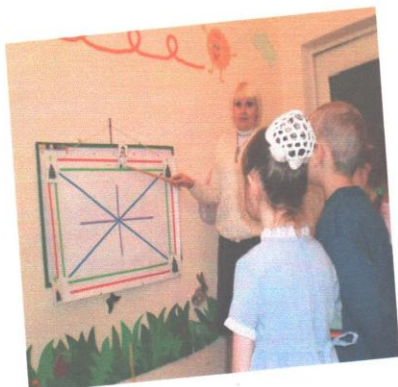




Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 5 «Аленка»
Г.Г. Козадаева
«04» сентября 2012 г.

**Профильная программа оздоровительной деятельности
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 5 «Аленка» комбинированного вида»
г. Назарово Красноярского края**

"Я хочу здоровым быть!"



Пояснительная записка

Актуальность

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Не следует забывать, что дошкольный возраст самое благоприятное время для развития психофизических качеств, выработки правильных привычек, которые в сочетании с формированием у детей основ ЗОЖ приведут к положительным результатам в психофизическом развитии дошкольников.

Мы считаем, что проблему оздоровления детей не решить за один день и одним человеком, нужна целенаправленная, систематическая спланированная работа всех участников педагогического процесса на длительный срок. Поэтому возникла необходимость в разработке программы «Я хочу здоровым быть!», которая отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников МБДОУ.

Программа является организационной и содержательной основой деятельности МБДОУ направленной на оптимизацию оздоровительной работы. Определяет стратегическую цель, задачи, приоритетные направления и прогнозирует результаты оздоровительной деятельности.

Реализация программы позволит повысить посещаемость детей МБДОУ и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Цель программы: создание условий для психического и физического развития дошкольников и снижения заболеваемости воспитанников МБДОУ.

Задачи:

- Сформировать у детей основы ЗОЖ через внедрение педагогической технологии И.М. Новиковой «Формирования у детей представлений о здоровом образе жизни».
- Внедрить современные педагогические технологии оздоровления воспитанников направленные на профилактику простудных заболеваний.
- Ввести в систему работы с дошкольниками комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий «Витаминка».
- Повысить педагогическую грамотность родителей через создание общего информационного поля «Ступеньки к здоровью» и работу клуба «Здоровей - ка».
- Оснастить группы и спортивный зал нестандартным оборудованием для проведения общеразвивающих упражнений.

- Создание на территории МБДОУ «Тропы здоровья».

Участниками программы являются педагоги, родители и воспитанники МБДОУ.

Сроки реализации программы - 5 лет.

Основные направления программы:

- Лечебно-профилактическая работа;
- Физкультурно – оздоровительная деятельность;
- Организация питания;
- Система физкультурной работы;
- Организация жизнедеятельности детей в периоды карантинов и других нестандартных ситуаций;
- Профилактика психоэмоционального напряжения;
- Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Основные принципы программы

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

Ожидаемые результаты

- 100% педагогов реализуют модели внедрения педагогических технологий по сохранению здоровья детей в различных режимных моментах;
- Обогащена предметно-развивающая среда МБДОУ:
 - на территории создана «Тропа здоровья»;
 - физкультурный зал обогащен нестандартным оборудованием проведения общеразвивающих упражнений и обучения детей основным движениям;
 - участки оборудованы малыми архитектурными формами, обеспечивающими высокую двигательную активность.
- У 100% дошкольников 6-7 лет сформированы основы здорового образа жизни:
 - знают особенности строения и функции организма;
 - имеют представления о рациональном питании;
 - имеют представления об активном отдыхе;

- знают виды и правила закаливания.
- Повысилась посещаемость на 2%;
- Родители активные участники ВОП по здоровьесбережению воспитанников:
 - 100% родителей часто болеющих детей участвуют в работе клуба «Здоровей-ка»
 - 30% родителей участвуют в подготовке рубрик информационного поля для родителей и проведении родительских собраний, конференций, круглых столов.
 - 50% родителей участвуют в физкультурно-массовых мероприятиях.

Раздел I. Информационно-аналитический

В муниципальном бюджетном дошкольном учреждении «Детский сад № 5 «Аленка» комбинированного вида» функционирует 11 групп: 7 общеразвивающей и 4 группы компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения, которые посещают 206 детей. Из них с нарушением зрения 46 детей, с нарушением опорно-двигательного аппарата 1 ребенок, детей инвалидов -5, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями -5 детей, с хроническими заболеваниями – 7 воспитанников.

1.1. Материальная база.

