

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Программа оздоровления
детей в ДОУ



ББК 74.104
УДК 373
346

Авторы-составители: *З.И. Береснева* — заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе МДОУ № 25, г. Буденновск; *Г.Н. Казаковцева* — старшая медсестра МДОУ № 25, г. Буденновск.

Рецензенты: *В.М. Гамзатова* — заведующая отделом образования администрации г. Буденновска; *С.М. Журавлева* — главный специалист по дошкольному воспитанию отдела образования администрации г. Буденновска; *Т.И. Колос* — заведующая отделением детской поликлиники.

346 Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».)

ISBN 5-89144-391-0

В данном сборнике представлен опыт работы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка — детский сад № 25 «Чебурашка» с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников» (г. Буденновск).

Материал, представленный в сборнике, отражает новые подходы к решению вопросов валеологического воспитания подрастающего поколения.

Сборник предназначен для работников дошкольных образовательных учреждений.

ББК 74.104

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ: ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Под редакцией З.И. Бересневой

Редактор *Л.Б. Успенская*

Художник *Е.В. Кустарова*

Корректор *Г.М. Махова*

Компьютерная верстка *И.В. Анохиной*

Оригинал-макет и диапозитивы текста
изготовлены в «ТЦ Сфера»

Лицензия ИД № 02242 от 05.07.00.

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.002538.04.03 от 11.04.2003 г.

Подписано к печати 24.09.03. Формат 60 × 90^{1/16}.

Бумага типографская. Гарнитура Таймс. Печать высокая. Усл. п. л. 2.

Тираж 8000 экз. Заказ № 3303.

Издательство «ТЦ Сфера».

Москва, Сельскохозяйственная ул., 18, корп. 3

Тел.: (095)181-75-05, 107-59-15.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ордена «Знак Почета»

Смоленской областной типографии им. В.И. Смирнова.

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

ISBN 5-89144-391-0

© ООО «ТЦ Сфера», 2003

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7—8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В то же время в нашем обществе вопросами профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения в семье, школе, детском саду по-настоящему никто не занимался. Вся работа по валеологии (под этим термином следует понимать науку и сферу человеческой деятельности, изучающую возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни) проводилась всегда спонтанно, поэтому внедрение здорового образа жизни ведется и сейчас медленно и неэффективно.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления детей рассчитана на 5 лет).

Предложенный нами сборник — попытка показать на практике систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей, обратить внимание работников дошкольных учреждений на здоровьесберегающие компоненты организации учебно-воспитательного процесса.

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Программа оздоровления детей в условиях ДОУ

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1

1.1. Общие положения

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 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, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблеме 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, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воз-

действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2. Цель программы

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

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Законы Ставропольского края «Об образовании», «О здравоохранении».
3. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
4. Городская программа «Здоровьесберегающие технологии в образовании детей на 2000—2004 гг.».
5. Устав образовательного учреждения.

1.4. 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.

1.5. Объекты программы

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

Раздел 2

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.

3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: — ароматерапия Г. Лавреновой; — сеансы самооздоровления В.Т. Кудрявцева; — энергетическая гимнастика Н. Семеновой, М. Перепелицына; — учебная гимнастика П. Деннисона; — спецзакаливание А. Уманской; — парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой; — психофизическое раскрепощение и оздоровление в структурах учебного процесса В. Базарного; — вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева; — ВЛГД Бутейко; — АФК В. Казьмина; — лечебные игры Галанова; — театр физического развития и оздоровления Н. Ефименко	Зам. зав. по УВР ИТГ «Поиск»
4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Зам. зав. по УВР
5	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Зам. зав. по УВР
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодекс жизни группы, Кодекс чести педагога)	Воспитатели
7	Введение специальных занятий (экономические, ОБЖ, ритмика)	Специалисты
8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Зам. зав. по УВР
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта, «телефон доверия»)	Воспитатели
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города (психологический центр реабилитации и коррекции «Росток», центр досуга «Гармония»)	Зам. зав. по УВР
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав. ДОУ
13	Участие в эксперименте по внедрению здоровьесберегающих технологий в УВП ДОУ	Зав. ДОУ

