6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Сохранность здоровья воспитанников.
2. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
3. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
4. Владение навыками самооздоровления.
5. Снижение уровня заболеваемости.

## 7. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

- Воспитанники.
- Семьи воспитанников, посещающих МАДОУ детский сад № 34.
- Коллектив МАДОУ детский сад № 34.

## 8. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими 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 воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## 9. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

### **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-эпидемиологического режима в условиях новой коронавирусной инфекции.
3. Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушений функций опорно-двигательного аппарата
4. Соблюдение оптимальной нагрузки на организм каждого ребенка.
5. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

### **ОРГАНИЗАЦИОННОЕ**

1. Организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ детский сад № 34.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
5. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

## 10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ

№ пп.	Мероприятия	Ответственные
-------	-------------	---------------



<b>4.1. Техническое и кадровое обеспечение</b>		
1.	Приобретение необходимого оборудования	Заведующий Руководители ОСП Старший воспитатель Зав.хозяйством
2.	Осуществление ремонта	Заведующий Руководители ОСП Старший воспитатель Зав.хозяйством
3.	Оборудование помещений	Заведующий Руководители ОСП Старший воспитатель Зав.хозяйством
4.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды оборудованием, пособиями	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5.	Введение дополнительных услуг	Заведующий, руководитель ОСП, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и в свободное время, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО)	Заведующий Руководители ОСП Старший воспитатель Зав.хозяйством
<b>4.2. Организационно-методическое и медико-педагогическое обеспечение</b>		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление мониторинга здоровья воспитанников, контроль за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и интеллектуальным развитием детей	Руководитель ОСП Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Медсестра
2.	Использование в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий	Руководитель ОСП Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики физического здоровья детей по возрастным группам	Руководитель ОСП Старший воспитатель Инструктор по физкультуре Медсестра
5.	Соотнесение учебной нагрузки и активного отдыха детей с СанПиН (введение недель здоровья, каникул, обеспечение двигательной активности в режиме дня)	Музыкальный руководитель Воспитатели
6.	Поддержание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7.	Организация детской деятельности в режимные моменты (ОБЖ, ленивая гимнастика, точечный	Воспитатели, инструктор по физкультуре

	массаж)	
8.	Дифференциация всей образовательной деятельности (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Руководитель ОСП Старший воспитатель
9.	Продолжение работы по совершенствованию развивающей предметно-пространственной среды в ДОО, внедрение новых эффективных моделей	Заведующий Руководитель ОСП Старший воспитатель Педагоги
10.	Организация работы с семьями воспитанников по сохранению и укреплению здоровья детей (выпуск газет, проведение медико-педагогических советов, консультаций, открытых мероприятий, оказание консультативной помощи педагогами МДОУ и специалистами ГАУЗ СО «Ревдинская городская больница»	Педагоги
11.	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими, социальными службами города, учреждениями развития детского спорта (МОУ Центр психолого-медико-педагогического сопровождения, Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия, СК «Темп», ДЮСШ)	Заведующий Руководитель ОСП Старший воспитатель Инструктор по физической культуре
12.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий Руководитель ОСП Старший воспитатель Педагоги

### 11. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Сроки
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Правильный режим	Ежедневно по распорядку дня
		Двигательная активность	Ежедневно
		Организация микроклимата группы	Ежедневно
		Облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный ОРУБп-3-3-«КРОНТ» и «ДЕЗАР» передвижной	В течение дня
		Прием детей на улице в теплый период года	Ежедневно
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Ежедневно
		Двигательная деятельность Основные виды движений Общеразвивающие упражнения	Ежедневно
		Ленивая гимнастика после сна	Ежедневно после сна
		Профилактическая гимнастика: ○ дыхательная гимнастика, ○ упражнения для	Ежедневно