Для оздоровления детей в МБДОУ созданы необходимые **условия:**

- музыкальный зал оснащенный фортепиано, баяном, аудиоаппаратурой, фонотекой, детскими музыкальными инструментами для проведения утренней гимнастики детей среднего дошкольного возраста;
- физкультурный зал укомплектованный матами, шведской стенкой, спортивным комплексом (в т.ч. модульные комплексы «Туннель», «Кольцо»), тренажерами, спортивным инвентарем;
- оборудованная спортивная площадка;
- кабинет логопеда с сенсомоторным панно, объемными сенсомоторными дорожками для коррекции нарушений речи, пособиями по профилактике зрительных нарушений и развитию зрительных функций глаза, набором мебели для коррекционных занятий;
- два кабинета учителей – дефектологов с центрами сенсорного развития вода-песок, зрительными траекториями и тренажерами по Ковалеву для развития двигательной функции глаз; современными дидактическими материалами Friendrich Flobel; наборами мебели для коррекционных занятий;
- кабинет педагога-психолога с выделенными коррекционно – развивающими центрами: релаксации, песка, развития сенсорных навыков и психических процессов;

- сенсорная комната, укомплектованная оборудованием направленным на релаксацию и активизацию психической деятельности детей: матами напольными, креслами «Груша», музыкальным центром и набором дисков, зеркальным шаром, светящейся нитью, профессиональным прибором «Заливка цветом», панно «Бесконечность»;
- лечебный кабинет медсестры - ортоптистки оборудованный аппаратами для ортоптического и плеоптического лечения (макулатестер, макулостимулятор, поттернстимулятор, синоптофор и др.).
- медицинский кабинет укомплектованный кушеткой медицинской, холодильником, «Динамометром кистевым ДК-25, ростомером, весами, тонометром, облучателем ртутно – кварцевым настольным ОКН – 11 М;
- групповые помещения оборудованы физкультурно-оздоровительными центрами, которые оснащены нестандартным оборудованием для проведения корригирующей гимнастики после сна (массажными дорожками, рукавичками-ежиками, ребристыми ковриками, контейнерами наполненными крупами, дорожками здоровья для закаливания «Рижский метод»), а также центрами коррекции с сухими бассейнами, наполненными разными наполнителями, пособиями и играми на развитие мелкой моторики рук, сенсомоторных функций, тренажерами для развития зрительных функций по Ковалеву В.А.

1.2. Кадровое обеспечение.

В МБДОУ работают **высоко квалифицированные педагоги:**

- 39,3% по итогам аттестации имеют первую и высшую квалификационную категорию;
- 27,2 % - вторую квалификационную категорию;
- 40% педагогов имеют высшее педагогическое образование;
- 54,3% - среднее специальное образование;
- 38% - педагогов прошли курсы повышения квалификации по теме «Современные подходы к оценке физического и психофизического развития детей в системе «Детский сад - начальная школа» в объёме 72 часа;
- 100% - педагогов участвовали в семинаре на тему «Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей» с привлечением кандидата педагогических наук, доцента КГПУ В.А. Ковалёва.

Достижения.

- С 2004г педагогами МБДОУ разработаны и внедрены индивидуальные программы развития (ИПР) для детей общеразвивающих групп и индивидуальные коррекционно-развивающие программы (ИКРП) для детей с ограниченными возможностями, что позволяет согласовывать и усиливать действия всех участников педагогического процесса. Данные программы определяют зону ближайшего развития каждого ребенка и способ перехода из зоны актуального развития в зону ближайшего развития. Таким образом, 100% детей получают своевременную и квалифицированную помощь на всех этапах развития.
- С 2003г. разработан единый тематический план по лексическим темам, для всех возрастных групп, за счет, которого происходит усиление взаимодействия специалистов.
- С 2004 года в МБДОУ действует структура ПМПк обеспечивающая своевременное выявление и качественное коррекционно - развивающее сопровождение дошкольников с особенностями в развитии.
- С 2005 года функционирует Служба мониторинга по двум направлениям: выявление качества реализации общеобразовательной программы и сохранение и укрепление здоровья воспитанников, позволяющая отследить процессы воспитательно-образовательной деятельности и своевременно скорректировать их
- С 2010г. В МБДОУ осуществляет деятельность творческая лаборатория по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

1.3. Социально – гигиенический скрининг семьи.

МБДОУ посещают дети из 206 семей, среди которых:

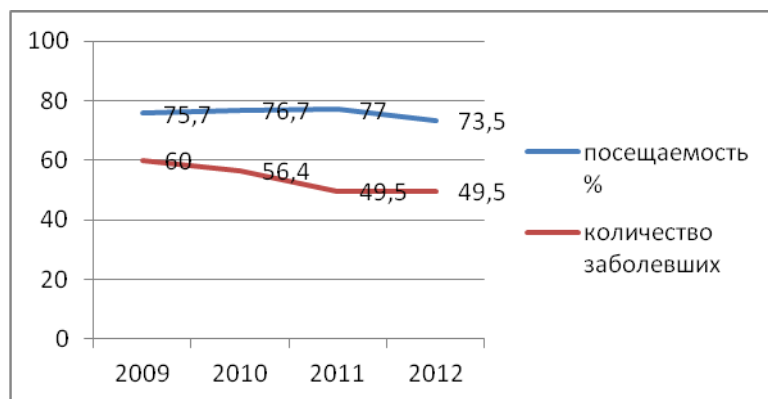
- 10 детей воспитываются в многодетных семьях;
 - 37детей – в неполной семье;
 - 27 детей – в малообеспеченной семье;
 - 5 детей – воспитываются родителями с ограниченными возможностями деятельности;
 - 2 ребенка – находятся под опекой.
- Образовательный уровень родителей составляет:
- 85 родителей – имеют высшее образование;
 - 14 родителей - не законченное высшее;
 - 221 родитель – средне - специальное образование;
 - 49 родителей – имеют среднее образование;
 - 6 – неполное среднее.