Раздел 5 Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	— шадающий режим (адапт. период); — гибкий режим; — организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса; — учет лунного ритма; — учет биоритмов; — учет астрологического прогноза; — коррекция биоритмологической активности	все группы — // — — // — — // — — // — — // — ср., ст., кл. ш.
2	Физические упражнения	— утренняя гимнастика; — физкультурно-оздоровительные занятия; — подвижные и динамичные игры; — профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); — спортивные игры; — занятия в спортивных секциях; — занятия аэробикой; — терренкур (дозированная ходьба); — пешие прогулки (турпоход)	все группы — // — — // — ср., ст., кл. ш. — // — — // — — // —
3	Гигиенические и водные процедуры	— умывание; — мытье рук; — местный и общий душ; — игры с водой; — обеспечение чистоты среды; — посещение бассейна	все группы — // — — // — — // — — // — ст., кл. ш.
4	Свето-воздушные ванны	— проветривание помещений (в том числе сквозное); — сон при открытых фрамугах; — прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); — обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все группы — // — — // — — // —
5	Активный отдых	— развлечения, праздники; — игры-забавы; — дни здоровья; — каникулы	все группы — // — — // — — // —
6	Арома- и фитотерапия	— ароматизация помещений; — сеанс фитоаэроионизации; — фитопитание (чай, коктейли, отвары); — аромаподушки; — аромамедальоны	все группы — // — — // — яс., мл. — // —

7	Диетотерапия	— рациональное питание; — индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания)	все группы — // —
8	Свето- и цветотерапия	— обеспечение светового режима; — цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	все группы — // —
9	Музтерапия	— музсопровождение режимных моментов; — музоформление фона занятий; — музтеатральная деятельность; — хоровое пение (в том числе звуковое)	все группы — // — — // — — // —
10	Аутотренинг и психогимнастика	— игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; — игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; — коррекция поведения; — учебная гимнастика	яс. гр. ср., ст., кл. ш. ст., кл. ш. — // —
11	Спецзакаливание	— босоножье; — игровой массаж; — обширное умывание; — дыхательная гимнастика	все группы — // — ст. гр., кл. ш. все группы
12	Физиотерапия	— УФО общее; — люстра Чижевского; — тубус-кварц; — витафон	ЧБД яс., спец. гр. ЧБД, спец. гр. спец. гр.
13	Стимулирующая терапия	— адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)	все группы
14	Пропаганда ЗОЖ	— эколого-валеологический театр; — периодическая печать; — курс лекций и бесед; — спецзанятия (ОБЖ)	все группы — // — — // — ср., ст., кл.ш.

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
IX	1. Сеанс фитоаэроионизации	15 мин 1 р. в день ежедн	Все дети
	2. Биостимулятор «Целебный росточек»	1 ч.л. 2 р. в день ежедн.	
	3. Коктейль «Воздушный» (кислородный)	1 ч.л. 1 р. в день ежедн.	