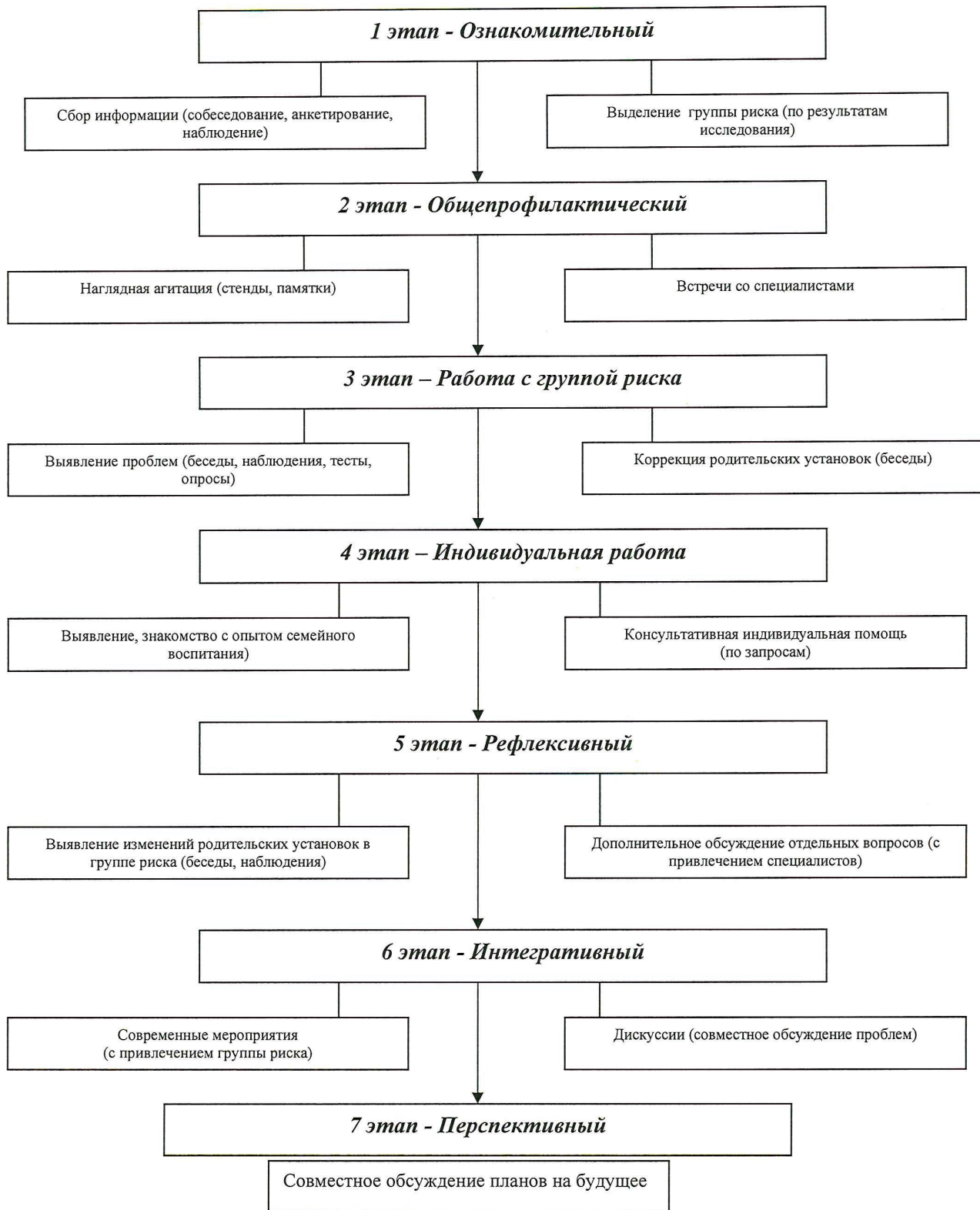
		профилактики плоскостопия, ○ хождение по ребристой доске, ○ точечный массаж	
		Подвижные и динамичные игры Спортивные игры.	Ежедневно
3.	<u>Закаливание</u> Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Ежедневно после прогулки и после сна и по мере необходимости
		Мытье рук до локтя прохладной водой	Ежедневно после прогулки, перед обедом и по мере необходимости
		Контрастное обливание ног водой	В летний период ежедневно после прогулки перед обедом
		Игры с водой	Летом регулярно во время прогулки. В холодный период года во время занятий в группе
		Обеспечение чистоты среды.	Ежедневно
4.	<u>Закаливание</u> Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений	Ежедневно по графику
		Сон в хорошо проветренном помещении	Ежедневно
		Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Ежедневно
		Контрастные воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
5.	Активный отдых	Развлечения	1 раз в неделю
		Спортивные праздники	2 раза в год
		Спортивные развлечения	1 раз в год
		Каникулы	2 раза в год
		Игры-забавы	Ежедневно
		Пешие прогулки	На экскурсии (1-2 раза в месяц в старшей и подготовительной группах), в средних группах в летний период)
6.	Диетотерапия	Рациональное питание	Ежедневно
7.	Свето и цветотерапия	Обеспечение светового режима	Постоянно
		Цветовое и световое сопровождение среды при организации образовательной деятельности	Постоянно
8.	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкальная деятельность,	В соответствии с учебным планом