В ходе анализа социальных паспортов выявлено 11 проблемных семей.

1.4. Динамика здоровья и физического развития воспитанников

За период с 2009- 2012 год количество воспитанников с высоким уровнем развития физических качеств увеличилось на 30%, а количество детей с низким уровнем уменьшилось на 7%.

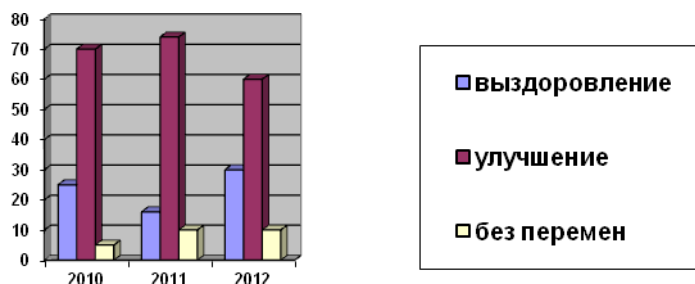
Эффективность здоровьесберегающего направления в МБДОУ определяется следующими результатами, отраженными в сводной диаграмме анализа посещаемости:



Из данных показателей посещаемости видно, что в период с 2009-2011 год посещаемость детей ДОУ в среднем увеличилась на 1,3%, а с 2011-2012 год снизилась на 3,5% . Причиной снижения посещаемости является увеличение числа детей заболевших неконтролируемой вирусной инфекцией (ветряная оспа)

Использование в воспитательно – образовательном процессе педагогической технологии В.А. Ковалева «Развитие и коррекция зрительных функций» в сочетании с офтальмологическим лечением детей с нарушением зрения существенно влияет на показатели лечебной и коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением зрения:

Сравнительная диаграмма выздоровления детей с нарушением зрения (в %)



Количество детей без перемен обуславливается степенью тяжести диагнозов и сроками выявленной патологии.

Раздел 2. Проектно-технологический

Педагогический коллектив детского сада осуществляет деятельность по **основной общеобразовательной программе, разработанной МБДОУ в соответствии с ФГТ с учетом** примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Вераксы и «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для детей с нарушением зрения) Л.И.Плаксиной в синтезе с современными педагогическими технологиями направленными на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

2.1. Здоровьесберегающие технологии МБДОУ «Детский сад №5 «Алёнка» комбинированного вида»

Применяемые технологии	Время проведения в режиме дня, возраст детей.	ответственные
1.	2.	3.
Новикова Н.Н. «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»	Один раз в неделю в различных формах (беседа, НОД, д/игры, развлечения и т.д.) начиная со старшей группы.	Воспитатели.
Массаж по методике А.А. Уманской Самомассаж «Волшебные точки»	Сеансы в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 – в противоположную) <i>приложение №3</i>	Воспитатели
«Рижский метод закаливания»	Комплекс закаливающих процедур проводится каждый день, после сна <i>приложение №1</i>	Воспитатели
В.А. Ковалёв «Технология развития и коррекции основных зрительных функций»	Ежедневно по 3-5 минут во время занятий, в зависимости от интенсивности нагрузок, начиная с младших групп. <i>приложение №6</i>	Инструкторы по физической культуре, узкие специалисты, воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста. Как условие, проветренное помещение и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры <i>приложение №2</i>	Воспитатели

Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста с использованием мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется как единый двигательный комплекс.	Воспитатели
Е.А. Алябьева. «Психогимнастика»	Один раз в месяц, по 10—12 человек в группе в музыкальном и физкультурном залах, начиная со средней группы	Психолог.
Ремезова Л.А. «Развитие ручной пальцевой моторики у дошкольников»	Проводится в любой удобный отрезок времени, как занятие, часть занятия, КВР. С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой <i>приложение №7</i>	Воспитатели
Кинезиологические упражнения	Проводится в любой удобный отрезок времени, как занятие, часть занятия <i>приложение №8</i>	Воспитатели
Авторская программа по логоритмике «Волшебная музыка звуков» на основе технологии Картушиной, Шашкиной.	Один раз в неделю с детьми среднего и старшего дошкольного возраста группы компенсирующей направленности с включением ритмической гимнастики и других упражнений.	Музыкальный руководитель, логопед

Раздел 3. Система и содержание оздоровительной деятельности.

3.1. Лечебно-профилактическая работа

Профилактик болезней много, они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К ним относятся:

➤ **выполнение правил СанПиН** с включением профилактических мероприятий. Проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком, проведение влажной уборки групповых помещений. Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах в каждой группе укорочены. Два раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом), а также сушка и выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял). Соблюдаются правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств. Во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпид режима.

➤ **осуществление закаливающих процедур**

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

При работе с детьми соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в МБДОУ являются:

- для детей 2-3 лет - контрастно-воздушные и воздушные ванны с соблюдением температуры воздуха в диапазоне 18-20 градусов; ходьба босиком по массажным коврикам; обмывание прохладной водой не ниже +20 С кистей рук, лица.
- для детей 3-4 лет воздушные ванны в комплексе с общеразвивающими упражнениями в облегченной одежде; ходьба босиком по массажным коврикам; обмывание прохладной водой лица, предплечий с последующим растиранием сухим полотенцем;
- Для детей 4-5 лет – воздушные ванны: ходьба босиком по массажным коврикам без маечек, сон без маечек; закаливание «Рижский метод» ходьба по солевым дорожкам См.приложение №1
- Для детей 5-7 лет - воздушные ванны остаются те же; закаливание «Рижский метод».