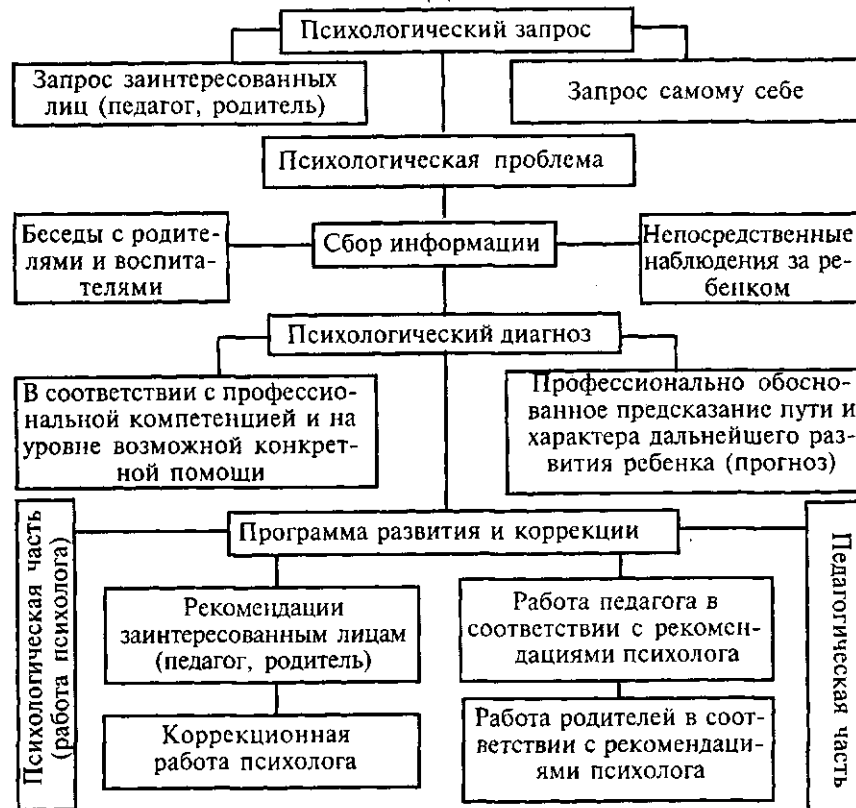
X	1. Витаминный напиток «Янтарный» (рябина красная)	50 г — ясли/1 р. в день	Все дети
	2. Фиточай «Лечебный» — сбор Чистяковой (корень девясила, календула, подорожник, чабрец); — сбор № 6 (кук.рыльца, лист березы, толокнянка, кор.солодки, корень пырея); 3. Лечебное орошение зева (р-р йодиола)	70 г — сад/1 р. в день ежедн. 50 г 2 р. в день ежедн. 1 раз в день № 10	
XI	1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание горла настоем трав — эвкалипт, шалфей, календула, ромашка)	70 г 1 р. в день ежедн.	Сад
	2. Лимонная долька с медом «Сластена» 3. Живая вода (кремнёвая) 4. Тубус-кварц на миндалины	1 ч.л. 2 р. в день ежедн. в неогран. кол-ве 1 раз в день № 10	
XII	1. Целебная пилюля Неболейки (дибазол)	2 мг на 1 г.ж. 14 дней	Все дети
	2. Эликсир «Бодрость» (витамин С) 3. Лечебная смазка носика (оксалиновая мазь) 4. «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок) 5. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием)	0,05 × 1 р. в день ежедн. 2 р. в день ежедн. обед 1 блюдо ежедн. 30 мин ежедн.	
I	1. Фиточай «Лесная сказка» (мята, Melissa, малина, смородина, земляника)	50 г — ясли ежедн. 70 г — сад 1 раз в день.	Все дети
	2. «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок) 3. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием) 4. Сеанс фитоаэроионизации	обед 1 блюдо ежедн. 30 мин ежедн. 15 мин 1 р. в день ежедн.	
II	1. Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой» — по ½ ч.л. соли, ½ ч.л. соды, 1 капля йода) 2. «Свекольная капля» (в нос) 3. Физиопроцедура «Чудо-луч» (общий кварц) 4. Коктейль «Воздушный» (кислородный)	70 г 1 р. в день ежедн. 2 р. в день ежедн. 1 р. в день ежедн. № 10 1 ст. 1 р. в день ежедн.	Сад Ясли Гр. ЧБД Все дети

III	1. Коктейль «Изиюминка» (крапива, шиповник) 2. Лечебная смазка зева (р-р Люголя)	50 г — ясли 70 г — сад 1 р. в день ежедн. 1 р. в день ежедн. № 10	Все дети Реконв., хр. тонзиллит, ЧБД
IV	1. Биостимулятор «Целебный росточек» 2. Лечебный бальзам (сбор № 7 — петрушка, хвощ полев., подорожник, корень щавеля конск., землян.лист, шиповник) 3. Целебный напиток «Золотой букет» (сбор № 8 — зверобой, мать-и-мачеха, ромашка, солодка, подорожник, лист березы, душица) 4. Тубус-кварц на миндалины	1 чл. 2 р. в день 50 г 2 р. в день ежедн. 50 г 2 р. в день ежедн. 1 раз в день № 10	Все дети Рекон., лиелонсфрит. Рекон., пневм., бронх. Гр. ЧБД хр. тонзиллит
V	1. «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка) 2. Сеанс фитоаэроионизации 3. Зеленые салаты «Весна»	1 к. на 1 г.ж. 3 р. в день ежедн. 15 мин 1 р. в день ежед. 50 г ежедневно	Гр. ЧБД Все дети