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- театрализованная деятельность;</li> <li>- хоровое пение.</li> </ul>	
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босохождение;</li> <li>- игровой массаж</li> </ul>	Ежедневно после дневного сна
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Ежедневно во время утренней гимнастики и двигательной деятельности (НОД)
11	Специальные медицинские профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминизация 3 блюда;</li> <li>- чай с лимоном</li> <li>- йодированная соль при приготовлении пищи</li> </ul>	Ежедневно
12.	Пропаганда здорового образа жизни и технологии сохранения и стимулирования здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- культурно-экологическое воспитание;</li> <li>- беседы и занятия по формированию навыков безопасного поведения, здорового образа жизни ;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- артикуляционная гимнастика</li> </ul>	Регулярно в соответствии с учебным планом

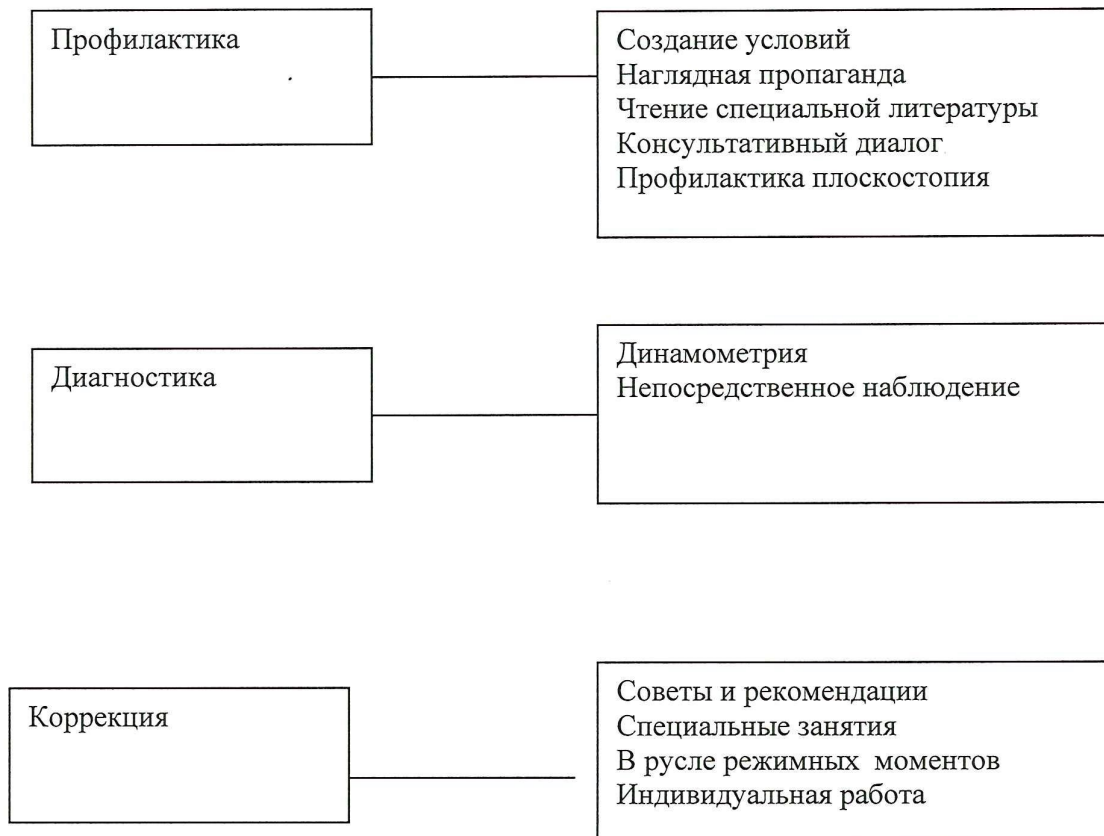
**12. СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДИК В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 34**