➤ **реализация плана «Витаминка»** для профилактики сезонных заболеваний.

Оздоровительно - профилактический комплекс «Витаминка»

Сроки	Название	Курс
Сентябрь	Поливитаминный фиточай по 50 мл после еды	1 месяц
Октябрь	Витамин В6 по 1 табл. 1 раз в день	1 месяц
Ноябрь	Сироп шиповника «Кудесник» по 1 ст. ложки 1 раз в день	1 месяц
Декабрь	Эликсир «Бодрость» (vit C) 1 раз в день. Дрожжевой напиток «Изюминка» по 50 мл 2 раза в неделю	2 недели 2 недели
Январь	«Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день. . Аскорутин по 1 таб. 1 раз в день	1 месяц
Февраль	- Целебная пилюля «Растишка» (глюконат кальция) по 1 табл. 1 раз в день. - Витамин В6 по 1 табл. 1 раз в день. - «Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день.	10 дней 10 дней 2 недели
Март	- Капли «Крепыш» - элеутерококк по 1 кап - Дрожжевой напиток «Изюминка» по 50 мл 2 раза в неделю	1 месяц 2 недели
Апрель	«Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой 0,05 1 раз в день	1 месяц
Май	Целебный росточек - (гематоген) по 1 д. 1 раз в день	1 месяц
Июнь	Целебная пилюля - «Здоровейка» vit В6 по 1 таб. 1 раз в день	1 месяц
Июль	«Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой	1 месяц

➤ **использование педагогами нетрадиционных методов профилактики заболеваний:**

К ним относятся дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

- Дыхательная гимнастика (комплекс дыхательных упражнений приложение №2).

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

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

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

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

- Массаж по методике А.А. Уманской и самомассаж «Маленькие волшебники» (приложение №3). Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

- Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия. (приложении № 4)

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям, скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

➤ **Воспитание привычки здорового образа жизни.**

Использование педагогической технологии Новикова Н.Н. «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»

В технологию включены разделы:

- " Я - человек! ",
- " Образ жизни человека и здоровье",
- "Здоровый образ жизни в условиях большого города".

В технологии отражены вопросы ознакомления детей с охраной здоровья, правила личной гигиены, строение организма, правила поведения в различных ситуациях.

Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.

Средняя группа:

"Я - человек!". Продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому. Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.

" Образ жизни человека и здоровье". Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. "Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным". "Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть".

Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности. Рассказать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить "спасибо".

Провести беседу о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

"Здоровый образ жизни в условиях большого города". Рассказать о Правилах дорожного движения. Рассказать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

Старшая группа:

"Я - человек!". Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения) Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. "У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями".

" Образ жизни человека и здоровье". Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: — помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой;

помоги работе желудка и кишечника, пережевывай "33 раза" каждый кусочек пищи;

— помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и ' действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды.

"Здоровый образ жизни в условиях большого города". На улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком). Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

Подготовительная группа:

"Я - человек!". Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?)

Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх,

усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов

Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

" **Образ жизни человека и здоровье**". Рассказать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

Осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения. Рассказать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

Обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

"**Здоровый образ жизни в условиях большого города**". Рассказать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях. Самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

➤ **проведение лечебных мероприятий:**

- лечение амблиопии и косоглазия включающее в себя:

1. **Плеоптическое лечение**, направленное на исправление зрительной фиксации и повышение остроты зрения:

-окклюзия;

-локальные засветы по Кюннерсу на безрефлекторном офтальмоскопе;

-тренировки на потерк – стимуляторе, макулотесторе;

-сенсорные тренировки;

- лечение на макулотесторе.

2. Ортоптическое лечение, целью которого является получение одновременного зрения вместо монокулярного, восстановление бифовеального слияния и развитие фузионных резервов:

- упражнения по восстановлению одновременного и бифовеального слияния на синоптофоре;
- упражнения по развитию фузионных резервов на синоптофоре;
- упражнения по развитию фузионных резервов и бинокулярного зрения с призмами на цветотесте;
- засветы по Чермаку;
- тренировки волевой конвергенции.
 - оказание первой неотложной помощи в кабинете старшей медсестры.

3.2. Физкультурно – оздоровительная работа (микро- и макроцикл двигательной деятельности)

Забота о здоровье детей в нашем ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма дошкольников. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков методов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Модель двигательного режима детей в МБДОУ

	Виды непосредственно образовательной деятельности и форма двигательной деятельности	Возрастные группы, особенности организации и продолжительность непосредственно образовательной деятельности				
		1 мл. гр.	2 мл.гр.	средняя	старшая	подготовительная
1. непосредственно образовательная деятельность в режиме дня						
1.1	По физической культуре	2 раза в неделю по 10мин.	3 раза в неделю, одно из которых на открытом воздухе 15мин. 20мин. 25мин. 30мин.			
2.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:						
2.1.	Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание	ежедневно 6 – 8 мин.		ежедневно 8 - 10мин.	ежедневно 10 - 12мин.	