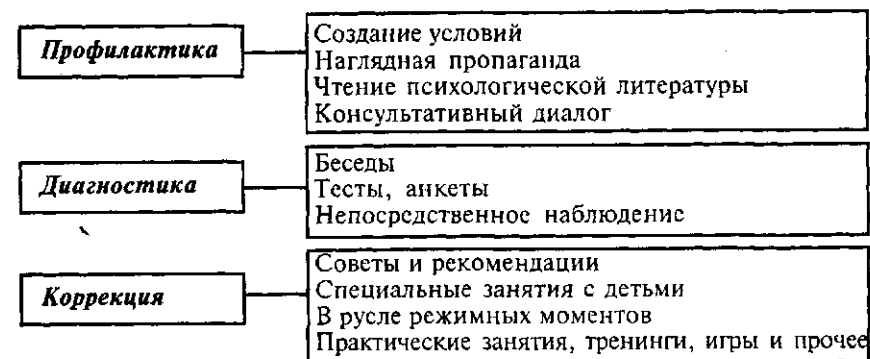
Скрининг-программа обследования детей в МДОУ № 25



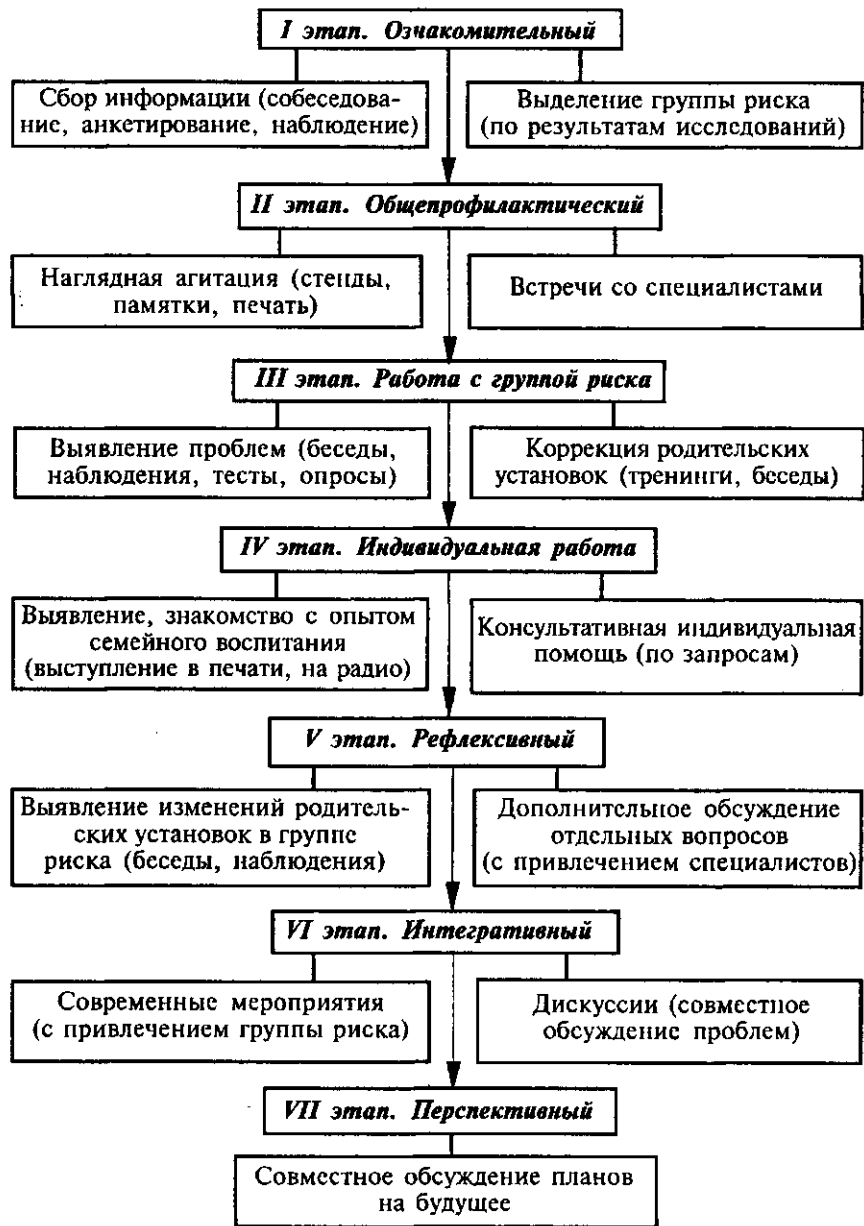
Модель психодиагностической работы психолога ДОУ № 25



Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя с родителями для повышения эффективности коррекционной работы



Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями



Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в УВП ДОУ



ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик
спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.

— Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

— Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам согреть,
Его немного потерять.

— Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

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

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

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

Массаж волшебных точек ушек

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

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдвигает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

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

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

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.

— На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!

— Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!

— Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.

— По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно —
Это всем давно понятно.

— Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!

— Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз — сгибай, два — выпрямляй
Ну, активнее давай!

— Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.

— В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.

— Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,
 Два — с другою повтори.
 Три — до локтя намочили,
 Четыре — с другою повторили.
 Пять — по шее провели,
 Шесть — смелее по груди.
 Семь — лицо свое обмоем,
 Восемь — с рук усталость смоем.
 Девять — воду отжимай,
 Десять — сухо вытирай.

«Босоножье» —

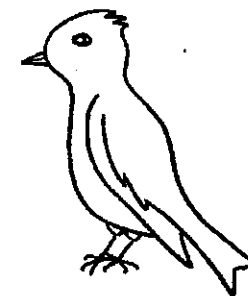
Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навсса	5—30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5—30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5—45 мин	Ходьба по ковру босиком	5—30 мин
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5—60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу	5—30 мин
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5—90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5—30 мин

Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5—30 мин
------------	--	--------------------------	---------------------------------	----------

Типы детей с учетом биоритмологической активности

«Жаворонки» — рано встают. У них хорошее настроение. Они веселы, бодры, активны. В первой половине дня они легко справляются со сложностями жизни, охотно занимаются, быстро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают происходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны, рано ложатся спать.



«Совы» — полная противоположность «жаворонкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроиться на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Сложный материал усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их возрастает, они преобразуются, охотно выполняют задания, легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.

У «голубей» отсутствуют ярко выраженные черты, характерные для «сов» и «жаворонков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голубей» редкими являются проблемы пробуждения и засыпания.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия ОБЖ для детей среднего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1	Ребенок и другие люди	1. Кто нас окружает	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними
		2. Как себя вести с незнакомыми людьми	Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка «Колобок»)
		3. Когда ты дома один	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения
		4. Если тебя обидели	Объяснить детям, как важно доверять своим родным, и при необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. Формировать у детей чувство уверенности в их защищенности со стороны близких
2	Ребенок и природа	5. Опасные растения	Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми
		6. Маленький, да удаленький	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков. Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в общении с ними. Научить детей оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы
		7. Собака бывает кусачей	Учить детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними

		8. Рядом вода	Приучать детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде (летом и зимой)
3	Ребенок дома	9. Наши друзья и враги	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах, лекарственных веществах и химикатах). Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными вещами
		10. Другие опасности дома	Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон). Убедить в необходимости быть осторожными
		11. Пожар — это страшное бедствие	Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на его последствия. Довести до сведения детей правила поведения при угрозе пожара
4	Здоровье ребенка	12. Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)
		13. Чтобы быть здоровым	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности
		14. Если ты заболел	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью
		15. Врачи — наши помощники	Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять
		16. О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сознания необходимость лечения
5	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Ребята, давайте жить дружно	Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни

		18. Всегда ли добрым быть приятно	Уточнить знания детей о доброте. Обратит их внимание на негативное явление в нашей жизни — попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости
		19. Я не трус, но я боюсь	Обратить внимание детей на причины возникновения страхов (сказка «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными
		20. И хорошее настроение не покинет больше нас	Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его
6	Ребенок на улице	21. Вот эта улица, вот этот дом	Дать детям представление об улице. Познакомить их с различными видами домов (жилые дома, учреждения). Учить детей ориентироваться на своей улице, знать свой дом и при необходимости использовать свои знания
		22. Мчатся по улице автомобили	Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые), их назначением. Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека
		23. Помнить обязан любой пешеход	Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни
		24. Проезжая часть	Познакомить детей с проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть для людей
		25. Проходите, путь открыт	Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода
		26. Если ты — пассажир	Рассказать детям о назначении автобусной остановки, ее расположении. Довести до их сведения правила безопасного поведения в автобусе
		27. Где должны играть дети	В доступной форме объяснить детям, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиться осознанности понимания опасности игр на проезжей части

Занятия ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1	Ребенок и другие люди	1. Опасные люди и кто защищает нас от них	Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, насильников, убийц, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции
		2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях
		3. Чем опасны малознакомые ребята	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей
		4. Если тебе угрожает опасность	Вырабатывать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома
2	Ребенок и природа	5. Сигналы опасности природы	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и другие атрибуты). Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности
		6. Когда съедобное ядовитое	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению. Рассказать об оказании первой помощи
		7. Контакты с животными могут быть опасными	Познакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей о том, как животные лечатся сами
		8. О пользе и вреде воды	Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде
3	Ребенок дома	9. Наши помощники и враги дома	Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользование ими

		10. Пожарная безопасность	Расширить сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить их с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара. Рассказать о работе пожарной службы
		11. Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения	Довести до сведения детей, чем опасны для жизни утечка газа и прорыв воды в квартире. Научить их правильным действиям в таких ситуациях. Познакомить с работой службы 04
4	Здоровье ребенка	12. Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
		13. Поговорим о болезни	Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний
		14. Изучаем свой организм	Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем
		15. Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболеваний. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым
		16. Правила первой помощи. Уход за больными	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным
5	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Конфликты и ссоры	Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие
		18. Добро и зло	Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих
		19. Страхи	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать

		20. Помоги себе сам	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с приемами АТ
6	Ребенок на улицах городов	21. Город и улицы	Расширить представления детей о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся знания о правилах передвижения по улицам. Познакомить с «островом безопасности»
		22. Виды транспорта и спецмашины	Дать детям представление о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта (водный, воздушный, наземный, подземный) и преимуществах при движении спецмашин. Довести до сведения детей понятие «тормозной путь автомобиля» и способствовать осознанию его при перебежке перед едущим транспортом
		23. Перекресток и движение	Дать детям представление о перспективе. Убедить их в необходимости соблюдать указания светофора. Познакомить с милиционером-регулирующим и ролью его на улице
		24. Дорожные знаки	Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающие, предупреждающие и т.п.), их назначением. Расширять представление о том, к чему приводит незнание или несоответствие действий дорожным знакам
		25. Сигнализация машин	Дать знания детям о световых и звуковых сигналах машин, их назначении. Убедить в необходимости реагирования на них. Рассказать о роли знака «Подача звукового сигнала запрещена»
		26. Правила поведения в транспорте	Учить детей правилам поведения в общественном и личном транспорте. Способствовать их осознанию
		27. Сотрудники ГАИ	Способствовать осознанному восприятию последствий дорожных происшествий. Рассказать детям о работе сотрудников ГАИ. Познакомить их с дорожным знаком «Пост ГАИ»

«ЗАЩИТНИКИ ЗЕМЛИ»

Конспект физкультурно-оздоровительного занятия
в форме большой тематической игры по Н. Ефименко
для мальчиков старшего дошкольного возраста

Цель: содействовать разумному физическому развитию ребенка и естественному формированию дыхания (по Бутейко); воспитывать личностные качества будущих жителей Земли.

Ход игры

— Уважаемые мальчики! Сегодня мы продолжим изучение нашей удивительной планеты, присядьте все (*звучит легкая, биоэнергетическая, приятная музыка, дети садятся в позу по-турецки*).

— Давным-давно, когда жизнь только зарождалась, у Земли были непобедимые защитники — молодые, спокойные и величавые могучие деревья (*сесть по-турецки, спина прямая, глаза открыты, дыхание спокойное*).