### 13. МОДЕЛЬ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ



#### 14. МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ



**15. СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 34**

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Ответственные
1.	Использование щадящих режимов дня пребывания ребенка в детском саду.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ корректировка режима дня в период адаптации детей к условиям детского сада;</li> <li>✓ коррекция двигательной нагрузки в течение дня.</li> </ul>	Педагоги групп Медицинская сестра ГАУЗ СО «Ревдинской городской больницы»
2.	Медико-педагогическое сопровождение развития ребенка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период и на протяжении всего посещения детского сада;</li> <li>✓ создание психологически комфортного климата в детском саду и в каждой возрастной группе;</li> <li>✓ личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов между собой и с детьми;</li> <li>✓ медико-педагогическое консультирование сотрудников детского сада и родителей воспитанников.</li> </ul>	Фельдшер и медицинская сестра ГАУЗ СО «Ревдинской городской больницы» Педагоги групп Руководитель ОСП 2 Заведующий
3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	Создание условий в группе и на участке для оптимальной самостоятельной двигательной активности детей.	Педагоги
4.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:	✓ Двигательная деятельность (3 занятия, одно из которых круглогодично проводится на свежем воздухе);	Педагоги Руководители ОСП Старший воспитатель
4.1.	Образовательная деятельность (НОД (занятия))		
4.2.	Совместная деятельность педагога с детьми.		
4.3.	Образовательная деятельность, организуемая в режимные моменты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:</li> <li>✓ ежедневная утренняя гимнастика;</li> <li>✓ физминутки на занятиях;</li> <li>✓ физкультурные паузы между занятиями;</li> <li>✓ подвижные игры в утренние и вечерние часы, подвижные игры на прогулке;</li> <li>✓ ежедневные физические упражнения на прогулке;</li> <li>✓ закаляющие мероприятия с учетом мнения родителей;</li> </ul>	Руководители ОСП Старший воспитатель Педагоги