2.2.	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	ежедневно (на утренней и вечерней прогулках)				
		6 – 10 мин.	6 -10 мин.	10 – 15 мин.	20 – 25 мин.	20 – 25 мин.
2.3	Индивидуальная работа с детьми.		5-8 мин	5-8 мин	8-10 мин	8-10 мин
2.4.	Динамическая пауза	ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий				
		1,5-2 мин	1,5-2 мин	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
2.5.	Зрительные физкультминутки для профилактики зрительного утомления (по Ковалёву В.А.)	1 минута занятия - массаж активных точек лица. 12-13 минута тренажёр «Видеоазимут» (конвергенция глаз) Тренажёр «Солнышко» (конвергенция и аккомодация глаз) 1-2 мин				
2.6.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями	ежедневно (после сна)				
		3 -5 мин. воздушное	3 -5 мин. воздушно-водное	5 – 8 мин.	10 – 12 мин. «Рижский метод»	10 – 12 мин.
2.7.	Оздоровительный бег	-	-	2 р. в неделю, во время утренней прогулки подгруппами 5 – 7 человек.		
				3 -7 мин.	3 -7 мин.	8 – 10 мин.
3. Активный отдых						
3.1	Походы				25-30 мин	25-30 мин
3.2.	Физкультурный досуг	-	1 -2 раза в месяц во второй половине дня.			
			20 – 30 мин.	20 -30 мин.	35 – 40 мин.	40 – 50 мин.

3.3.	Физкультурный праздник	-	2 – 3 раза на открытом воздухе или в зале. 30 – 40 мин. 50 – 90 мин. 1ч. – 1ч.20 мин. 1 ч. – 1ч.20мин.
3.4.	День здоровья		один раз в квартал.
3.5.	Каникулы		3 раза в год (декабрь, март, июнь-август), отменяются все виды непосредственно образовательной деятельности. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми, соревнованиями.
3.6	Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно под руководством воспитателя с учётом индивидуальных особенностей детей и состоянием здоровья
3.7.	Час двигательной активности		Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений проводит воспитатель в спортзале, в группе один раз в неделю.
4.Коррекционные занятия			
4.1.	Коррекционная профилактическая непосредственно образовательная деятельность с детьми, имеющими отклонение в физ. развитии (плоскостопия, осанка)		По плану инструктора по физ. воспитанию
5. Дополнительные виды занятий			
5.1.	Клуб «Здоровей - ка»		с детьми 1 группы здоровья (сверх программы)

3.3. Организация питания

Сбалансированное питание по жирам, белкам и углеводам в соответствии с СанПиН 2.4.1. 2606 – 10 от 20.12.2010г. №164 и соблюдением среднесуточных норм питания.

3.4. Организация жизнедеятельности детей в периоды карантинов и других нестандартных ситуаций

Психоэмоциональное состояние детей во многом зависит от ритма их жизни. В период неблагоприятной для прогулок погоды к концу дня можно наблюдать психоэмоциональное напряжение детей: дети ссорятся между собой, перестают слушаться взрослых, нервничают. Провоцирующим фактором подобного состояния является отсутствие прогулки в режиме дня.

С целью снятия психоэмоционального напряжения в период неблагоприятной для прогулок погоды разрабатывается многовариантный план «Каникул» длительностью от 3 до 5 дней (таблица №1). Деятельность детей в эти дни организовывается в соответствии с определенным сюжетом, это могут быть как тематические дни, так и тематические недели, например «День сказок», «Неделя здоровья» и т.д. Также, педагоги активно используют релаксационные упражнения, этюды, игры путешествия, что способствует благоприятному микроклимату в группе и психологической комфортности каждого ребенка в течение дня.

Цель «Каникул»: обеспечение максимального разнообразия деятельности детей в режиме дня, снижение психологической и умственной нагрузки на детский организм.

Примерный календарно – тематический план «Каникул» на неделю

Таблица №1

День недели	Возраст детей	I и II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
			<i>Тематические дни</i>	<i>Неделя «Здоровья»</i>	<i>Неделя «Добрых волшебников»</i>
Понедельник		«День сказок»	«Витаминный день»	«Волшебный мир»	«День здоровья»

Вторник	«День путешествий к доктору Айболиту»	«День игр: Быстрее, выше, сильнее»	«Интересные предметы во круг нас» экспериментирование	«День путешествий по сказкам»
Среда	«День юного художника»	«День чистюль»	«Волшебники природы»	«Разноцветный мир»
Четверг	«День игрушки»	«Наши помощники – органы обоняния»	«День нарядной группы»	«День театра»
Пятница	«День волшебников» экспериментирование с водой	«Малые олимпийские игры»	Мастерская «Умелые ручки»	«День книги»

3.5. Профилактика психоэмоционального напряжения воспитанников

осуществляется в двух основных направлениях:

- **Более благоприятное течение периода адаптации** вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:
 - анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
 - ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
 - гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
 - использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
 - создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам адаптации детей.
- **Создание благоприятной эмоциональной обстановки** в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого - педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:
 - диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
 - обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
 - подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
 - обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
 - организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
 - создание ситуации успеха для каждого ребенка в образовательной и в свободной деятельности;
 - формирование культуры общения детей;
 - проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
 - применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации (приложение №5);
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях;
- организация подгрупповой работы с детьми в сенсорной комнате.