— Но это было не всегда так (*музыкальное сопровождение громче, активнее, звучит «Гроза» Вивальди из цикла «Времена года»*).

— Когда нашей планете грозила опасность, деревья перевоплощались: они высоко поднимали свои упругие ветви (*поднять руки над головой, выполнить наклоны туловища в стороны*); раскачивали свой сильный ствол (*наклон вперед, касаясь головой пола, наклон назад — опираясь на руки, спину прогнуть*); вытягивали из земли крепкие корни (*повороты туловища в стороны*) и превращались в храбрых воинов, которые никогда на забывали о связи с Землей и всегда благодарили ее за дарованную свободу (*сесть на корточки, руки перед собой на полу, согнутые в локтях. Голову положить на тыльную сторону ладони, локти развести в стороны, спину округлить. Поза молящего*).

— За время покоя сила защитников никогда не ослабевала. Дыхание их было всегда ровное и спокойное (*положить ладонь на живот, вдох — подтянуть живот, затем резко опустить живот — выдох. Повторите еще*).

— Зрение острое (*поднять глаза вверх, посмотреть вверх, опустить глаза, уменьшить глубину дыхания*).

— Походка неслышная, незаметная. Они были тише воды (*передвигаться на одной голени с опорой на стопу противоположной ноги*) и ниже травы (*ходьба в полуприседании, зигзагообразно*).

— Часто им приходилось стоять в дозоре (*стоять на одной ноге, другая при этом согнута в колене и опирается пяткой в колено опорной ноги, затем ноги менять*).

— Но еще чаще передвигаться по-боевому (*ходьба с высоким подниманием колен и выпадами — врассыпную*).

— И конечно же, сражаться и побеждать (*ритмический танец «Натиск»*).

— Враг побежден. И это свершилось благодаря великой и крепкой дружбе.

— Закончен очередной боевой поход. Воины вновь сливаются с природой, растворяясь в ней, превращаются в молодые гибкие деревья с сильными корнями:

Счастья тебе, Земля! (*Хоровое прощание — пожелание*.)

Игра-тренинг «Я и мои друзья» (*дети садятся в круг, хлопают себя по коленям, говорят: «Я», обнимают друг друга: «Мои друзья»*).

СОДЕРЖАНИЕ

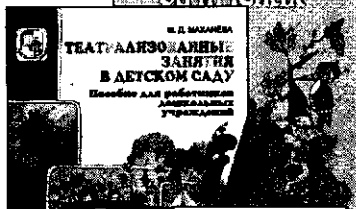
Введение	2
Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в условиях ДОУ	3
Игровой массаж. Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки	16
Перспективное планирование занятий по ОБЖ для детей	24
«Защитники Земли». Конспект физкультурно-оздоровительного занятия в форме большой тематической игры по Н. Ефименко для мальчиков старшего дошкольного возраста	30



ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА



Шорыгина Т.А.
Стихи и сказки об именах.
Обложка, 96 с.



Маханева М.Д.
Театрализованные занятия в детском саду. Пособие для работников дошкольных учреждений. Обложка, 128 с.



Гудимов И.П.
Тематические загадки для школьников. Обложка, 64 с.



Громова О.Е.
Спортивные игры для детей. Обложка, 128 с.



Панфилова М.А.
Лесная школа. Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. Обложка, 96 с., цв. вклейка.



По вопросам приобретения книг обращайтесь:
Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 18, корп. 3
ТЦ Сфера. Тел.: (095) 181-75-05, 107-59-15.
Книга—почтой: 129626, Москва, а/я 40.
E-mail: sfera@cnt.ru

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Издательство «Творческий Центр Сфера»
предлагает книги новой серии
«Библиотека руководителя ДОУ»



По вопросам
приобретения книг
обращайтесь по телефонам:
(095) 107-5915, 181-7505

Книга—почтой:
129626, Москва, а/я 40
«ТЦ СФЕРА»
Адрес: Москва,
Сельскохозяйственная ул.,
д.18, корп.3,
(м. Ботанический сад)
тел./факс: (095) 107-5915
E-mail: sfera@cnt.ru



ISBN 5-89144-391-0