		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ физические упражнения после сна.</li> </ul>	
5.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;</li> <li>✓ воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;</li> <li>✓ формирование основ безопасности жизнедеятельности;</li> <li>✓ формирование положительного образа своего я.</li> </ul>	Руководители ОСП Старший воспитатель Педагоги групп
6.	Оздоровительное и профилактическое сопровождение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ организация щадящего режима в период адаптации детей к условиям детского сада;</li> <li>✓ мероприятия, направленные на снятие адаптационного синдрома;</li> <li>✓ дыхательная гимнастика;</li> <li>✓ подбор оптимальной слоистости одежды при различных температурах в группе, в музыкальном и физкультурном зале и на улице;</li> <li>✓ соблюдение режима проветривания;</li> <li>✓ специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа.</li> </ul>	Педагоги групп Руководители ОСП Старший воспитатель Заведующий Медицинская сестра ГАОУЗ СО «Ревдинской городской больницы»
6.1.	Профилактические мероприятия		
6.2.	Диспансеризация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ежегодные осмотры детей старшего дошкольного возраста на АСПОН-Д;</li> <li>✓ диспансерное наблюдение хронически больных детей;</li> <li>✓ профилактическое лечение детей по экологической программе.</li> </ul>	Фельдшер и медицинская сестра ГАОУЗ СО «Ревдинской городской больницы» Заведующий
6.3.	Общеукрепляющие мероприятия.	<p>Закаливание естественными физическими факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Двигательная деятельность (занятия и подвижные игры на воздухе)</li> <li>✓ соблюдение режима сквозного и одностороннего проветривания в течение дня;</li> <li>✓ умывание рук до локтя водой в течение года с постепенным снижением температуры;</li> <li>✓ полоскание полости рта и глотки кипяченной водой комнатной температуры;</li> <li>✓ воздушные и солнечные ванны в соответствующие сезоны.</li> </ul>	Педагоги групп Руководители ОСП Старший воспитатель Заведующий Медицинская сестра ГБОУЗ СО «Ревдинской городской больницы»

6.4.	Коррекционные мероприятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ коррекция адаптации детей;</li> <li>✓ коррекция речевых нарушений (взаимодействие с ТПМПК);</li> <li>✓ участие в экологической программе.</li> </ul>	<p>Педагоги групп  Педагог-психолог  Учитель-логопед  Руководители ОСП  Старший воспитатель  Заведующий  Медицинская сестра  ГБУЗ СО «Ревдинской  городской больницы»</p>
------	----------------------------	---	---

**16. План действий по реализации системы оздоровительной работы в МАДОУ детский сад № 34**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
<p>Проведение организационных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и сотрудников, созданию благоприятного психологического климата в коллективе.</p> <p><u>Основные направления деятельности по решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей:</u></p> <p><u>Профилактическое:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение благоприятного течения адаптации;</li> <li>- Выполнение санитарно-эпидемиологического режима в условиях новой коронавирусной инфекции;</li> <li>- Проведение диспансеризации воспитанников медицинскими работниками ГАУЗ СО «Ревдинской городской больницы» и выполнение их рекомендаций;</li> <li>- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;</li> <li>- Предупреждение острых респираторных заболеваний методами неспецифической профилактики;</li> <li>- Проведение социальных, санитарных, и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.</li> <li>- Включение двигательного-оздоровительных моментов на занятиях и в повседневной деятельности; игр и упражнений для развития мелкой моторики; игр на развитие мимики и артикуляции, артикуляционной гимнастики, двигательных пауз на занятиях.</li> </ul> <p><u>Организационное:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация здоровьесберегающей среды в детском саду;</li> <li>- Диагностика физического развития ребенка на основе разработанной карты индивидуального развития ребенка.</li> <li>- Составление плана оздоровительных мероприятий, плана санитарно-просветительной работы, плана оздоровления детей, комплексного плана по профилактике гриппа, по профилактике ОКИ;</li> <li>- Изучение передового медицинского, педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий;</li> <li>- Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;</li> <li>- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления среди педагогов, родителей;</li> <li>- Разработка мониторинга состояния здоровья детей.</li> <li>- Организация взаимодействия с родителями воспитанников с целью вовлечения в физическое воспитание детей.</li> </ul> <p><u>Лечебное:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в экологической программе.</li> </ul>	<p>2021-2022гг</p>	<p>Заведующий Руководители ОСП Старший воспитатель Педагоги Медицинская сестра Фельдшер ГБУЗ СО «Ревдинской городской больницы»</p>

## 17. ПРИЛОЖЕНИЯ

### ЗАКАЛИВАНИЕ

**Закаливание** – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температур, атмосферного давления, магнитных электрических полей Земли и т.д. не вызывали резких изменений в растущем организме.