Раздел 4. Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

На сегодняшний день педагогами МБДОУ установлены партнерские отношения с родителями по здоровьесбережению воспитанников. Работа педагогов строится по модели.

Модель работы с родителями.



➤ **Медико – психолого – педагогическое просвещение родителей организуется через:**

- проведение групповых родительских собраний в форме круглого стола, семинара – практикума, диспута и др.;
- организация общих родительских собраний в формах «Устный педагогический журнал», презентация результатов деятельности учреждения; - оформление информационного поля в каждой группе и общего информационного стенда «Ступеньки здоровья»;
- выпуск газеты «Детство по имени «Аленка»;

Совместно с родителями организуются:

- деятельность детско-родительского клуба «Здоровей - ка»
- Дни здоровья,
- физкультурные досуги, спортивные праздники.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

➤ **Организация детско – родительского клуба «Здоровей-ка» для частоболеющих детей.**

Перспективный план встреч клуба "Здоровейка"

Задачи:

- включение родителей в содержательную деятельность оздоровительной работы МБДОУ;
- обогащение детско-родительских отношений опытом совместной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков взрослых и детей.

Участники: родители, руководитель физического воспитания, воспитатели групп, старший воспитатель.

Мероприятие	Срок	Содержание
Первая встреча	октябрь	«Шаг навстречу»- физические упражнения взрослого и ребенку. «Анкета для родителей» Какое место занимает физкультура, в ваши семье"
Вторая встреча	декабрь	«Профилактика инфекционных, заболеваний»

Третья встреча	февраль	«Творим здоровье души и тела»- аспекты здорового образа жизни.
Четвертая встреча	апрель	«Страна здорового тела»- использование нетрадиционного спортивного оборудования для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Раздел 5. Мероприятия по созданию и модернизации условий оздоровительной деятельности в МБДОУ на период 2012-2016г.г.

Проведенный анализ деятельности учреждения в оздоровительном и физическом направлении позволил выделить основные **причины** недостаточно высоких показателей развития дошкольников:

- реализуемая педагогами модель двигательной активности дошкольников в части организации прогулок предполагает только традиционные формы работы по укреплению здоровья воспитанников;
- недостаточное использование педагогами профилактических мероприятий по оздоровлению воспитанников;
- организованное дополнительное образование дошкольников направлено только на оздоровление часто болеющих детей и не охватывает одаренных детей в физическом развитии;
- отсутствие достаточного содержания в центре «Физического развития» для интеграции образовательных областей в соответствии с ФГТ.

План мероприятий по совершенствованию системы здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности учреждения на 2012 – 2016 г.г.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Создание на территории МБДОУ «Тропы здоровья»	2012- 2013уч.год	руководитель ТЛ
2. Повышение квалификации педагогов по созданию системы оздоровительной работы в ДОУ: инновационный аспект через прохождение курсов повышения	Май 2012г.	ст. воспитатель Резаева А.В.

квалификации		
4. Тьютерская деятельность: изучение педагогическим коллективом современных педагогических технологий	2012- 2013уч.год	ст. воспитатель Резаева А.В., руководитель ТЛ
5. Проведение конкурсов выставок нестандартного оборудования для проведения корригирующей, утренней гимнастики и образовательной деятельности по физической культуре	2013- 2014г.г.	ст.воспитатели руководитель ТЛ
6. Подготовка сметы и приобретение необходимого физкультурного оборудования	2014 – 2015уч.год	Заведующий, зам.руководителя по АХЧ
7. Разработка моделей по организации «Динамического часа» на прогулке в зимний и летний период	2014- 2015уч.год	ст. воспитатели, педагоги групп
8. Организация педагогами деятельности по реализации «Динамического часа» на прогулке	2015-2016 уч.год	педагоги групп, руководитель ТЛ
9. Возобновление деятельности кружка по дополнительному образованию дошкольников старшего дошкольного возраста «Детсадбол»	2015-2016 уч.год	инструктор по физ.воспитанию,
10. Представление результатов работы педагогов по реализации программы «Я хочу здоровым быть!» на разных уровнях	2015-2016 уч.год	ст.воспитатели

Раздел 6. Управление качеством оздоровительной деятельности

В МБДОУ внедряется комплексная оценка результативности оздоровительной деятельности учреждения с целью совершенствования оздоровительной практики по основным показателям эффективности, указанными В.Г. Алямовской в лекции №8 «Контроль эффективности системы оздоровительной работы в ДОУ»

Система изучения результативности оздоровительной работы.

Показатели	Критерии	Методы	Сроки проведения
Эффективность и оздоровительной работы	Антропометрические показатели	Метод номограмм	Скрининг – обследования детей в начале учебного года и конце учебного года
	Пропорциональность развития тела	Индекс Пинье	
	Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательных систем	-Функциональные пробы (коэффициент выносливости) -показатели физической работоспособности (степ-тест) -измерения жизненной ёмкости лёгких (прибор спирометр)	
	Уровень развития физических	Контрольные срезы по техники	

	качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость)	В.И. Усаковой	
	Анализ двигательного режима	Хронометраж двигательной деятельности	Несколько контрольных срезов, проведённых в течение учебного года
	Анализ двигательной активности	Измерение с помощью шагометра	Контрольные срезы
2.Уровень зрелости нервных процессов воспитанников	Степень зрелости нервных процессов	Диагностика психомоторного развития Н.О.Озерецкого, Н.Н. Гуревича	Контрольные срезы на начало и конец учебного года
3.Динамика и характер заболеваемости и воспитанников	-Количество переболевших детей в каждой возрастной группе и в целом по ДОУ -характер заболеваемости	Расчёт среднего количества пропусков одним ребёнком по болезни	Ежемесячно
4. Уровень сформированности навыков ухода за своим телом	- знают строение своего тела; -знают способы сохранения и укрепления собственного здоровья (от 2 до 6)	Диагностика по технологии Н.Н. Новиковой	Контрольные срезы на начало и конец учебного года

Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки. Некоторые приёмы закаливания:

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

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

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «НОСОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель: профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.
2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд
3. Повторить 1 упражнение.
4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.
5. Повторить упражнение 1.
6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного и спокойного ритма нужно перейти к форсированному носовому дыханию, При этом желательно, чтобы активно работали мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание.

Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день.

Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

7. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.

8. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание)

Массаж Уманской

На картинках показаны самые важные биологические активные зоны (БАЗ) кожи. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.



Зона 1. связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



Зона 4 и зон 5. Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит – очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.

2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

Помните: СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

«ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ» (комплекс точечного самомассажа в игровой форме).

Для того чтобы точечный самомассаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным самомассажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиаци, ребенок здесь

не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п.- из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Самомассаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Самомассаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Самомассаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Самомассаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Самомассаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

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

VII. Самомассаж лица

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Самомассаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Самомассаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладони до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Х. Самомассаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок 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. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения

**Примерный комплекс упражнений
для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.**

<p>Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.</p>	<p>Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.</p>
<p>Упражнения в ходьбе по кругу</p>	
<p>Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).</p>	<p>Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.</p>
<p>"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.</p>	<p>Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.</p>
<p>"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.</p>	<p>Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.</p>
<p>"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".</p>	<p>Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.</p>
<p>Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с</p>	<p>Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках,</p>

последующим замедлением.	поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.
Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.	Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.
Упражнения в положении "стоя"	
"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.	Отводя локти назад, сближать лопатки.
"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).	В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.
"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.	Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.
"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).	Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.
"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.	При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.
"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).	Держать спину ровно и не выпячивать живот.
"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).	Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
Упражнения в положении "лежа на спине"	
"Здравствуйте - прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).	При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу.	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к

Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).	коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.
"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.
Упражнения в положении "лежа на животе"	
"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.	Голова приподнята.
"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).	Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.
"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).	
Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).	Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Основной причиной плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается и расплющивается. Это и есть плоскостопие.

Цель: Профилактика плоскостопия.

Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.

1. Ходьба на носках, а затем на пятках.
2. ИП – сидя на полу. Упереться руками о пол и постараться как можно выше поднять ногами мяч (зажав его между стоп).
3. ИП – то же. Положите на пол гимнастическую палку (или толстый шнур). Малыш должен пройти по ней босиком, на цыпочках.
4. ИП – сидя на стульчике. Попросите ребенка поднять пальцами ног с пола носовой платок или полоски ткани.
5. ИП – стоя. Поочередно то левой, то правой ногой ребенок должен вращать на полу мяч
6. ИП - сидя на стульчике. Попросите малыша собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскакивание на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги нужно зажать платочек.
8. Ходьба на носках
9. Ходьба по бревну
10. Лазание по гимнастической стенке и канату
11. Лыжные прогулки

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.: Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. 1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем.

Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

**Методика развития и коррекции
основных зрительных функций В. А. Ковалева.**

Первой физкультминуткой в системе методики В.А. Ковалева является “запуск” глаз в работу. Это массаж активных точек лица на первой минуте занятия. На первом уроке дети по команде учителя выполняют следующие упражнения:

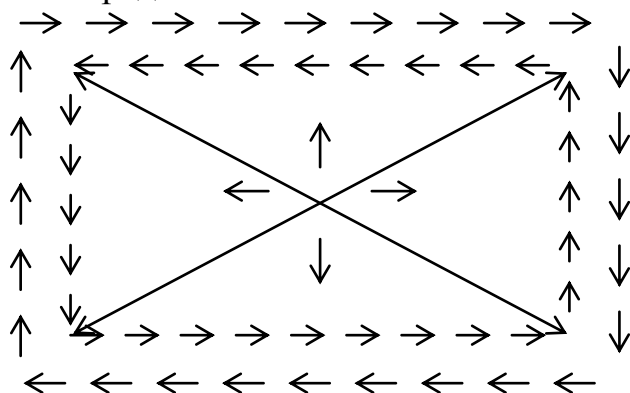
Массаж точек на висках на линии от уголка глаза снаружи до козелка на ушной раковине. Особой точности при наложении больших пальцев на височную область не требуется, движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву “с”. Время - 15 сек. Затем выполняются потирание переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице.

Весь комплекс массажа активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза. Для детей все упражнения имеют название - “зайчики умываются”.

Основная задача второй физкультминутки (конвергенция) - продление периода высокой зрительной работоспособности. Для этого на 13-15-ой минуте по команде воспитателя дети “рисуют” точкой взора прямоугольники по периметру рисунка тренажера “Видеоазимут”. Упражнения меняются на “рисование” диагоналей прямоугольника и вертикали.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 х 42 см до 140 х 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др. Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



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

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

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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.
Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.
2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»). Амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

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

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Тренажер «Солнышко» Развитие и тренировка глазодвигательных мышц глаза

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

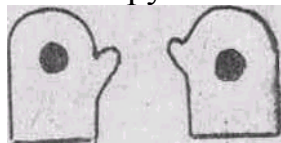


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

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

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Развитие зрения у дошкольников посредством физической культуры.

Следующие упражнения предназначены для тренировки внутренних сред (цилиарной мышцы глаз), окружающих хрусталик.

Данные упражнения можно включать:

-на занятиях физической культуры;
-в утреннюю гимнастику;
-корректирующую гимнастику;
-прогулки

1. Подбросить мяч обеими руками и поймать 7-8 раз.
2. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). 8-10 раз.
3. Бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками 6-7 раз.
4. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 метров. 12-15 раз.
5. Передача мяча партнеру из-за головы. 10-12 раз.
6. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. По 7-10 раз каждой рукой.
7. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5-8 метров. По 6-8 раз каждой рукой.
8. Броски теннисного мяча в мишень. По 6-8 раз каждой рукой.
9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он от пола отскочил к стене, затем поймать его. Повторить каждой рукой 6-8 раз.
10. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой с расстояния 3-5 метров. 12-15 раз.

Примечание: При выполнении упражнений в парах следует контролировать поведение учащихся, целесообразно пары формировать по типу: близорукий – нормально видящий. Это поможет избежать возможности травматизма от удара мячом.

Формы организации работы по развитию ручной и пальцевой моторики по методике Л. Ремизовой.

Подготовительный коррекционный этап			Собственно движения рук, кистей и пальцев рук			Развитие ручной и пальцевой моторики в процессе предметно-практической деятельности		
Массаж рук, кистей и пальцев рук	Работа с использованием тренажёров	Работа с использованием эспандеров	Выполнение ребёнком различных пальцевых поз	Воспроизведение тех или иных положений руки, рук	Динамическая организация двигательного акта	Конструирование	Лепка ***** Аппликация	Рисование
<p>Самомассаж: -массаж подушечек пальцев, -массаж фаланг пальцев, -массаж «прижимающий», - «щелчки», - потягивание за кончики пальцев, -упражнения с мячом-</p>	<p>музыкальный барабан, развивающий кубик с карманам (молнии, пуговицы, липучки, застёжки и т.д.) «Геометрик», «весёлые пальчики», «солнышко» (прищепки), нанизывание</p>	<p>- упражнения со звуковым эспандером (свистящая игрушка), -малый резиновый мяч, -палочки деревянные, -эспандер пружинный эспандер «стопор»</p>	<p>-«Деревья» -«Корни» - «Дружные пальчики» -«Флажки» -«Лодочка» -«Пароход» -«Ворота» - «Щука» - «Гусь» - «Сарай» - «Веер» - «Коготки» - «Замок» - «Волк и лиса»</p>	<p>- «Ладонь – кулак»: (ребёнку демонстрируют три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, кулак, ладонь,</p>	<p>-«Цепочки», -«Колечки», -поочерёдное соединение всех пальцев, -«Ножки», -соединение одноимённых пальцев, - «Пальчики кивают», -пальчиковые игры</p>	<p>-Мозаика, - Головоломки («Геометрическая головоломка», «Магическое яйцо» и др.), -Цветные мягкие</p>	<p>- пластилин, - солёное тесто. ***** -цветная бумага, - самоклеющаяся бумага, -крупы, -природный материал (семена, листья)</p>	<p>Использование разного материала: *Фламастеры, *цветные карандаши, * восковые карандаши, *медовые краски, * мелки, * трафареты, -печатки, - «тычки»,</p>

<p>ёжиком, - «полянка», -упражнения с прищепками, -самомассаж пульками, -самомассаж природными материалами (шишки, грецкие орехи, палочки и т.д.), - самомассаж бигудями.</p>	<p>бус, шнуровки разных видов, «пальцеход» упражнения со счётными палочками, спичками. коврики для плетения.</p>		<p>- «Птичка» - «Труба» - «Курочка», - «Колечко» - «Очки», «Зайчик», -«Оса», - «Стул», -«Стол», - «Домик», - «Коза», - «Петушок» - «Улитка», -«Кошка», -«Мышка», -«Собака» и другие.</p>	<p>установленн ая ребром на плоскости стола)</p>		<p>объёмные крупногаб а-ритные модули, - Деревян ный конструк тор, Пластмас совый конструк тор «ЛЕГО», Пластмас совый конструк -ор по типу металличе с-кого. Оригами, -Природн ый материал (шишки, орехи и др.).</p>		
---	--	--	--	--	--	--	--	--

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Ноги вместе - руки
врозь, ноги врозь -
руки вместе, ноги
вместе - руки вместе,
ноги врозь - руки врозь