1. Закаливание – это система мероприятий, это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя принимать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и только всем вместе – дома и в детском саду.
2. Механизмы защиты и компенсации генетически predetermined, это означает, что есть люди, изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, ранее не закаливаемые дети.
3. Есть механизмы защиты, а есть компенсации, т.е. кому-то нужно только поддерживать определенный уровень здоровья, а кому-то – повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.
4. Закаленный человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды.
5. У закаленного человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьезных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.
6. Закаливая ребенка, вы повышаете его стрессоустойчивость.

Схема 1

#### Принципиальная схема закаливания детей

<b>Факторы закаливания</b>	Тепло, холод, механические и другие раздражители
<b>Средства закаливания</b>	Воздух, вода, солнце.
<b>Аппарат, воспринимающий закаливание</b>	Рецепторы кожи, желудочно-кишечного тракта, печени, щитовидной железы и др.
<b>Внешнее проявление специальной закаливающей процедуры</b>	Сосудисто-двигательная реакция: I фаза – вазоконстрикция (спазм сосудов) II фаза – вазодилатация (расширение сосудов) III фаза – паретическая (нежелательная)
<b>Результаты закаливания</b>	Поддержание температурного гомеостаза (телопродукция при охлаждении, теплоотдача при перегревании). Компенсация и нормализация функционального состояния организма. Совершенствование обменных процессов. Нормализация поведенческих реакций. Снижение кратности острых заболеваний. Улучшение показателей физического развития. Повышение уровня физической подготовленности.
<b>Морфофункциональные проявления закаливания</b>	Морфофункциональное созревание ЦНС. Улучшение подвижности нервных процессов. Повышение антистрессовой устойчивости. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем растущего организма.
<b>Показатели эффективности</b>	Компенсация и нормализация функционального состояния

	организма. Совершенствование обменных процессов. Нормализация поведенческих реакций. Снижение кратности острых заболеваний. Улучшение показателей физического развития. Повышение уровня физической подготовленности.
--	---

Данная схема дает возможность сориентироваться при выборе средств и методов закаливания, а также режима закаливающих нагрузок (как увеличить нагрузку) в соответствии с состоянием здоровья ребенка. Так, при постгипоксической энцефалопатии и других заболеваниях центральной нервной системы, а также при снижении функции надпочечников у данного ребенка не всегда можно рекомендовать интенсивное закаливание или резко контрастные процедуры и т.п.

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей. Если ребенок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребенок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребенок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все проблемы можно разрешить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

Порозовение кожи, свидетельствующее о II фазе сосудисто-двигательной системы позволяют усилить нагрузки закаливания (снизить температуру или увеличить продолжение действия закаливающего фактора).

### Средства и методы закаливания

Для закаливания ребенка обычно используются факторы внешней среды в следующей последовательности: воздух, вода, солнце.

Каждый фактор может использоваться как отдельно, так и в виде комплексных процедур.

Схема 2

### Примерная схема традиционного закаливания детей

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
<b>ВОЗДУХ</b>			
Температурное воздействие на организм, а также на кожные покровы, легкие и другие органы и системы.	1. Постепенное увеличение силы раздражения (путем понижения температуры либо путем увеличения продолжительности действия раздражителя). 2. Контрастный способ («тепло-холод-тепло» или «холод-тепло-холод»). 3. Без снижения температуры короткая экспозиция и частные повторения	1. Прогулка в любую погоду соответствующей сезону одежде (см. Приложение) 2. Сон на воздухе. 3. Специальные воздушные ванны. 4. Хождение босиком. 5. Сухо-воздушная баня (сауна).	- Острые инфекционные заболевания, - повышение температуры невыясненной этиологии, - протестные реакции ребенка, - последствия глубокой недоношенности.

<b>ВОДА</b>			
<p>Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворенных в воде, на кожу, а также на обонятельную, дыхательную и другие системы (например, ванны хвойные, с лавровым листом, другими травами, морской солью)</p>	<p>1. Постепенное увеличение силы раздражения (путем понижения температуры либо путем увеличения продолжительности действия раздражителя). 2. Контрастный способ («тепло-холод-тепло» или «холод-тепло-холод») 3. Без снижения температуры короткая экспозиция и частные повторения</p>	<p>1. Умывание и другие гигиенические процедуры. 2. Влажное обтирание. 3. Душ, общее обливание. 4. Обливание ног. 5. Купание в водоеме. 6. Полоскание горла. 7. Испарительное (горячее) закаливание.</p>	<p>- Острые инфекционные заболевания. - Активные формы туберкулеза. - Некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др.).</p>
<b>СОЛНЦЕ</b>			
<p>Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетовой и инфракрасной части спектра солнечного излучения (фотоэлектрический эффект, выработка витамина D в коже и др.)</p>	<p>Постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн, начиная с использования кружевной ткани от деревьев.</p>	<p>1. Световоздушные ванны. 2. Солнечные ванны. 3. Отдых в тени.</p>	<p>- Острые инфекционные заболевания, - лихорадочные состояния, - последствия глубокой недоношенности, - некоторые хронические и острые заболевания (желудочно-кишечного тракта, туберкулез легких и др.). - температура окружающего воздуха выше 30° С (для средней полосы).</p>

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ

Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:

1. Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребенка.

2. определить показания для проведения определенного вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).
3. Выбрать метод закаливания.
4. Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки возможностям ребенка.
5. организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия.
6. Провести консультации по вопросам закаливания, внедрения здорового образа жизни.

При назначении (выборе) закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребенка, его функциональные возможности. С этой целью ученые предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребенка:

- I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые;
- II группа – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- III группа – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети.

Для II группы можно пользоваться любимыми рекомендациями, указанными в литературе, для I группы – любыми, вплоть до интенсивных, так как это уже закаленные дети.

III группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к III группе. Принципы закаливания по III группе – это частые повторения и короткое время действия фактора.

В связи с этим целесообразно решить вопрос о том, какие именно специальные методики могут использоваться в детском саду, а какие – индивидуально в домашних условиях.

#### **МАССАЖ ГОЛОВЫ**

**Цель:** воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. «Догонялки», сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сгибаются, то разгибаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
4. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
5. С любовью и лаской водить пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

#### **МАССАЖ НОГ**

**Цель:** воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, разбивать гибкость суставов.

1. Ребенок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!»
2. То же с правой ногой.

#### **МАССАЖ РУК**

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смыть водичкой мыло»; одной рукой вести вверх, затем ладонкой вниз и «стряхнуть воду».

### МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны по 5-6 раз.
3. Нажимает на мочки ушей (вешает на них красивые сережки).
4. Лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой – ушки будут чистыми и все слышащими).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин.

### ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

**Цель:** Упражнять, в нахождении активных точек на лице и правильном выполнении массажа. Нажимая на определенную точку на коже, можно вызвать реакцию какого-либо органа.

1. Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу гимнастической палки стопами ног. Дело в том, что на подошве находится очень много таких точек. Это упражнение положительно влияет на деятельность почти всех органов и систем организма. Катать палку, сидя на стуле, нужно от 3 до 10 минут.
2. Использование массажеров для ног.
3. Комплекс точечного массажа.

### Точечный массаж «Гномик»

Гномик в пальчиках живет	<i>сгибают и разгибают пальцы рук</i>
Он здоровье нам несет.	
1, 2, 3, 4, 5 –	<i>фалангами пальцев трют точки у</i>
Начал гномик наш играть.	<i>крыльев носа</i>
Кулачком поднялся выше	<i>легкое поглаживание гайморовых</i>
И скатился сверху вниз.	<i>носа</i>

Гном в окошко посмотрел	<i>массаж указательным и средним</i>
Засмеялся, улетел.	<i>пальцами надбровных дуг</i>
Гном нашел у глаза точку,	<i>массаж точек у переносицы</i>
На другую надавил,	<i>массаж точек у крыльев носа</i>
А потом спустился ниже –	<i>массаж точек над верхней губой</i>

Прямо к ротуку поближе,	
За ушами прятался,	<i>массаж ушных раковин</i>

Смеялся надо мной	
И хотел играть со мной.	
1, 2, 3, 4, 5 -	<i>массаж надбровных дуг</i>

Я решил его поймать.  
Гнома я в бровях ловил,  
А он по кругу все ходил.  
Вот гномик наш умолк  
И пустился наутек.



## ЛЕНИВАЯ ГИМНАСТИКА (ПОСЛЕ СНА)

**Цель:** Постепенное пробуждение, переход ото сна к бодрствованию.

### 1-й комплекс\*

1. Отложив одеяло в сторону, хорошенько потянуться.
2. Лежа на спине, вытянуть до упора ноги, руки, затем расслабить мышцы ; повторить это упражнение в положении лёжа на правом и левом боках.
3. Лечь ровно и поочередно поднимать - опускать левую – правую ноги, стараясь вытянуть носок. При этом желательнее опускать ноги медленно, не сгибая в коленях; постепенно усложняя это упражнение: подняв левую ногу вверх, медленно опускайте её на правую, и наоборот.
4. Поднять руки вверх и перебирать поочередно пальцами, сначала медленно, затем, ускоряя темп, закончить упражнение сжатием пальцев в кулак и сильным раскрытием кисти.
5. Вытянуть носок стопы, потом согнуть стопу в голеностопном суставе и сделать ею круговые движения вправо – влево.
6. Нога полусогнута в коленном суставе, придерживая руками бедро, делать круговые движения коленом.
7. Сидя в постели, медленно опускать голову, стараясь коснуться подбородком груди, затем медленно отводить голову назад; как можно сильнее наклонять голову вправо, затем влево. Повтор 3-5 раз.
8. В положении сидя сильно зажмурить глаза, потом широко раскрыть, посмотреть вверх, вниз, вправо - влево .
9. Сделать глубокий вдох – выдох через нос с произнесением звука «м»(рот плотно закрыт).
10. Делать выдох через нос короткими толчками при плотно закрытом рте.

\*Программа и руководство для воспитателей второй младшей группы детского сада. Сост. Т.Н.Доронова, М.»Просвещение»,1993г., с.51

### 2-й комплекс\*\*

1. «Велосипед» лёжа на спине
2. «Жук» - лёжа на спине ноги и руки согнуты. Попеременное сгибание и разгибание кистей и стоп с произношением звука «ж-ж-ж». Повторить 3-4 раза.
3. «Паровоз» - лёжа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя.
4. Повторить 6-8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.
5. « Я на солнышке лежу» - лёжа на животе, руки под подбородком, ноги согнуты в коленях, поочередное выпрямление и сгибание ног
6. «Хвост самолёта» - лёжа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами к друг другу. Вернуться в и. п.
7. Повторить 4-8 раз.

\*\*Лечебная физкультура для дошкольников. О.В.Козырева

### 3-й комплекс

#### «Потягивание»

И.п.: Лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуть одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

**Игра «Зима и лето»** / напряжение и расслабление мышц.

- И.п.: Лежа на спине.
- На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно.
- На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

Повторить 3 раза.

### **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

#### ***Корригирующая ходьба «В лес».***

Отправляемся в лес	(обычная ходьба).
Встретили лисичку	(ходьба на носках).
На траве роса, не замочите ноги	(ходьба на пятках).
Увидели медведя	
Запугали вместе с лосем	(ходьба с высоким подниманием колена).
Повстречали ежа	(ходьба в полуприседе)
В лесу много шишек, камушков, веточек, давайте пройдем по ним	(ходьба по корригирующим ребристым дорожкам).

### **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

#### ***Упражнение «Сосулька».***

Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса, при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения.