

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ДЕТСКИЙ САД №23 «КАТЮША» г. Назарово Красноярского края**  
662200, г. Назарово, ул. Карла .Маркса, д. 60; тел. 8(39155) 7-22-60, 7-22-59; [katushanaz@mail.ru](mailto:katushanaz@mail.ru);  
ИНН 2456009006; КПП 245601001; ОГРН1032401482992

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №23 «Катюша»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 год.

СОГЛАСОВАНО  
Советом Учреждения  
МБДОУ «Детский сад №23 «Катюша»  
от «28» августа 2023 год.  
Протокол №1

**Социально-оздоровительная программа**  
**сохранения и укрепления у дошкольников здоровья**  
**физического и психического здоровья**  
**«Здоровый малыш»**

## Оглавление:

Разделы	Содержание	стр.
<b>I Целевой раздел</b>	1.1 Пояснительная записка	3
	- Цели и задачи реализации Программы	4
	- Принципы и подходы к формированию Программы	4
	- Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.	5
	1.2 Планируемые результаты освоения Программы	7
	- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	6
	- Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
<b>II Содержательный раздел</b>	2.1. Описание здоровьесберегающей деятельности, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	12
	2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	16
<b>III Организационный раздел</b>	3.1 Описание материального, кадрового и методического обеспечения Программы	17
	3.2 Режим дня/ распорядок дня.	19
	3.3. Особенности организации здоровьеразвивающей предметно-пространственной среды	19
<b>IV Приложения</b>	<i>Приложение 1.</i> «Игровое дидактическое и физкультурно-оздоровительное оборудование»; «Сенсорно-развивающая среда в соответствии с технологией д.м.н. В.Ф. Базарного	20
	<i>Приложение 2.</i> План индивидуального оздоровления часто болеющего ребенка	27
	<i>Приложение 3.</i> Включение оздоровительно-профилактических мероприятий в режим дня	28
	<i>Приложение 4</i> Модель двигательной активности	32
	<i>Приложение 5</i> Профилактическая работа (закаливание)	33
	<i>Приложение 6</i> Содержание деятельности с часто болеющими детьми	41
	<i>Приложение 7</i> Содержание деятельности, направленной на развитие мелкой и артикуляционной моторики	45
	<i>Приложение 8</i> Диагностический инструментарий для проведения исследования	47
	<i>Приложение 9</i> Тематический план в оздоровительно-развивающем направлении	51

## **I. Целевой раздел:**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Здоровый малыш» является нормативным документом, регламентирующим деятельность формируемой части основной образовательной программы дошкольного образования. Программа разработана в соответствии с:

Законом РФ «Об образовании» (принят 29 декабря 2012г., №273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011г., регистрационный N 19644), с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. N 1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015 г., регистрационный N 35915), от 31 декабря 2015 г. N 1577 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016 г., регистрационный N 40937);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся «от 11 декабря 2020 г. N 712 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2020 г., регистрационный N 61828);

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.1.3648-20» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847));

ФЗ от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» и направлена на выполнение Указов Президента Российской Федерации:

от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»,

от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»,

от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»,

от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Уставом Учреждения.

Учитывая все перечисленные выше нормативно-правовые документы дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровье укрепляющая ориентация. Здоровье является важнейшей предпосылкой правильного формирования характера, развития инициативы воли, дарований и природных способностей. В нашем понимании здоровье это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим

собой. Дошкольное детство важный период в жизни человека, когда складывается личность, его самосознание и мироощущение, поэтому важно уделять особое внимание формированию здорового образа жизни, так как в этом возрасте быстрее формируются устойчивые жизненно-важные качества.

Резкие перепады температуры и влажности воздуха, силы ветра, атмосферное давление создают дискомфортные условия, которые влияют на рост числа простудных заболеваний у детей. Ограниченность жизненного пространства, однообразие впечатлений приводят к проблемам сенсомоторного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Ежегодно 30-40% дошкольников нашего учреждения имеют хронические заболевания и простудные респираторные заболевания, также заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания пищеварительной, сердечнососудистой, дыхательной систем, снижение качества зрения. Следовательно, в настоящее время в условиях ДОУ актуальным является организация воспитательно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников. В ДОУ на протяжении ряда лет проводилась работа по созданию предметно-развивающей здоровьесохраняющей среды и внедрению здоровьесберегающей технологии д.м.н. В.Ф. Базарного, осуществлялся поиск новых средств и подходов по сохранению и укреплению психофизического здоровья и профилактике заболеваний детей. На данном этапе социально-оздоровительная деятельность обобщена и структурирована в виде программы «Здоровый малыш».

Программа «Здоровый малыш» учитывает климатогеографические и экологические особенности региона через естественное включение ребенка в целостный педагогический процесс. В одних случаях это может быть игра, в других – занятия или общение, в-третьих, познавательная деятельность.

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательную среду и коррекционно-развивающее пространство ДОУ с применением здоровьесберегающего дидактического оборудования.

Реализация Программы предполагает организацию педагогической деятельности на основе принципов здоровьесберегающей педагогики, как часть деятельности в непосредственно организованной деятельности, совместной деятельности взрослого и детей, и в самостоятельной деятельности.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** создание условий образовательной среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского сада и их психофизического развития, с применением здоровьесберегающего дидактического оборудования.

### **Задачи:**

1. Оптимизировать сенсорно-развивающую среду на основе принципов здоровьесберегающей дошкольной педагогики.
2. Осуществлять педагогическую деятельность с детьми дошкольного возраста в активной сенсорно-развивающей среде на основе здоровьесберегающих технологий.
3. Внедрять в образовательный процесс оздоровительно - профилактические методы, приемы и средства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

### **Принципы и подходы:**

Основными принципами построения программы являются:

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

**Принцип природосообразности воспитания** предполагает учет возрастных, индивидуальных особенностей ребенка, воспитание природой, использование ее благотворительной силы. Он предусматривает в ходе обучения ориентировку на внутренний мир ребенка, создание условий для самовыражения и саморазвития каждого его участника.

**Принцип занимательности** обеспечивает вовлечение детей в целенаправленную деятельность, формирование у них желания выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.

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

**Принцип системности и последовательности** предполагает, что усвоение учебного материала идет в определенном порядке, системе.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

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

Программа «Здоровый малыш» построена на основе следующих научных концепций:

*Теория А.В.Запорожца* о самооценности дошкольного периода в жизни ребенка, в соответствии с которой главной линией его развития является амплификация (обогащение) наиболее значимыми для него формами и способами деятельности.

*Теория Д.Б.Эльконина и А.Н.Леонтьева* о деятельностном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую роль деятельности (особенно ее ведущего вида – игры) для развития ребенка.

*Теория А.С.Выготского* о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшем условии вхождения его в человеческую культуру.

*Теория В.Ф.Базарного* «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» в реализации телесной и духовной зрелости личности.

### **Значимые для реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста:**

Общее количество групп в ДОУ – 9, из них 7 групп дошкольного возраста и 2 группы раннего возраста, 5 групп общеразвивающей направленности, 2 группы комбинированной направленности, 2 группы оздоровительной направленности. В группах комбинированной направленности находится 1 ребенок – инвалид, 4 ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые имеют коллегиальное заключение городской психолого-медико-педагогической комиссии. В группах с оздоровительной направленностью, воспитанники имеют II группу здоровья с диагнозами:

- вираж туберкулиновой пробы V1 А группы;
- тубинфицирование с нарастающим туберкулиновой чувствительностью V1 группы и высокой чувствительностью к туберкулину;
- гиперпроба V1
- В группы и детей из туберкулезных очагов по группе V1.
- Весь контингент детей в дошкольном образовательном учреждении составляет 161 человек (данные на июнь 2023 года) в возрасте от 1,5 до 8 лет, из них 90 мальчиков и 71 девочек. Комплектование оздоровительных групп осуществляется детьми от 1,6 лет до 7 лет по смешанному возрастному принципу. В группах воспитываются дети, имеющие группы здоровья от I до IV.

В рамках социального взаимодействия совместно с детской поликлиникой проводятся профилактические мероприятия, обследование детей, в том числе детей с ОВЗ и детей инвалидов.

Программа спроектирована на основе социального заказа потребителей услуг (родителей), данные сведения позволили нам усилить направления деятельности ДОУ по удовлетворению запросов родителей: потребность родителей в проведении оздоровительных и профилактических мероприятий – 68%, физическом развитии детей – 74%.

### **Характеристика особенностей развития ребенка раннего возраста от 2 до 3 лет:**

В раннем возрасте (от 1 до 3 лет) ребенок при помощи взрослого усваивает основные способы использования предметов. У него начинает активно развиваться предметная деятельность. Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребенок становится более подвижным и самостоятельным («Я сам»). Это требует от взрослого особого внимания к обеспечению его безопасности. Под влиянием предметной деятельности, общения и игры в раннем возрасте развиваются восприятие, мышление, память и другие познавательные процессы.

Главными целями взрослого в отношении ребенка раннего возраста являются:

- организация предметной деятельности;
- обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития;
- формирование речи.

Главными целями взрослого в отношении ребенка раннего возраста являются:

- организация предметной деятельности;
- обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития;
- формирование речи.

В плане физического развития компетентность трехлетнего ребенка проявляется в том, что он владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами), элементарными гигиеническими навыками и навыками самообслуживания. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте с взрослыми, ярко выражает свои чувства — радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие....

Инициативность проявляется во всех сферах жизнедеятельности: общении в практической предметной деятельности, самостоятельных сюжетно-отобразительных играх. Все это составляет основу развития у ребенка креативности (способности к творчеству). Фундаментальная характеристика ребенка 3 лет («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своем желании быть как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.д.).

### **Характеристика особенностей развития ребенка от 3 до 5 лет:**

В младшем дошкольном возрасте (3—5 лет) происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. В связи с этим, основными целевыми направлениями в работе с детьми младшего дошкольного возраста, являются:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; забота об эмоциональном комфорте каждого ребенка;
- создание условий для физического развития.

В младшем дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия ребенок может усвоить относительно большое количество действий. Взаимоотношения ребенка ярко проявляются в игровой деятельности, он скорее играет рядом, чем активно вступает во взаимодействие и лишь к пяти годам стремится к контактам, к освоению новых игр, способов действия с различными предметами. В этом возрасте ребенок проявляет ловкость, гибкость, скорость, силу; свободно бегаёт, некоторое время может сохранять равновесие; проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях. Физическая компетентность связана с возникновением интереса к двигательной активности, совершенствованию движений.

В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц. В первую очередь у дошкольников развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастает сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не готовы к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах

85-105 уд. в минуту. Показатели возрастной физиологии ребенка трех и четырех лет не очень различаются, особенно в первой половине пятого года жизни. Однако постепенно закономерный процесс роста и развития всего организма под влиянием физических упражнений заметно изменяет исходные показатели. Вес и рост тела увеличиваются; продолжается дальнейшее окостенение скелета; значительно развиваются мышечная и нервная система.

Усиление основных видов движений: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание ногами, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации движений.

### **Характеристика особенностей развития ребенка от 5-7 лет:**

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому относительно легко усваивает упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений, развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила). Ребенок способен выполнять упражнения более правильно и осознанно. Он уже способен дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Формирование движений у детей пятого года жизни: увеличивается вес, рост, продолжается окостенение скелета, значительно развивается мышечная и нервная системы. Его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с коллективом.

Формирование движения у детей шестого года жизни: период интенсивного формирования двигательных навыков, заметно изменяются пропорции тела, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений, увеличивается сила мышц. В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений.

Формирование движения у детей седьмого года жизни: продолжается процесс окостенения позвоночника, что делает его более прочным. Ближе к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.п. К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы:**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности

ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта. Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики, а освоение задач Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения Программы воспитанниками дошкольной образовательной организации. Педагог может проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках педагогической диагностики.

Планируемые результаты данной Программы представляют собой количественные и качественные результаты диагностических процедур каждого ребенка: конец младшего (5 лет) и старшего (7 лет) дошкольного возраста в области физического развития ребенка.

**Планируемые результаты** в контексте сохранения, укрепления здоровья и развития психофизических качеств у воспитанников детского сада:

- соматометрическое состояние ребенка;
- окружность грудной клетки (обхват груди);
- масса тела (вес).
- изменение остроты зрения с возрастом (по Е.И. Ковалевскому);
- зрительно-ручная координация.

**Планируемые результаты** физических качества дошкольников:

Сформированность физических качеств воспитанников ДОУ:

- ловкость,
- гибкость,
- скорость,
- скоростно-силовые качества

Уровень двигательной активности:

- кол-во движений

Состояние опорно-двигательного аппарата:

- сформированность свода стопы

**Планируемые результаты с учетом ФОП**

**Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):**

- Ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

- Ребенок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры.

#### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):**

- У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

#### **Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

##### **К четырем годам:**

- Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- Ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- Ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

##### **К пяти годам:**

- Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- Ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

##### **К шести годам:**

- Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок способен к волевым усилиям;
- ребенок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок может рассказать и показать здоровьесберегающие приемы и упражнениями для укрепления и сохранения здоровья;
- ребёнок соблюдает правила безопасного поведения в социуме, следует социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- проявляет двигательную активность в организованной и самостоятельной деятельности через двигательную-игровую деятельность.

#### **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

##### **Система оценки результатов освоения программы:**

**Эффективность профилактических мероприятий** оценивается по следующим показателям:

<b>№</b>	<b>Параметры</b>	<b>Критерии</b>
1	Переход детей из одной группы здоровья в другую.	Увеличение количества детей I и II группы здоровья в течение учебного года.
2	Частота острых респираторных заболеваний.	1) Наличие индивидуального плана для детей ЧБД. 2) Увеличение количества детей, перенесших менее на 2 острых респираторных заболеваний в год. 2) Переход детей из группы ЧБД (4 и более раз в год) в группу эпизодически болеющих (3 и менее раз в год).
3	Степень эффективности оздоровления.	1) Показатель оздоровления не менее 25%. <b>Формула ПЭО = <math>\frac{\text{кол-во ЧБД снятых с учета}}{\text{общее кол-во ЧБД}}</math></b> 2) Снижение числа дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.

**Эффективность деятельности по психофизическому развитию** в лонгитюдном изучении детей дошкольного возраста осуществляется по следующим показателям:

<b>№</b>	<b>Параметры</b>	<b>Критерии</b>
1	Уровень физического развития воспитанников ДОУ	У выпускников подготовительной группы 90% и более сформированность физических качеств соответствует возрастной норме в рамках комплексной образовательной программы «Истоки».
2	Уровень успешности адаптации детей в процессе обучения в школе	1) Увеличение кол-ва детей-выпускников подготовительной группы с остротой зрения, соответствующей норме у 90% и более (таблица Головина-Сивцова). 2) Увеличение кол-ва детей-выпускников подготовительной группы на 25% и более со средним/выше среднего уровнем сформированности зрительно-ручной координацией.

		3) Увеличение кол-ва детей-выпускников подготовительной группы на 12-15% и более с достаточным уровнем сформированности бинокулярного зрения.
3	Уровень двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.	1) Увеличение кол-ва детей старшего дошкольного возраста со средней/высокой подвижностью во время занятий и свободной деятельности детей (методика шагометрия). 2) Увеличение моторной плотности занятия до 60 до 80.

**Оценка соответствия сенсорно-развивающей среды принципам здоровьесберегающей дошкольной педагогики:**

№	Параметры	Критерии
1	Наличие специального и игрового оборудования	Изменение сенсорно-развивающей среды в соответствии с возрастными особенностями дошкольников («Экологический букварь», офтальмотренажеры, зрительные метки, «Карусель – 37», «Шарики», «Тропинка», конторки В.Ф.Базарного, дидактический материал и т.д.).
2	Реализация воспитательно-образовательного процесса в условиях активной сенсорно-развивающей среды	1) Проведение занятий в режиме «динамических поз»; 2) Проведение дистантных занятий; 3) Проведение занятий в режиме дальнего зрения и зрительных горизонтов с использованием зрительно-поисковых тренажей; 4) Применение игрового оборудования в воспитательно-образовательном процессе: - универсально-спортивного комплекса «СУК», «Змейка» (Гуров В.А., Ольгин И.И., Смирнов А.И.), - игрового оборудования «Шарики» (Гуров В.А., Смирнов А.И., Истомина Ю.Н.), «Карусель – 37» (Гуров В.А., Смирнов А.И.), - конструктора-тренажера «Тропинка» (Гуров В.А., Ольгин И.И., Смирнов А.И.), - конторок В.Ф.Базарного (Гуров В.А., Ольгин И.И., Смирнов А.И.).

**Мониторинг эффективности реализации создания условий:**

Для изучения эффективности психофизического развития педагогическим коллективом создана система мониторинга, которая включает в себя следующие направления деятельности:

- мониторинг качества сохранения и укрепления здоровья;
- мониторинг физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
- мониторинг сформированности школьно-значимых функций.

Рассмотрим каждое направление, включая результаты деятельности:

**Мониторинг качества сохранения и укрепления здоровья**

Параметры	Критерии	Периодичность	Методы
1) Эффективность оздоровительно-профилактических методов и приемов	- Переход из одной группы в другую; - Частота острых респираторных	В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года	Изучение документации

	заболеваний; - ЧиДБД		
--	-------------------------	--	--

### Мониторинг физических качества детей старшего дошкольного возраста

Параметры	Критерии	Периодичность	Методы
2) Сформированность физических качеств воспитанников ДОУ	- ловкость, - гибкость, - скорость, - скоростно-силовые качества	В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года	Педагогическая диагностика по планируемому результатам образовательной области «Физическое развитие»
3) Уровень двигательной активности	- кол-во движений	3 раза в год	Методика шагометрии
3) Состояние опорно-двигательного аппарата	- Сформированность свода стопы	В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года	Плантография

Сформированность физических качеств определяется по предполагаемым планируемым результатам образовательной программы дошкольного образования, оцениваются физические способности воспитанников, определяются индивидуальные проявления двигательного поведения ребенка в организованной и самостоятельной деятельности. Определяется уровень успешной адаптации детей в процессе обучения в школе, который включает в себя изучение остроты зрения и бинокулярного зрения, тонкой моторики, графических навыков и зрительно-ручной координации. Кроме того, инструктор ФК совместно с медицинской сестрой, педагоги и специалисты ДОУ оценивают сформированность свода стопы детей старшего дошкольного возраста.

### Мониторинг уровня успешности адаптации детей к процессу обучения в школе

Параметры	Критерии	Периодичность	Методы
Уровень успешной адаптации детей старшего дошкольного возраста к процессу обучения в школе	- Острота зрения; - Бинокулярное зрение (восприятие пространства); - Зрительно-ручная координация, - Графические навыки	В начале и в конце учебного года	- Таблица О.М. Новикова тест Рейнеке, - тест Озерского «Вырезание круга», - методика «Срисовывание образцов»

*Диагностический инструментарий для проведения исследования (приложение 8).*

## I. Содержательный раздел Программы

### 2.1. Описание здоровьесберегающей образовательной деятельности с учетом используемых примерных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Содержание Программы «Здоровый малыш» реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие), в процессе реализации программы приоритетной задачей является область физическое развитие с применением здоровьесберегающих технологий, форм, методов и способов педагогической деятельности. Педагогическая

деятельность в области физического развития осуществляется по трем направлениям деятельности:

**Направления деятельности:**

- 1) *Организационное* (оптимизация предметно-развивающей среды, проведение диагностических процедур, составление индивидуальных планов оздоровления ЧБД, пропаганда ЗОЖ).
- 2) *Профилактическое* (профилактика простудных заболеваний, реализация оздоровительного режима).
- 3) *Оздоровительно-развивающее* (совершенствование произвольно-волевых и пространственно-координаторных способностей тела, развитию зрительного анализатора в единстве с организмом и внешней средой, увеличение плотности двигательной активности детей).

**Организационное направление деятельности.** Одним из значимых структурных компонентов психофизического развития ребенка, является предметно-развивающая среда. В нашем понимании «предметно-пространственная среда – это не просто объект художественного оформления, но и его соответствие характеру образовательного процесса». Следовательно, выбор педагогических и социально-оздоровительных технологий, характеристика социальных отношений в образовательном пространстве должны полностью соответствовать цели образовательной программы - обеспечение уровня развития детей, в соответствии с их возрастными и психологическими особенностями через использование в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий.

В создании предметно-развивающей среды целесообразно соблюдать следующие требования: с одной стороны она должна обеспечивать удовлетворение потребности ребенка в движении (беге, лазаниях, прыжках, кувырках и т.д.); с другой стороны, должна обеспечивать реализацию познавательных интересов ребенка (разнообразие и доступность игрового и дидактического материала, его соответствие эстетическим и дидактическим требованиям, возможность трансформирования предметной среды и т.д.). Реализовывать указанные требования позволяют:

- игровое дидактическое оборудование (игровой дидактический комплект «Шарики», игровой комплект «Карусель – 37);
- игровой конструктор–тренажер «Тропинка»;
- стандартное и нестандартное спортивное оборудование (спортивный универсальный комплекс «СУК», спортивный комплекс «Змейка», «Обучающая дорожка», «Корректор по формированию стопы», «Вестибулярный круг с насадками», батуты, гимнастическая стенка, канаты, мячи, гимнастические палки, детские гантели обручи и т.д.);
- специализированная мебель (конторки) в соответствии с технологией В.Ф.Базарного (приложение 1).

Одним из условий реализации личностно-ориентированного подхода является проведение диагностических процедур, ориентированных на изучение особенностей психофизического развития дошкольного возраста. На основании данных о физическом здоровье детей, посещающих детский сад, разрабатываются индивидуальные планы оздоровительных мероприятий для ослабленных и часто болеющих детей (приложение 2).

В рамках пропаганды здорового образа жизни среди методов важное место занимают:

- беседы;
- специальные занятия: на основе программ «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», рекомендованных Министерством образования Российской Федерации (приложение 9);
- чтение книг («Главное чудо света» Г.Юдина, «Букварь здоровья» и т.п.);
- моделирование ситуаций;
- экспериментирование.

Для формирования у дошкольников знаний о ЗОЖ с детьми 1-3 лет проводятся специальные занятия с целью приобщения их к здоровому образу жизни. С детьми 4-7 лет

проводятся занятия по программе «Истоки» в разделе «Природа и ребенок», в разделе «Здоровье».

**Профилактическое направление деятельности.** Одним из важных условий обеспечения деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей является организация оздоровительного режима, разработанного для каждой возрастной группы (с двух до семи лет) (приложение 3). Режим предусматривает постепенность перехода от одного режимного момента к другому, учитывает психофизиологические особенности и возможности детского организма. Особое внимание уделяется оздоровительной работе и закаливающим мероприятиям в летний период, где в раннем возрасте игры, занятия, гимнастика проводятся на воздухе. Занятия учебного характера в летний период с детьми младшего и старшего дошкольного возраста не проводятся, они заменяются прогулкой.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение, так как оно должно не только покрывать расходуемую ребенком энергию, но и обеспечивать рост и развитие всего организма. Соответствие физического и нервно-психического развития возрастным нормативам – является оценкой эффективности питания, которая определяется медицинской сестрой при динамическом наблюдении за ростом и развитием ребенка. Для обеспечения правильного питания в МБДОУ «Детский сад №23 «Катюша» в пищу детей включаются всех необходимые ингредиенты – белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины. Рациональный режим питания, правильная технология приготовления пищи, так же способствуют правильному физическому и нервно-психическому развитию каждого ребенка. В ДОУ организовано 4-х разовое питание, составлено 10-дневное меню с учетом соблюдения основных норм продуктов и картотека блюд с описанием технологии приготовления. Для поддержания иммунитета и противовирусной защиты у детей осуществляется прием фитонцидов (лука, чеснока) (*натуропатия*).

На основе рекомендаций Главного управления образования администрации края от 26.01.04г. №56 «О дополнительных мерах по совершенствованию процесса физического воспитания» по увеличению объема двигательной активности детей в ДОУ разработана модель двигательной активности МБДОУ «Детский сад №23 «Катюша» (Приложение 4). Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Данная модель включает в себя: физкультурно-оздоровительные занятия; учебные занятия; самостоятельные занятия; физкультурно-массовые занятия; дополнительные виды занятий; совместная физкультурно-оздоровительную деятельность ДОУ и семьи.

*Специфическая профилактическая работа* состоит из трех основных этапов:

**1-й этап – подготовительный** (сентябрь, октябрь). В данный период выявляются ЧБД, так как в межсезонье наблюдается рост заболеваемости и идет адаптация вновь прибывающих детей. Также проводятся антропометрические обследования с осмотром детей и определением группы здоровья и закаливания.

**2-й этап – активная профилактика простудных заболеваний** (ноябрь, декабрь, январь, февраль, март).

На данном этапе с детьми всех возрастных категорий ДОУ проводятся закаливающие процедуры для активизации защитных сил организма детей. В ДОУ разработана система закаливания, в которой учитывается группа здоровья и функциональное состояние каждого ребенка, его индивидуальные и возрастные особенности (приложение 5).

Для повышения защитных свойств слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи и бронхов для детей старшего дошкольного возраста проводится точечный массаж «9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской.

С ЧБД для укрепления дыхательной мускулатуры детей для укрепления их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также повышения выносливости при физических нагрузках 2-3 раза в день проводится дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой (приложение 6).

**3-й этап – восстановительный или реабилитационный** (апрель, май). В этот период поддерживается витаминный баланс в организме.

**Оздоровительно-развивающее направление.** Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. На основе методических рекомендаций, разработанных на основе научной теории «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» (В.Ф.Базарный, 1979 – 86) в МБДОУ «Детский сад №23 «Катюша» организация педагогического процесса осуществляется в условиях активной сенсорно-развивающей среды:

1. Занятия в режиме «динамических поз»;
2. Дистантные занятия;
3. Занятия в режиме дальнего зрения и зрительных горизонтов с использованием зрительно-поисковых тренажей;
4. Применение игрового оборудования в воспитательно-образовательном процессе:
  - универсально-спортивный комплекс «СУК», «Змейка» (Гуров В.А., Ольгин И.И., Смирнов А.И.),
  - игровое оборудование «Шарики» (Гуров В.А., Смирнов А.И., Истомина Ю.Н.), «Карусель – 37» (Гуров В.А., Смирнов А.И.),
  - конструктор-тренажер «Тропинка» (Гуров В.А., Ольгин И.И., Смирнов А.И.),
  - конторки В.Ф.Базарного.

Отличительной особенностью методики обучения в режиме дальнего зрения (В.Ф.Базарного) является то, что изучаемые объекты размещаются на максимально возможном удалении от детей (приложение 1). При таком режиме занятий сохраняется пространственно-метрический образ, в том числе глубина и стереоскопичность восприятия, как основа для гармонического формирования не только собственных функций зрения, но и высших психических отражательных способностей. Методика не затрагивает принципиальных положений содержания педагогического обучения, она касается лишь физиолого-гигиенических аспектов оптимизации зрительного восприятия и режимов обучения. Для построения учебно-воспитательного процесса на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе ребенка на занятиях применяются конторка В.Ф.Базарного.

Особое место при проведении занятий занимает профилактика зрительного утомления через использование зрительных офтальмотренажей, физминуток для глаз и зрительных меток. Для стимулирования развития мимической мускулатуры и речевого дыхания в педагогической практике используются артикуляционная гимнастика (приложение 7).

Внедрение в педагогическую практику прогрессивных оздоровительных технологий осуществляется при научном сопровождении ГОУ ДПО КК ИПК РО с целью изучения психофизических закономерностей в организации воспитательно-образовательного процесса на основе здоровьесберегающей педагогики. Детский сад совместно с сотрудниками лаборатории МФПО проводит апробацию новых методов и средств развития детей дошкольного возраста.

В программе учитывается принцип интеграции образовательных областей и их содержание в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников

<b>Примерные виды интеграции образовательных областей, их содержания</b>	<b>Примерные виды интеграции образовательных областей, их содержания</b>
--	--

<p><b>«Физическое развитие»</b> (развитие физкультурно-игровой и оздоровительной деятельности в совместной двигательной деятельности с детьми и взрослыми).</p>	<p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b> (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности).</p> <p><b>«Развитие речи»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение).</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, овладение операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p><b>«Музыка»</b> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>
---	--

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Формы и методы педагог выбирает в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Виды детской деятельности	Формы, способы, методы и средства реализации Программы		
	2 младшая группа	Средняя группа	Старший дошкольный возраст
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>			
<b>Двигательная деятельность-</b> позволяющая решить двигательные задачи путем реализации двигательных функций	Гимнастика (утренняя и пробуждения), игровые упражнения и ситуации, игры - имитации, зрительные ориентиры, двигательные паузы, подвижные игры с правилами, дидактические игры.	Досуги, спортивные праздники, объяснение, пояснение, указание, повторение упражнений без изменения и с изменениями.	Подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, словесная инструкция, соревнования, эстафеты, спортивные игры и упражнения.
<b>Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»</b>			
<b>Игровая деятельность</b> форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия	Сюжетно-отобразительные, сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные развлечения, создание игровых ситуаций.	Игры с физкультурным, дидактически и многомерным оборудованием	Игры с правилами, игры-фантазирование, импровизированные игры, интеллектуальные, театрализованные, музыкально-физкультурные, развивающие игры.

Организованная образовательная деятельность с детьми оздоровительной направленности проводится в форме образовательных игровых ситуаций (ОИС) в соответствии с образовательными областями и задачами физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого и художественно-эстетического развития детей.

Условия реализации ОИС	Ожидаемые результаты
------------------------	----------------------

<p>Календарное планирование с учетом ОП ДО;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обращение к личному опыту ребенка;</li> <li>- Создание проблемной игровой ситуации;</li> <li>- четко ставить цель обучения и соответствующий ей педагогический результат;</li> <li>- применение игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, - стимулирования детей к учебной деятельности;</li> <li>- появление образовательного результат (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка</li> <li>- личностно-ориентированная модель взаимодействия с ребенком как партнера.</li> </ul>	<p>освоение социального опыта обеспечивающей активное участие ребенка как партнера в образовательном процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение новых способов деятельности, умений, обогащение представлений детей, их систематизации;</li> <li>- расширение кругозора;</li> <li>- развитие определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности;</li> <li>- воспитание самостоятельности, воли;</li> <li>- формирование определенных подходов, позиций, нравственных, эстетических и мировоззренческих установок;</li> <li>- воспитание сотрудничества,</li> <li>- развитие мотивации учебной деятельности и общения.</li> </ul>
---	---

Решение здоровьесберегающей деятельности осуществляется в игровой физкультурно-оздоровительной форме, за счет многообразия многомерного физкультурно-дидактического и игрового оборудования.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Описание материального, кадрового и методического обеспечения программы:

Материально-техническое оснащение игровой образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительных занятий; самостоятельных занятий; дополнительных занятий; физкультурно-оздоровительной деятельности предусматривает игровое оборудование и дидактический материал наличие оборудования и инвентаря, специальные тренажеры в соответствии эстетическим и дидактическим требованиям, возможность трансформирования предметной среды и т.д.

Для сохранения и укрепления здоровья воспитанников и их психофизического развития в МБДОУ созданы необходимые условия:

- физкультурный зал, оснащенный стандартным и нестандартным спортивным оборудованием: шведская стенка, спортивные модульные комплексы «Туннель», «Кольцо», спортивный инвентарь; спортивный универсальный комплекс «СУК», спортивный комплекс «Змейка», «Обучающая дорожка», «Корректор по формированию стопы», «Вестибулярный круг с насадками», батуты, гимнастическая стенка, канаты, мячи, гимнастические палки, детские гантели обручи, канаты, мячи, гимнастические палки, детские гантели обручи и др;

- музыкальный зал, оснащенный фортепиано, баяном, аудиоаппаратурой, фонотекой, детскими музыкальными инструментами для проведения утренней гимнастики детей дошкольного возраста;

- тренажерный зал, укомплектованный оборудованием, направленным на двигательную деятельность детей и релаксацию: сухой бассейн, детские тренажеры, спортивный универсальный комплекс «СУК», спортивный комплекс «Змейка», «Обучающая дорожка», «Корректор по формированию стопы», «Вестибулярный круг с насадками», батуты, маты напольные, музыкальный центр и набор дисков;

- медицинский кабинет, укомплектованный кушеткой медицинской, холодильником, ростомером, весами, тонометром, облучателем ртутно – кварцевым настольным ОКН – 11 М;

- в групповых помещениях создана сенсорно-развивающая среда в соответствии с технологией д.м.н. В.Ф. Базарного, оборудованы физкультурно-оздоровительные центры, которые оснащены нестандартным оборудованием для проведения двигательной, физкультурно-игровой деятельности, физкультурно-оздоровительных занятий, самостоятельных и дополнительных занятий и корригирующей гимнастики после сна. В центрах имеются массажные дорожки, рукавички-ежики, ребристые коврики, контейнера наполненные крупами, дорожка здоровья для закаливания, игровой комплект «Шарики», игровой комплект «Карусель – 37», игровой конструктор-тренажер «Тропинка», пособия и

игры на развитие мелкой моторики рук, сенсомоторных функций, тренажеры для развития зрительных функций, специализированная мебель (конторки) в соответствии с технологией В.Ф. Базарного. (Приложение 1).

### Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность в МБДОУ по реализации программы обеспечивают следующие специалисты:

-руководящий работник (заведующий ДОУ);

-педагогические работники (18 воспитателей, 2 старших воспитателя, 1 педагог-психолог, 2 учителя-логопеда, 2 музыкальных руководителя, 1 инструктор по физической культуре - всего 25 педагогов).

Педагогический коллектив отличается стабильностью и высоким профессиональным уровнем, применяющие в своей работе современные педагогические технологии. В педагогическом коллективе на данный момент имеют высшую категорию – 11 человек (45,8%), первую квалификационную категорию имеют 5 человек (20,8%), аттестованы на соответствие занимаемой должности – 3 педагога (12,5%) и 5 человека (20,8%) не имеют категорию. Стаж работы свыше 15 лет имеют 75% педагогов. На данный момент дошкольное учреждение полностью укомплектовано сотрудниками.

Реализация Программы обеспечивается: учебно-вспомогательным персоналом в группе в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольной образовательной организации (помощники воспитателя).

### Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания Программное и методическое обеспечение

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
<b>Формируемая часть</b>	
Региональная программа «Красноярская тропинка» И.И. Ольгин, В.А. Гуров и др.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гуров В.А. Образовательная среда и здоровье. – Красноярск: Поликом, 2007.</li> <li>2. Здоровью надо учить! Н. Абаскалова.</li> <li>3. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе, Москва, Ставрополь 2003.И.В. Чупах, Е.З. Пужаева.</li> <li>4. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. Е.А. Антонова, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина.</li> <li>5. Как правильно закалывать ребенка. — М.: Вентана - Трафф , 2002. - (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития от 6 до 10 лет) В.Д. Сонькин, И.А. Анохина.</li> <li>6. Комплексная методика формирования графических навыков. Методические рекомендации. Красноярск, 2005 г. В.А. Гуров, А.И. Смирнов, Ю.Н. Истомина.</li> <li>7. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. Москва Владос, 2002. С.М. Мартынов.</li> <li>8. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. Пособие для медицинских и педагогических работников дошкольных учреждений. Москва, 2003. М.Н. Кузнецова.</li> <li>9. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях, Москва 2004. З.С. Макарова Л.Г. Голубева.</li> <li>10. Педагогика здоровья.-М.: Педагогика, 1990.</li> <li>11. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва Аркти 2002. Кузнецова М.Н.</li> <li>12. Современные подходы к воспитанию, обучению и развитию детей в дошкольном образовательном учреждении. – Красноярск, 2007.</li> <li>13. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей, Ярославль - 2003. Л.Ф. Тихомирова.</li> </ol>

	14. Уроки Айболита. Расти здоровым. Г.Зайцев. 15. Уроки Мойдодыра. Г. Зайцев. 16. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. Сергиев Посад, 2004. В.Ф. Базарный.
<b>Региональный компонент</b>	
Методические рекомендации по применению конструктора - тренажера «Тропинка». – Красноярск, 2010.	

### 3.2. Режим и распорядок и дня

В режиме дня в каждой возрастной группе дошкольного возраста в осенне-зимний период включены оздоровительно-профилактические мероприятия с применением здоровьесберегающих технологий, методов и средств обучения (Приложение 3), модель двигательного режима детей (Приложение 4), профилактическая работа (закаливание) (Приложение 5).

### 3.3. Особенности организации здоровьесберегающей предметно-пространственной среды

Педагогическая деятельность реализации Программы организуется путем создания условий здоровьесберегающей среды и многообразия многомерного физкультурно-оздоровительного, дидактического и игрового оборудования.

Здоровьесберегающая образовательная среда направлена не только на улучшение физического состояния ребенка, но и на его психологическое здоровье, эмоциональное состояние. Для этого:

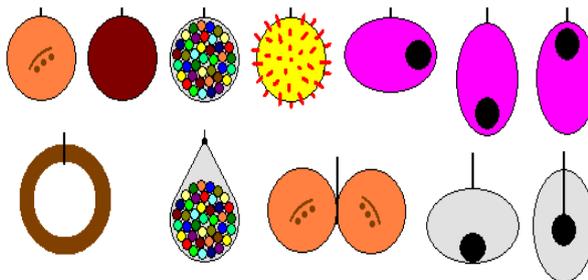
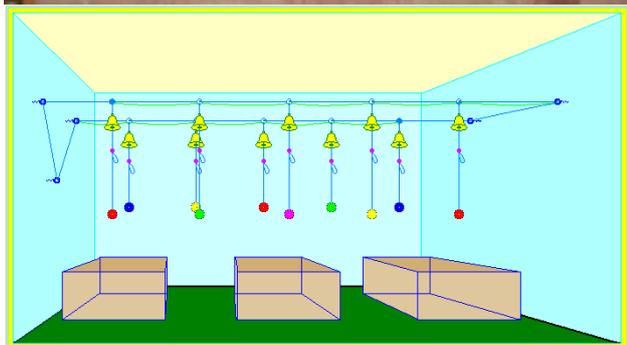
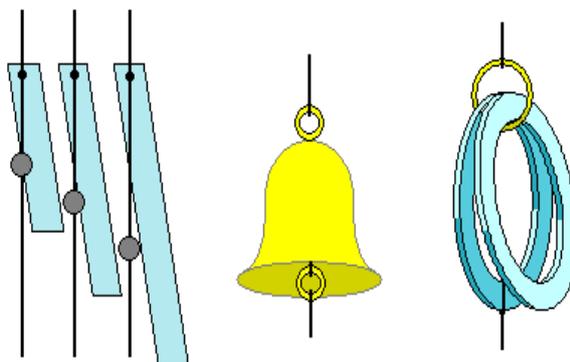
- имеется физкультурный и тренажерный зал со стандартным и нестандартным оборудованием, со специальным оборудованием, в том числе имеется авторское многомерное дидактическое оборудование (корректор стопы, «обучающая дорожка», тренажер «Змейка», массажеры) необходимым, (авторы: к.п.н., И.И.Ольгин, зав.лабораторией МПФО, к.б.н., В.А.Гуров, старший научный сотрудник А.И.Смирнов);
- установлен спортивный универсальный комплекс для развития всех органов и систем опорно-двигательного аппарата.
- физкультурно-оздоровительные центры пополнены нетрадиционным оборудованием: материалы и оборудование для профилактики плоскостопия, позволяющие провести профилактическую и коррекционную работу с детьми; индивидуальные коврики для физических упражнений, которые применяются в оздоровительной работе с детьми в течение дня; разнообразное оборудование для дыхательной гимнастики – это бабочки, платочки, шарики, султанчики; усовершенствована «дорожка здоровья», помогающая разнообразить виды физических упражнений и коррекционную работу с детьми во время утренней гимнастики и после сна;
- в каждой группе в соответствии возраста имеются офтальмотренажеры или метки для профилактики зрения у дошкольников;
- в старших группах подвешены «Шарики» для развития зрительно-ручной координации, игровое оборудование «Карусель – 37», для развития мышечно-связочного аппарата кисти, «ручной умелости», координация в системе «глаз – рука»;
- созданы центр уединения, который дает детям возможность в любое время в течение дня отдохнуть от общения с другими детьми и взрослыми, побыть одному;

## Приложение 1

### Игровое дидактическое и физкультурно-оздоровительное оборудование. Сенсорно-развивающая среда в соответствии с технологией д.м.н. В.Ф. Базарного

Подготовка ребенка к обучению в школе одна из основных задач дошкольного периода развития. Оптимальное развитие школьно-значимых качеств возможно только при активном использовании упражнений направленных на развитие зрительно-ручной координации, ориентацию в пространстве, сохранение оптимальной позы и равновесия во время движений, а также координаторные задачи, для решения которых необходимо сравнение, соотнесение формы и размеров, локализация источников звука и света.

#### Игровое дидактическое оборудование «Шарики»



Игры с движущимися в пространстве предметами улучшают восприятие пространства, повышают остроту глубинного зрения, способствуют развитию зрительно-ручной координации, совершенствуется внимание, механическая память, произвольность деятельности, коммуникативные навыки.

Заниматься желательно ежедневно или через день. Регулярные занятия с использованием рекомендованного игрового оборудования должны проводиться минимум в течение месяца не менее 20-25 раз. Занятия проводятся в два этапа.

#### Игровое оборудование «Карусель – 37»

(используется для организации занятий при индивидуальной работе,  
в малых группах)



Игровые манипуляции с конусовидными элементами позволяют эффективно формировать навыки, необходимые для успешного овладения графикой письма. У детей повышается уровень развития мышечно-связочного аппарата кисти, корковых центров управления движениями кисти – навыков «ручной умелости», улучшается координация в системе «глаз – рука». Игры с фишками такой формы позволяют оптимизировать усилия пальцев, принимающих основное участие в акте письма (большой, указательный и средний). При чрезмерно сильном нажиме на среднюю часть фишка выскользнет из пальцев, при слабом – не будет захвачена. В процессе занятия происходит оптимизация стиля, развивается произвольность деятельности: ребенок вынужден сам решать, в какой последовательности брать и ставить фишки. Кроме вышеперечисленных качеств, во время игр с набором развивается способность концентрации внимания, улучшается цветовосприятие и цветоразличие. Применение сменных игровых полей с углублениями в виде геометрических фигур, букв и цифр позволяет проводить упражнения, направленные на развитие способности к различению формы, размеров предметов, а также повысить эффективность обучения грамоте и счету.

Процесс развития детей с использованием игрового набора «Карусель – 37» можно условно разделить на 3 этапа:

**1 этап:** на первом этапе занятия желательно, чтобы дети познакомились, поиграли с деталями набора.

**2 этап:** на втором этапе, лучше организовать игры в малых группах, с количеством играющих до 6-8 человек.

**3 этап:** данный этап дается для развития обеих рук желательно ввести правило: использовать обе руки как одновременно, так и поочередно, фишки расставит по цвету. Можно использовать в процессе обучения детей грамоте и счету. Для этого используются игровые поля с углублениями.

### *Конструктор – тренажер «Тропинка»*



Конструктор – тренажер предназначен для развития основных психических процессов: памяти, внимания, мышления; творческого воображения, тактильной чувствительности, наблюдательности, коммуникативных навыков, произвольности действия детей начиная с 2 – 3-х летнего возраста. Может быть использован для проведения диагностико – коррекционной работы с детьми с проблемами в развитии.

### *Универсальный спортивный комплекс*

Научными сотрудниками ИПКРО разработан и изготовлен универсальный комплекс «СУК» - мини-стадион, включающий различные виды лестниц – вертикальные и горизонтальные, трапеции, качели, канаты, перекладины, кольца для рук и ног.



Занятия с использованием оригинального спортивного комплекса строятся по следующей схеме: вводная часть – подготовка организма ребенка к занятиям; подготовительная и основная части – работа на спортивном оборудовании: фронтальное и индивидуальное лазанье вверх и вниз - по жестким вертикальным опорам, подъем с попеременным траверсом, висы и упоры на перекладинах, висы на кольцах и висы с растяжкой для тазобедренных суставов, лазанье по канатам – «лианам» и т.д.

Систематические занятия на тренажерах способствуют совершенствованию навыков универсальных форм движений (ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки, метание), формированию и корректированию костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата. Лазанье, переходы со снаряда на снаряд, раскачивание на «лиане», занятия на трапеции и т.д. способствуют развитию точности движений рук, учат дозировать усилия, развивают координацию.

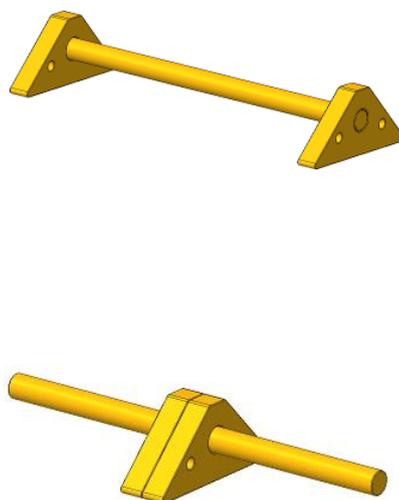
### Тренажёр «Змейка»



Данный тренажер используется для совершенствования опорно-двигательного аппарата.

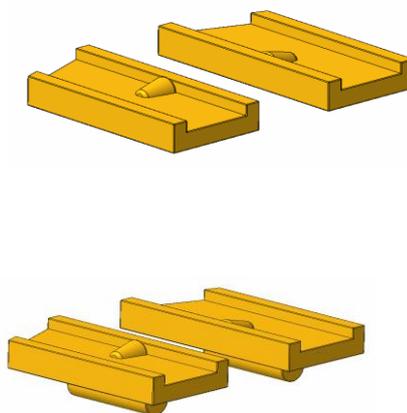
### *Тренажер «Обучающая дорожка»*

Тренажер предназначен для формирования стопы и координации движений воспитанников детского сада.



### ***Корректор по формированию стопы***

Данный тренажер предназначен для формирования стопы.



### ***Вестибулярный круг с насадками***

Данный тренажер предназначен для формирования устойчивости, развитие межполушарных специализаций и межполушарного взаимодействия ЦНС воспитанников детского сада.



### ***Сенсорно-развивающая среда в соответствии с технологией д.м.н. В.Ф. Базарного***

Отличительной особенностью методики обучения в режиме дальнего зрения является то, что изучаемые объекты размещаются на максимально возможном удалении от детей. При таком режиме занятий сохраняется пространственно - метрический образ, в том числе глубина и стереоскопичность восприятия, как основа для гармонического формирования не только собственных функций зрения, но и высших психических отражательных способностей. Методика не затрагивает принципиальных положений содержания педагогического обучения. Она касается лишь физиолого-гигиенических аспектов оптимизации зрительного восприятия и

режимов обучения.



### **Процедура измерения остроты зрения для определения зрительной дистанции ребенка**

Важным моментом в реализации технологии является правильная расстановка детей. С этой целью воспитатель совместно с медицинским работником детского сада проверяют у всех детей остроту зрения. Поскольку у большинства детей из старших и подготовительных групп острота зрения выше общепринятой условной нормы /т.е. 1,0/, ее проверяют по новым таблицам, позволяющим дифференцированно измерять ее в зоне, превышающей 1,0. Данные остроты зрения фиксируются в картах индивидуального развития. Повторные проверки проводятся 1 раз в полгода.

Затем для каждого ребенка определяется его индивидуальная рабочая дистанция /рабочее место/. Занятия начинаются только после того, как все дети будут расставлены на предельной для зрения дистанции.



### **Дистантное занятие по технологии В. Ф. Базарного**

Особенностью обучения в режиме дальнего зрения является то, что воспитатель постоянно находится в движении, то, приближаясь к детям, то, удаляясь к предельной для зрения дистанции. Такой динамический режим способствует, с одной стороны, лучшей фиксации движущихся в пространстве предметов, их запоминанию, с другой - с другой тренировки устойчивого чувства, зрительной фиксации и локализации в пространстве. В процессе таких занятий предельная зрительная рабочая дистанция постоянно увеличивается. При этом размер группы не позволяет увеличивать дистанцию, рекомендуется перейти на более мелкие детали.

Обучение детей чтению в режиме дальнего зрения, разработано с учетом закономерностей формирования зрительного восприятия в онтогенезе. Процесс обучения условно подразделен на 3 этапа.

**1 этап** является вводным и базируется на непроизвольном зрительном запечатлении букв, а также осознание их с помощью мышечного, тактильного и слухового анализаторов. «Букварем» на данном этапе являются стены одной из комнат. На них рисуют яркие сюжетные картины типа «В лесу», «У реки» или сюжеты из хорошо знакомых детям сказок (экологический букварь).

В различных участках картины фиксируются буквы. Целесообразно включать их в игровые сюжеты /типа «зайчик держит букву «М», а ежик букву «А» и т.д./.. На другой стене рисуются различные слоги и простейшие слова. Основой изучения букв является самоинициатива и стремление детей к распознаванию неизвестных образов.

Как показал опыт, в группе детей обязательно найдутся лидеры, которые первыми проявят интерес к буквам. Именно они начинают осаждать воспитателя постоянными вопросами: «А это какая буква?», «А это какое слово?». В этих условиях задачей воспитателя является разумное обсуждение интереса к буквам у остальных детей и правильная организация процесса обучения

чтению. Важным здесь является то, что дети по своему усмотрению подходят к стене, фиксируя указательным пальцем и отгадывая ту или иную букву.

Как только дети познакомятся, таким образом, с буквами, целесообразно, чтобы они осознали их через мышечно-тактильное чувство, а еще лучше – через действие. В первом случае используются объемные готовые буквы, сделанные из дерева, пластмассы, во втором – палочки. Такие занятия способствуют формированию полисенсорного чувствительного восприятия букв, а поэтому и более стабильного представления. Занятия целесообразно совмещать с уроками конструирования. Лучше всего, если дети в процессе занятий свободно двигаются, передвигаются, подходят к настенной букве, обводят ее пальчиком, возвращаются на место, продолжая строить ту или иную букву.

**2 этап** является основным в методике обучения чтению в режиме дальнего зрения. К нему приступают после того, как дети хорошо усвоят необходимый первичный запас букв. На данном этапе дети овладевают навыками слога - и словообразования. На этом этапе занятия проводятся в условиях максимально возможного удаления от детей разучиваемых слогов и слов. Такой режим способствует активизации зрительного сосредоточения вдаль, а также формированию навыка целостного восприятия слогов и слов. Это обстоятельство способствует, с одной стороны, формированию ассоциативного, т.е. энергетически наиболее активного режима восприятия, с другой – поддержанию гармоничного развития пространственно метрических функций зрительного восприятия, в т.ч. чувства локализации в пространстве, глубинного и стереоскопического зрения, остроты зрения. На данном этапе шрифтом служат разрезные «Кассы букв и слогов».

**3 этап.** Предназначен для постепенного входа в режиме ближнего зрения. Главная цель его – сохранение и закрепление гармоничного зрительно-координаторного стереотипа, в т.ч. необходимой зрительной рабочей дистанции при самостоятельном чтении. Занятия проводятся по детским книгам, с крупным шрифтом, которые устанавливаются на подставке для книг у края противоположного конца стола (примерно на расстоянии 1- 1,5 м.). В процессе таких занятий зрительная рабочая дистанция постепенно сокращается (примерно до 40 – 50 см. от глаз), т.е. происходит постепенный переход из режима дальнего зрения в режим ближнего зрения.

Для повышения активности детей в процессе таких занятий рекомендуется через каждые 10 – 15 мин. переводить детей из положения сидя в положение стоя. Описанная методика предназначена для организованных детей.

Занятия проходят в режиме так называемых «динамических поз» (поисковая активность, свободное перемещение по группе, работа стоя за конторками, иногда сидя и даже лежа), а также в режиме дальнего зрения и «зрительных горизонтов».

Основным элементом реализации здоровьеразвивающей технологии В.Ф.Базарного является использование на занятиях конторки. Конторка, по мнению автора, является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии. Также она позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе ребенка, что дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом.



**Использование конторки В. Ф. Базарного на занятиях по обучению грамоте**

В процессе занятий используются **офтальмотренажи**:

- Упражнения со зрительными метками;
- Выполнение тренажей с помощью схем зрительно – двигательных траекторий.



**Использование офтальмотренажера во время дистантного занятия**

## Приложение 2

План индивидуального оздоровления частоболеющего ребенка на период с \_\_\_\_\_ г. по \_\_\_\_\_ г.

Фамилия, Имя, Отчество ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Группа ЧБД \_\_\_\_\_

Отклонения в состоянии здоровья (частые ОРЗ, ОРВИ) \_\_\_\_\_

№	Мероприятия	Периодичность	Срок и проведения	Действия родителей	Отметка о выполнении
1	Осмотр врачом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педиатр</li> <li>• Лор врач</li> <li>• Аллерголог</li> </ul>				
2	Лабораторные исследования (анализ крови, мочи, кал на я/г, паразит)				
3	Профилактика сезонных заболеваний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поливитамины</li> <li>• Глюконат кальция</li> <li>• Аскорбинка</li> <li>• Экстракт элеутерококк</li> <li>• Другое</li> </ul>				
4	Профилактика гриппа				
5	Специальные закаливающие процедуры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Влажное обтирание лица, шеи, рук</li> <li>• Контрастное обливание</li> <li>• Обливание ног водой, пониженной температуре</li> </ul>				
6	Физкультурно-оздоровительная работа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Физзанятия в зале</li> <li>• Физзанятия на воздухе</li> </ul>				

Родители \_\_\_\_\_

Воспитатели \_\_\_\_\_

Ст. медицинская сестра \_\_\_\_\_

**Включение оздоровительно-профилактических мероприятий в режим дня  
(в подготовительной группе на осенне-зимний период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Оздоровительно-профилактические мероприятия</b>
<b>Утренний прием,</b>	<b>7.00-8.00</b>	Прием на воздухе, оздоровительная ходьба, ионизация, индивидуальная «минутка общения», массаж по А.А.Уманской в чередовании с дыхательными упражнениями, методика «Карусель».
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.25-8.35</b>	О/у с включением дыхательных упражнений и муз. сопровождением.
<b>Подготовка к завтраку. Завтрак.</b>	<b>8.35-8.45</b>	Гиг. процедуры прохладной водой до локтя, витаминная терапия.
<b>Подготовка к занятиям</b>	<b>8.45-9.00</b>	Проветривание, психокоррекционные игры, социо-игры, игры малой подвижности.
<b>Занятия</b>	<b>9.00-10.30</b>	Двигательная разминка между занятиями. Психэмоциональные игры и упражнения. Дистантные занятия, зрительные упражнения по технологии В.Базарного, пальчиковые и дыхательные упражнения, физ.минутки, методика «Шарики», упражнения на спортивном тренажере (СУК), корректирующие упражнения для профилактики осанки, плоскостопия.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.35-12.40</b>	Массаж по А.А.Уманской, игры большой подвижности, индивидуальная работа по развитию движений, оздор.ходьба, самостоят. двигательная деятельность, соревнования, кварцевание в группе, проветривание.
<b>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду. Обед</b>	<b>12.40-13.00</b>	Релаксационные упражнения, фитонциды, привитие навыков правильного питания, личной гигиены.
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.00-15.00</b>	Полоскание рта, чистка зубов, полоскание горла морской водой, муз. терапия, сон без маечек, ионизация, проветривание и кварцевание в группе и раздевальной комнате.
<b>Постепенный подъем, закаливающие процедуры</b>	<b>15.00-15.25</b>	Корригирующая гимнастика, босоножье, ходьба по массажным коврикам, йодисто-солевая дорожка, мелкое орошение водой, массаж ладоней и стоп с предметами и без предметов.
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.35</b>	Чередование фруктово-молочной диеты.
<b>Игры, досуг, кружки.</b>	<b>15.35-16.10</b>	Индивидуальная коррекционно-развивающая работа, занятия ЛФК, самостоятельные игры с элементами двигательной активности, труд, методика «Карусель», игры на развитие мелкой моторики.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.10-17.15</b>	Босоножье, игры большой подвижности, оздоровительная ходьба, самостоятельная двигательная деятельность.
<b>Возвращение с прогулки. Ужин.</b>	<b>17.15-17.25</b>	Привитие навыков правильного питания и личной гигиены, полоскание рта
<b>Игры, прогулка, уход домой</b>	<b>17.25-19.00</b>	Самостоятельные игры с элементами двигательной активности, п/и, инд.работа по развитию движений, использование пособий физ.уголка, методика «Шарики», игры малой подвижности с чередованием с играми на выносливость.

**Включение оздоровительно-профилактических мероприятий в режим дня  
(в старшей группе на осенне-зимний период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Оздоровительно-профилактические мероприятия</b>
<b>Утренний прием,</b>	<b>7.00-8.00</b>	Прием на воздухе, оздоровительная ходьба, ионизация, индивидуальная «минутка общения», массаж по А.А.Уманской в чередовании с дыхательными упражнениями, самостоятельная двигательная активность.
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.00-8.10</b>	О/у с включением дыхательных упражнений и муз.сопровождением.
<b>Подготовка к завтраку. Завтрак.</b>	<b>8.30-8.45</b>	Гигиен.процедуры прохладной водой до локтя, витаминная терапия.
<b>Подготовка к занятиям</b>	<b>8.45-9.00</b>	Проветривание, игры на развитие мелкой моторики, игры малой подвижности.
<b>Занятия</b>	<b>9.00-10.35</b>	Двигательная разминка между занятиями. Психо-эмоциональные игры и упражнения. Дистантные занятия, зрительные упражнения по технологии В.Базарного, пальчиковые и дыхательные упражнения, физ.минутки, методика «Шарики», упражнения на спортивном тренажере (СУК), корректирующие упражнения для профилактики осанки, плоскостопия.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.35-12.30</b>	Босоножье, игры большой подвижности, индивидуальная работа по развитию движений, оздор.ходьба, самостоят. двигательная деятельность, соревнования, кварцевание в группе, проветривание.
<b>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду. Обед</b>	<b>12.40-13.00</b>	Массаж по А.А.Уманской, фитонциды, привитие навыков правильного питания, личной гигиены.
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.00-15.00</b>	Полоскание рта, чистка зубов, полоскание горла морской водой, босоножье, релаксация с чередованием с художественной литературой, муз. терапия, сон без маечек, ионизация, проветривание и кварцевание в группе и раздевальной комнате.
<b>Постепенный подъем, закаливающие процедуры</b>	<b>15.00-15.25</b>	Корригирующая гимнастика, ходьба по массажным коврикам, йодисто-солевая дорожка, мелкое орошение водой, воздушные и водные процедуры.
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.35</b>	Чередование фруктово-молочной диеты.
<b>Игры, досуг.</b>	<b>15.35-16.10</b>	Индивидуальная работа с ЧБД, занятия ЛФК, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, самостоятельные игры с элементами двигательной активности, труд.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.10-17.15</b>	Босоножье, игры большой подвижности, оздоровительная ходьба, самостоятельная двигательная деятельность.
<b>Возращение с прогулки. Ужин.</b>	<b>17.15-17.25</b>	Привитие навыков правильного питания и личной гигиены, полоскание рта
<b>Игры, прогулка, уход домой</b>	<b>17.25-19.00</b>	Самостоятельные игры с элементами двигательной активности, п/и, использование пособий физ.уголка, методика «Шарики», игры для развития мелкой моторики.

**Включение оздоровительно-профилактических мероприятий в режим дня  
(в средней группе на осенне-зимний период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Оздоровительно-профилактические мероприятия</b>
<b>Утренний прием,</b>	<b>7.00-8.00</b>	Термометрия, осмотр кожного покрова, индивидуальная «минутка общения», чесночный букет, дыхательные упражнения, самостоятельная двигательная активность индивидуальная работа в период эпидемии.
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8.05-8.15</b>	О/у с включением дыхательных упражнений и муз.сопровождением.
<b>Подготовка к завтраку. Завтрак.</b>	<b>8.15-8.45</b>	Гигиен.процедуры прохладной водой до локтя, витаминная терапия.
<b>Подготовка к занятиям</b>	<b>8.45-9.00</b>	Проветривание, психо-коррекционные упражнения, игры малой подвижности.
<b>Занятия</b>	<b>9.00-10.00</b>	Двигательная разминка между занятиями. Психо-эмоциональные игры и упражнения, зрительные упражнения по технологии В.Базарного, пальчиковые и дыхательные упражнения, упражнения на спортивном тренажере (СУК).
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.35-12.30</b>	Босоножье, игры большой подвижности, индивидуальная работа по развитию движений, оздор.ходьба, самостоят. двигательная деятельность, соревнования, кварцевание в группе, проветривание.
<b>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду. Обед</b>	<b>12.00-13.00</b>	Самомассаж волшебных точек, фитонциды, привитие навыков правильного питания, личной гигиены.
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.00-15.00</b>	Релаксация, сон без маечек, ионизация, проветривание и кварцевание в группе и раздевальной комнате.
<b>Постепенный подъем, закаливающие процедуры</b>	<b>15.00-15.25</b>	Корректирующая гимнастика, ходьба по массажным коврикам, йодисто-солевая дорожка, воздушные и водные процедуры.
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.35</b>	Чередование фруктово-молочной диеты.
<b>Игры, досуг.</b>	<b>15.35-16.10</b>	Индивидуальная работа с ЧБД, занятия ЛФК, самостоятельные игры с элементами двигательной активности, труд, самостоятельная художественная деятельность.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.10-17.15</b>	Самомассаж ушных раковин, питьевой режим, п/игры большой подвижности, самостоятельная двигательная деятельность.
<b>Возращение с прогулки. Ужин.</b>	<b>17.15-17.35</b>	Привитие навыков правильного питания и личной гигиены, полоскание рта
<b>Игры, прогулка, уход домой</b>	<b>17.35-19.00</b>	Самостоятельные игры с элементами двигательной активности, п/и, использование пособий физ.уголка, игры для развития мелкой моторики, упражнения на спортивном тренажере (СУК).

**Включение оздоровительно-профилактических мероприятий в режим дня  
(в младшей группе на осенне-зимний период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Оздоровительно-профилактические мероприятия</b>
<b>Утренний прием,</b>	<b>7.00-8.00</b>	Термометрия, осмотр кожного покрова, индивидуальная «минутка общения», чесночный букет, дыхательные упражнения, самостоятельная двигательная активность индивидуальная работа в период эпидемии.
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>7.50-8.00</b>	О/у с включением дыхательных упражнений и муз.сопровождением, тренажерные минутки для стоп ног.
<b>Подготовка к завтраку. Завтрак.</b>	<b>8.30-8.45</b>	Элеутерококк, гигиен.процедуры прохладной водой до локтя, витаминная терапия.
<b>Подготовка к занятиям</b>	<b>8.45-9.10</b>	Проветривание, психо-коррекционные упражнения, массаж волшебных точек, игры малой подвижности.
<b>Занятия</b>	<b>9.10-9.50</b>	Двигательная разминка между занятиями. Психо-эмоциональные игры и упражнения, зрительные упражнения по технологии В.Базарного, пальчиковые и дыхательные упражнения, упражнения на спортивном тренажере (СУК).
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>9.55-12.00</b>	Босоножье, игры большой подвижности, индивидуальная работа по развитию движений, оздор.ходьба, самостоят. двигательная деятельность, соревнования, кварцевание в группе, проветривание.
<b>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду. Обед</b>	<b>12.10-13.00</b>	Фитонциды, привитие навыков правильного питания, личной гигиены, полоскание рта морской водой.
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.00-15.00</b>	Босоножье, «ласковая минутка», сон без маечек, ионизация, проветривание и кварцевание в группе и раздевальной комнате.
<b>Постепенный подъем, закаливающие процедуры</b>	<b>15.00-15.30</b>	Корригирующая гимнастика, «тропа-здоровья»-массажные коврики, контрастное закаливание, воздушные и водные процедуры.
<b>Полдник</b>	<b>15.30-15.45</b>	Чередование фруктово-молочной диеты.
<b>Игры, досуг.</b>	<b>15.45-16.05</b>	Индивидуальная работа с ЧБД, занятия ЛФК, оздоровительные минутки, самостоятельные игры с элементами двигательной активности.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.05-17.10</b>	Босоножье, п/игры большой подвижности, самостоятельная двигательная деятельность.
<b>Возращение с прогулки. Ужин.</b>	<b>17.10-17.45</b>	Привитие навыков правильного питания и личной гигиены, водные процедуры.
<b>Игры, прогулка, уход домой</b>	<b>17.45-19.00</b>	Самостоятельные игры с элементами двигательной активности, п/и, использование пособий физ.уголка, упражнения на спортивном тренажере (СУК), психокоррекционные упражнения

**Модель двигательной активности**

№	Виды занятий	Особенности организации	
<b>1. Физкультурно – оздоровительные занятия</b>			
		Младший возраст	Старший возраст
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-8 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями 7-10 мин.	
1.3	Физкультминутка	Ежедневно 1,5-5мин	Ежедневно, по мере необходимости, во время занятий, 3-5 мин.
1.4	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки по 10-15 мин.	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки по 25-30 мин.
1.5	Оздоровительный бег в чередовании с ходьбой	Ежедневно во время прогулки и утренней гимнастики 3-7 мин.	Ежедневно во время прогулки и утренней гимнастики 5-10 мин.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во второй половине дня 5-10 мин.	Ежедневно, во время прогулки 12-15 мин.
1.7	Прогулки - походы в рощу.	1-2 раза в месяц поход за территорию д/с 30-60 мин., во время физ.занятий на воздухе	2-3 раза в месяц во время отведенное для физ.занятий 60-120 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами и закаливающими процедурами	Ежедневно, после подъема детей, 5-8 мин.	Ежедневно, после пробуждения , 10-12 мин.
1.9	Занятия на тренажерах (СУК)	Ежедневно группами по расписанию	
1.10	Детский туризм	1-2 раза в месяц от 3дочасов	
<b>2. Учебные занятия</b>			
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю одно на воздухе 15-20 мин. (до 15 С)	3 раза в неделю одно на воздухе 30-35 мин.(до 15 С)
<b>3. Самостоятельные занятия</b>			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на воздухе	
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>			
4.1	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в месяц (первый четверг)
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в спортзале или на воздухе 20-30 мин	1 раз в месяц совместно со сверстниками одной-двух групп 50-60 мин.
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на воздухе	2-3 раза в год совместно со сверстниками одной группы 30-50 мин.	2-3 раза в год совместно со сверстниками одной-двух групп 75-90 мин.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами соседних ДОУ		2раза в год на воздухе или в спортзале 75-90 мин.
<b>5. Дополнительные виды занятий</b>			
5.1	Коррекционные занятия (осанка, плоскостопие)		Еженедельно 1 раз по 15 мин. по рекомендации врача
5.2	Спортивная лыжная секция		1 раз в неделю 45 мин.
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семья</b>			
6.1	Индивидуальные задания	Определяются воспитателем	
6.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки дней здоровья	Во время проведения и подготовки дней здоровья, физ.досугов, тур.походов, соревнований, посещение открытых мероприятий

**Специфическая профилактическая работа (закаливание)  
в МДОУ «Детский сад №23 «Катюша»**

Содержание	Возрастные группы			
	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
<u>I. Элементы закаливания и в повседневной жизни</u>	В теплое время года допускается колебание t воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим	+ 21 <sup>0</sup> С - +19 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С - +18 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С - +18 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С - +18 <sup>0</sup> С
	Обеспечено рациональное сочетание t воздуха и одежды детей			
- одностороннее проветривание (в присутствии детей);	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.) Допускается снижение t на 1-2 <sup>0</sup> С			
- сквозное проветривание (в отсутствии детей).	В холодное время года проводится кратковременно, (5-10 мин.) Критерием прекращения проветривания помещения является t воздуха, сниженная на 2-3 <sup>0</sup> С			
Утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей t воздуха восстанавливается до нормальной			
Перед возвращением детей с дневной прогулки.	+21 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С
Во время дневного сна, во время вечерней прогулки	В холодное время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
1. Воздушные ванны: - прием детей на воздухе;	-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-18 <sup>0</sup> С	-18 <sup>0</sup> С
- утренняя гимнастика;	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
- физкультурные занятия;	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С
	В теплое время года ежедневно на воздухе. Одно занятие круглогодично на воздухе.			
	-15 <sup>0</sup> С	-18 <sup>0</sup> С	Не ниже	-20 <sup>0</sup> С
	Два занятия в зале. Форма спортивная			
	В носках		Босиком	
	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С
- прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С	-22 <sup>0</sup> С	-22 <sup>0</sup> С
- свето-воздушные ванны;	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при t +20 <sup>0</sup> С - +22 <sup>0</sup> С,			
- хождение босиком;	Ежедневно. В теплое время года при t воздуха +20 <sup>0</sup> С - +22 <sup>0</sup> С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
- дневной сон;	Обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствия одежды, t воздуха в помещении			
	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С
- физические упражнения после дневного сна;	Ежедневно в помещении t на 1-2 градуса ниже нормальных величин			
- гигиенические процедуры.	Умывание, мытье рук водой комнатной t		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
<u>II. Специальные закаливающие воздействия</u>	Полоскание рта водой комнатной t			
1. Прохладные ножные ванны	1. Хождение босиком йодисто-солевым и массажным дорожкам в октябре, ноябре. 2. Ходьба по мокрой дорожкам «Ручеек» в феврале, марте.			
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния здоровья ребенка и его эмоциональный настрой и согласно разработанной схеме закаливания.				

**Закаливающие мероприятия** разрабатываются совместно с медсестрой, с учетом температурного режима в группах, с постепенным переходом от более щадящего к более интенсивному. Зимние холодные месяцы водные процедуры заменяются дозированной ходьбой босиком. Начиная с июня, вводятся дозированные солнечные ванны.

*1-я младшая, 2-я младшая группы*

Ноябрь, февраль - ходьба по мокрым коврикам. С 15 февраля – обрызгивание ног прохладной водой (начиная с +28С с постепенным понижением температуры воды до +20С и обливанием от стоп до бедер). С апреля для 2-й младшей группы – «ручеек».

*Средняя, старшая, подготовительная группы*

Октябрь, ноябрь - ходьба по мокрым коврикам с йодо-солевым раствором. С октября – обрызгивание ног прохладной водой (начиная с +28С с постепенным понижением температуры воды до +20С и обливанием от стоп до бедер). С ноября – «ручеек», обширное обрызгивание туловища, при активных движениях. Воздушные ванны при проведении второй гимнастики. «Ручеек» - «топание» в тазах (на дно таза укладывается галька). Для дезинфекции добавляется раствор марганца при контрастном температурном режиме:

с Т. – 36 – 18 – 36 – 18С для первой группы здоровья;

с Т. – 36 – 18 – 36С для второй группы здоровья.

**Воздушные ванны**

Воздушные ванны считают наиболее легкой закаливающей процедурой. Их принято осуществлять при комфортной температуре воздуха (17-22,5 °С) через 1,5 ч. после еды. Длительность первой воздушной процедуры 3-5 мин, с каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 мин и доводится до 30 мин. В ходе процедуры ребенок раздет до трусиков или полностью обнажен. Важное значение при закаливании имеет использование в повседневной жизни воды. Обязательным требованием при этом является постепенное снижение температуры воды при ежедневном умывании и ополаскивании ног при мытье.

**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 повтори.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай

### ***Босохождение***

Существует много способов тренировки для босохождения. Наиболее удобен способ профессора И.М.Серкизова-Серазини: легко простуживающимся людям надо первоначально ходить дома в чулках, носках, а потом уже босыми ногами по комнате - от 15 до 30 мин. Каждый день это время удлиняется на 10 мин и доводится до 1 ч, во второй половине месяца — от 1 до 1,5 ч. Хорошо использовать при этом крупный гравий, щебенку, можно резиновый коврик с шиповым покрытием. Продолжительность процедуры — 5 мин. Через месяц можно переходить на земляной грунт во дворе, саду, улице.

### ***Ножные ванны***

Или обливание ног с понижающейся температурой, начинают спустя 5-7 дней после обтирания: их проводят при той же температуре воды, как при обтирании, обычно перед ночным сном. Воду в таз наливают так, чтобы она доходила до уровня голеностопного сустава. Ребенок поочередно поднимает и опускает то одну, то другую ногу в воду в течение 5-10 с. Начальная температура воды для дошкольников равняется 36-33 °С. Через 1-2 дня ее снижают на 1 °С, постепенно доводя до 22-20 °С. Продолжительность процедуры — 3—4 мин. После ножной ванны ноги растирают махровым полотенцем. При обливании ног ребенок сидит на скамейке, опустив ноги в таз или ванночку, на дне которой лежит деревянная решетка. Воду поливают из ковша, сосуд держат на расстоянии не более 5-10 см, температуру воды постепенно снижают от 33 до 18 °С. Продолжительность обливания от 0,5 до 1 мин, после обливания ноги хорошо растирают полотенцем. Следует помнить, что эффект от закаливания будет только в том случае, когда прохладную воду льют на теплые ноги ребенка, поэтому сначала моют ноги с мылом теплой водой, а затем обливают прохладной водой соответствующей температуры.

### ***Солевое закаливание***

Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврик в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Оборудование: 3 фланелевых коврика, а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами, б) с нашитыми палочками. 10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°с 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды

### ***Закаливающие игровые упражнения после сна (проводятся во всех возрастных группах)***

#### ***1. Потягивание***

И. п.— из позиции, лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточной 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 пяточками 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. Массаж живота**

И. п. — лежа на животе.

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

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

2. Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

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

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

## **III. Массаж шеи**

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

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

## **IV. Массаж грудной области**

1. И. п. — сидя по-турецки. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

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

3. 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. Массаж 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 всеслышащими).

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. Массаж головы**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото 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. Массаж лица***

Инструкция «Лепим 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. 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.

### ***IX. Массаж рук***

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки 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 ладошкой вниз и «стряхиывают воду». Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

### ***X. Игра «Солнечные зайчики»***

1. 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?
2. Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любят цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них. Цель: ощутить внутреннюю радость.

### ***XI. Игра «Птичка»***

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытается 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.

### ***XII. Массаж 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.

### *Х III. Игра «Покачай малышку»*

1. 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 ног.

### *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 ладонку).

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!  
 —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.

### **Массаж «волшебных точек ушей» по А.А.Уманской**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно 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 сдавливает 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!

### **План-схема профилактических мероприятий в течение учебного года в детском саду**

#### **Сентябрь:**

1. Экстракт элеутерококка в течение 3-4 недели по возрасту (адаптаген).
2. Полоскание горла водой комнатной температуры в течение 1-2 недели и раствором соли 3-4 недели.

3. Обучение навыкам ухода за полостью рта (чистка зубов).
4. Щадящий режим в период адаптации.
5. Рациональный режим питания.
6. Закаливание по схеме группы. Вновь прибывших после периода адаптации.

#### Октябрь:

1. Полоскание горла морской водой.
2. Чистка зубов.
3. Закаливающие мероприятия по схеме.
4. «С» витаминизация пищи.
5. Рекомендации родителям по дибазолопрофилактике с XI по II.

#### Ноябрь:

1. Поливитамины 1 др. в течение 2 недель.
2. Полоскание горла 1-2 неделя раствором фурацилина и 3-4 неделя водой комнатной температуры – 3 раза в день.
3. Обучить детей носовому дыханию.
4. «С» витаминизация пищи.
5. Закаливание по схеме группы.

#### Декабрь:

1. Чай витаминный 100 гр в течение 2 недель с 1- 14 XII/
2. Полоскание зева 1-2 неделя раствором соды и водой комнатной температуры – 3-4 неделя.
3. Рекомендации родителям по 2 туру дибазолопрофилактика в течение 10 дней с 1 XII – 10 XII по возрасту.
4. Массаж БАТ (биологически активных точек).
5. Чистка зубов.
6. «С» витаминизация пищи.
7. Закаливание по схеме группы.

#### Январь:

1. Полоскание зева морской водой 1-2 неделя и 3-4 неделя водой комнатной температуры.
2. Поливитамины в течение 2 недель с 1 по 14 I
3. Мазь оксолиновая в нос в течение 2 недель.
4. Закаливание по схеме группы.
5. Чистка зубов.
6. «С» витаминизация пищи.

#### Февраль:

1. Полоскание зева содо-солевым раствором 1-2 неделя и 3-4 неделя водой комнатной температуры.
2. Чай тонизирующий по 100 гр с 1-14 II
3. Рекомендации родителям по дибазолопрофилактике –3 тур с 1-14 II/
4. Массаж БАТ.
5. Закаливание по схеме групп.
6. «С» витаминизация пищи.

#### Март:

1. Полоскание зева отваром календулы 1-2 неделя и водой комнатной температуры 3-4 неделя.
2. Чай витаминный 100 гр с 1-14 III
3. Поливитамины с 15-29 III
4. Закаливание по схеме группы.
5. Чистка зубов.

#### Апрель:

1. Полоскание зева морской солью 1-2 неделя и 3-4 неделя водой комнатной температуры.
2. Закаливание по схеме группы.
3. «С» витаминизация пищи.

#### Май:

1. Полоскание зева прохладной водой с t 360 до 100 с постепенным снижением на 10 каждые 2-3 дня.
2. Закаливание по схеме (комбинированное, свето-воздушные ванны + обливание ног + полоскание зева)
3. Фрукты + соки.

## Содержание деятельности с часто болеющими детьми

### Дыхательная гимнастика

Смысл упражнений состоит в улучшении вентиляции легких; увеличении количества функционирующих альвеол легких, жизненной емкости легких; укреплении дыхательной мускулатуры; улучшении подвижности диафрагмы; повышении сопротивляемости бронхов и носоглотки неблагоприятным физическим факторам; осуществляется массаж органов грудной клетки и брюшной полости. Занятия проводятся 3 раза в день натошак или через 3 ч после еды. Вначале за сеанс делается не более 2-3 полных вдохов-выдохов. Число дыхательных циклов увеличивается постепенно и доводится до 10-15 за сеанс только через 3-4 недели. В процессе дыхательной гимнастики происходит пересыщение крови кислородом, что у детей может приводить к головокружению. В этом случае проведение комплекса следует временно прекратить.

**Закаливающее дыхание** (интерпретация и адаптированный вариант методик специального закаливания детей А. Уманской и К. Динейки). Цель: укрепление дыхательного тракта. Выполнение комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются 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 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,  
Анатольевне 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 погреть,  
Его немного потереть.  
—Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

## Комплексы дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)

### Комплекс № I

1. «Большой и маленький». И. п. — основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и. п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).
2. «Паровоз». Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения.
3. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8—10 раз).
4. «Аист». И. п. — основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6—7 раз).
5. «Дровосек». И. п. — основная стойка. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-х» (5—8 раз).
6. «Гуси». И. п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш» (3—4 раза).
7. «Часы». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и. п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.
8. «Часы». И. п. — сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем сделать наклон в правую сторону.

### Комплекс № II

1. «Погреемся». И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребенок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося: «у-х-х! у-х-х!» Возвращается в и. п. (8—10 раз).
2. «Мелыгаца». И. п. — стоя, ноги вместе, рукиверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в и. п. (6—7 раз).
3. «Конькобежец». И. п. — стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибается то левая, то правая нога, при этом все тело поворачивается в сторону согнутой ноги. Произносится звук движущихся коньков «к-р-р» (5—6 раз).
4. «Сердитый ежик». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-р» (3—5 раз).
5. «Лягушонок». И. п. — стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к».
6. «В лесу». И. п. — основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».
7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок тела.)

8. «Великан и карлик».

а) Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед - вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

б) Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох.

в) Сесть, сложив ноги, ступня к ступне, руки на коленях. Раздвинутые колени прижаты к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. На выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

### **Комплекс № III**

1. «Часы». И. п. — основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так» (10—12 раз).

2. «Ловим комара». Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает комар. Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать насекомое, хлопать руками в местах, где предполагается его местонахождение.

3. «Косарь». Представить, что вышли на луг косить траву, почувствовать запах свежескошенной травы. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, заноса то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5-8 раз).

4. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15—20 секунд).

5. «Будильник». И. п. — сидя на полу, скрестить ноги, обхватить голову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачивать туловище из стороны в сторону, со звуком «тик-так». Через 3—4 движения вытягиваем голову вперед, имитируя появление «кукушки», и произносим «ку-ку, ку-ку».

6. «Петушок». И. п. — основная стойка. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

7. «Насос». И. п. — основная стойка. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» (по 6—8 раз в каждую сторону).

8. «Покоритель космоса». Дети садятся на пол, расслабляются, готовятся к полету, «заправляются горючим» (делают глубокий вдох).

а) «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку вверх, «достигают Луны» и так же медленно возвращаются.

б) «Полет на Солнце» — после «заправки горючим» на выдохе дети тянут звук «а-а-а» громче и длиннее, поднимая правую руку вверх. Достигнув воображаемого Солнца, возвращаются в и. п.

в) «Полет в космос» — на выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощности выброса (2—3 раза), появляется ощущение радости и легкости.

### **Упражнения для часто болеющих детей 3 -4 –летнего возраста**

1. Спокойная ходьба по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах, в течение 1 минуты. Дыхание через нос, сохранение правильной осанки.

2. Бег («самолетики»). Руки разведены в стороны на уровне плеч. Время бега с 10—15 секунд увеличивается на каждом занятии на 8—10 секунд до 1 минуты. За 10—15 секунд окончания темп бега постепенно замедляется. При беге произносится звук «у-у».

3. Ходьба по скамейке. При этом надо поддерживать ребенка за руку; в конце скамьи-спрыгивание. Упражнение повторить 1—2 раза.

4. И. п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны: наклон вправо — «тик», влево — «так» («часики»). Слова произносятся громко, осанка правильная. Упражнение выполняется 4—5 раз.
5. Произношение звуков и слогов с двукратным повторением. Дыхание через одну ноздрю: дует ветер — «фу» (тихо, сильно); жужжит жук — «ж-ж-ж». При выполнении упражнения ребенок указательным пальцем поочередно закрывает ноздрю, осанка правильная. Затем, сидя на стульчике, руки на коленях, ребенок 2—4 раза поет, как петушок: «ку-ка-ре-ку», лает, как собака: «гав-гав-гав».
6. Перешагивание через палку, удерживаемую на высоте 40—50 см, 1—1 раза.
7. Приседание («маленькие — большие»). «Маленькие» — присесть, руками обхватить колени. «Большие» — встать, руки поднять вверх над головой. Повторить упражнение 3—5 раз. При приседании произносится слог «ах», при поднимании — «ох».
8. Бросание мяча в обруч — 2-3 раза. Держать обруч на высоте роста ребенка на расстоянии 1 метра от него; ребенок бросает мяч двумя руками.
9. Проползание под скамейкой — 1—2 раза.
10. Подтягивание на руках вдоль гимнастической скамьи — 1—2 раза: лежа на животе, голова приподнята.
11. Имитация движений косца — 3—4 раза: Следить за осанкой, на выдохе произносится слог «кух». Упражнение выполняется в правую и левую сторону.
12. Надувание резиновых игрушек или одного мяча, сидя на стульчиках. Вдох производится через нос постепенно, начиная с 3-выдохов.
13. Малоподвижная игра, ходьба или танцевальные элементы.

## Содержание деятельности, направленной на развитие мелкой и артикуляционной моторики

### *Дыхательная и артикуляционная гимнастика для детей 2-3-летнего возраста*

- а) «часики» — стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.
- б) «Дудочка» — сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза;
- в) «Петушок» — стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза;
- г) «Каша кипит» — сесть на стул; одну руку положить на живот, другую — на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф», повторить 4 раза;
- д) «Паровозик» — ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-ти секунд;
- е) «Веселый мячик» — стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х»(выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз;
- ж) «Гуси» — медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у-у». Повторять 1 минуту.

### **Игровой 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?  
Начинай игру-массаж.  
Разотри ладошки сильно,  
Каждый пальчик покрути.  
Поздоровайся со всеми,  
Никого не обойди.  
С ноготками поиграй,  
Друг о друга их потри.  
Плечи мягко разомни.

Затем руки ты помой,  
 Пальчик в пальчик заложь,  
 На замочек их закрой  
 И тепло побереги.  
 Вытяни все пальчики,  
 Пусть бегут, как зайчики.  
 Раз-два, раз-два,  
 Вот и кончилась игра.  
 Вот и кончилась игра,  
 Отдыхает детвора.

### **Дыхательные и звуковые упражнения (проводятся во всех группах)**

Упражнения для развития артикуляции:

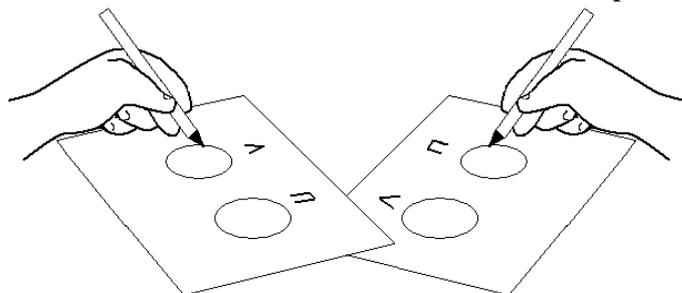
1. «Трактор». Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. «Стрельба». Представить, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы полости глотки).
- «Фейерверк». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и фейерверк разноцветных огней рассыпается в добавление к праздничному салюту. Энергично произнести «п-б-п-б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ).
- .Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).
6. «Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1—2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).
7. «Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать «й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» — обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать.
8. «Плакса». Ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». Другой ребенок обращается к нему со словами: Что ты плачешь — «ы» да «ы»? Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать. После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

## Диагностический инструментарий для проведения исследования

### Мотометрический тест

Зрительно-ручная координация оценивалась с помощью модифицированного теста «Вырезание круга» Озерецкого (Цит. по Белостоцкая Е.М. и др., 1987). Ребенку предлагается обвести ручкой два предварительно нарисованных карандашом круга диаметром 3 см - один правой, другой - левой рукой.

Оценивалось время, затрачиваемое учащимся на обведение кругов в секундах. Среднее время выполнения задания для детей г. Красноярска приведено в табл.1.1,1.2. Для более корректной оценки можно использовать следующий прием: увеличивать время, затраченное на выполнение задания. Например, при сниженном качестве - на 50%, а при плохом - на 100%. И таким способом оценить зрительно-ручную координацию с помощью интегрального показателя с учетом и количества, и качества выполненной работы.



Мотометрический тест на правую руку

где:  $n$  - количество обследованных детей;

ММТ - показатель мотометрического теста - время выполнения задания;

$\sigma$  - среднеквадратичное отклонение;  $m$  - ошибка средней.

возраст лет	$n$	МТ, сек	$\sigma$	$m$
7	187	19,4	6,5	0,6
7,5	263	19,1	6,4	0,5

Мотометрический тест на левую руку

возраст лет	$n$	МТ, сек	$\sigma$	$m$
7	187	19,9	8,4	0,8
7,5	263	21,2	8,0	0,6

Для повышения адекватности оценки можно использовать следующий прием - увеличивать время, затраченное на выполнение задания: при сниженном качестве - на 50% (в полтора раза), а при плохом - на 100% (в два раза). И, таким образом, оценивать зрительно-ручную координацию с помощью интегрального показателя с учетом и количества и качества выполненной работы.

### Методика определения зрительно-ручной координации

«Зрительно-ручная координация» характеризует степень взаимосвязи в системе глаз-рука, уровень развития зрительно-ручной координации. Оценивалась ЗРК следующим образом. Ребенок становится на расстоянии вытянутой руки от мишени - листа бумаги с нанесенной целью в виде креста, размером 2x2 см и закрепленной на уровне плеч, берет в ведущую руку ручку с острозаточенным наконечником и под счет, задающий темп, пытается попасть в цель. Проводится пять испытаний. Уровень ЗРК характеризуется средним расстоянием от центра мишени до точек попадания кончика ручки (в мм). Очевидно, что чем меньше

расстояние от точки попадания до центра мишени, тем выше зрительно-ручная координация. Для ориентировочной оценки полученных данных можно воспользоваться результатами обследования детей г. Красноярска (См. табл.1.3).

Табл. 1.3 Возрастная динамика показателя «зрительно-ручная координация». ( $M \pm m$ ).

Возраст, лет	ЗРК, мм		
	общ.	мальчики	девочки
6	5,3±0,5	4,6±0,5	5,8±0,8
6.5	5,3±0,3	5,0±0,4	5,6±0,6
7	5,6 ± 0,4	6,7±0,7	4,8±0,6
7.5	5,5 ± 0,4	5,3±0,9	6,4±0,8

### Методика определения остроты глубинного (бинокулярного) зрения

Наиболее простой и адекватный тест для определения устойчивого бинокулярного зрения - тест Рейнеке (США) с двумя карандашами.

Методика обследования: И. дается заточенный карандаш и предлагается, глядя двумя глазами, опустить кончик карандаша на заточенный конец другого карандаша, который держит в горизонтальном положении исследователь.

Оценка результатов: при наличии бинокулярного зрения задание легко выполняется И.; при нарушении БЗ совместить концы карандашей И. не удастся. В этом случае дается рекомендация обратиться к офтальмологу для дополнительного обследования и соответствующей корректировки.

Проверка бинокулярности зрения необходимо проводить в детском саду (4-6 лет) или в первых классах школы. Повторные исследования проводятся только по показаниям.

Более точные измерения остроты глубинного зрения основываются на определении минимальной (пороговой) величины бинокулярного параллакса, при котором у испытуемого появляется и исчезает бинокулярное восприятие. Минимальный предел бинокулярного параллакса (поперечной диспарации) определяет остроту бинокулярного зрения.

Для работы, как правило, используется классический вариант устройства Гельмгольца (Долбищева В.М., 1972):

Порядок проведения исследования:

Исследуемый располагается на расстоянии 5 метров от устройства. Голова его фиксируется на специальном подбороднике. Задача исследования: установить подвижный объект в субъективно ощущаемую одну плоскость с неподвижным. Минимальное расстояние между тест-объектами в момент исчезновения и появления глубинного восприятия (отсчет ведется по миллиметрам) принималось за пороговую величину бинокулярного параллакса. Измерение повторяется трехкратно с последующим расчетом средней арифметической.

### Методика определения зрительной рабочей дистанции

Острота зрения – основная функция зрения человека. Это способность глаза воспринимать предметы окружающего мира, их размеры, форму, положение в пространстве. Нормальная острота зрения (равна 1,0) формируется у детей не сразу и заметно колеблется в зависимости от их возраста. В первые дни, недели и даже месяцы жизни ребенка острота зрения очень низкая. Только к концу первого года жизни у ребенка появляется способность распознавать формы, а на втором, третьем году жизни – изображение предмета. С возрастом острота зрения постепенно развивается, и возможного максимума она чаще достигает к 5-и годам жизни ребенка.

### Исследования остроты зрения

У малышей острота зрения определяется пор выполнению ими определенных заданий. Начиная с 3-х летнего возраста определяется по специальным таблицам с изображением различных фигурок. Лучшей считается таблица Е.М. Орловой. Исследования остроты зрения по таблице Головина-Сивцова с кольцевыми изображениями возможно лишь с 5-ти лет и старше. Первичное исследование зрения могут проводить медицинская сестра и воспитатель

дошкольного учреждения. Для этого нужно взять таблицу Головина-Сивцова – 10 строку (1 ед.):

- Ребенка поставить спиной к окну;
- От ребенка отмерить от 3 до 8 метров;
- Закрывается левый глаз и начиная с 3-х метров, дети показывают направление разрыва пальчиком, постепенно отходя до 7 – 8 метров;
- Затем также проверяется правый глаз.

Расстояние в метрах	Острота зрения
3 м.	0,6
3,5 м.	0,7
4 м.	0,8
4,5 м.	0,9
5 м.	1,0 – норма
5,5 м.	1,1
6 м.	1,2

Детей посадить рядками в шахматном порядке, но дистанции как видят. Если ребенок видит на дистанции 3 м. – посадить на расстоянии 3 м. и т.д.

#### ***Изменение остроты зрения с возрастом (по Е.И. Ковалевскому)***

Возраст	Острота зрения (в единицах)
1 неделя	0,004 – 0,02
1 месяц	0,008 – 0,03
3 месяца	0,05 – 0,1
6 месяцев	0,1 – 0,3
1 год	0,3 – 0,6
2 года	0,4 – 0,7
3 года	0,6 – 1,0
4 года	0,7 – 1,0
5 лет	0,8 – 1,0
7 лет	0,9 – 1,0

### ***Соматометрия***

**Длина тела** характеризует состояние пластических процессов в организме; рост сидя дает представление о пропорциях тела.

Измерение длины тела (рост стоя) проводится в первую половину дня, так как этот показатель к вечеру уменьшается на 1-2 см в связи с уплощением межпозвонковых хрящей, сводов стопы, снижением тонуса мускулатуры. Для измерения используется станковый деревянный или металлический ростомер. Обследуемый становится по стойке «смирно» (См. рис. 1.1а). При этом он должен касаться вертикальной плоскости (стены или стойки ростомера) пятками, ягодицам и межлопаточной областью. Голова обследуемого находится в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены в одной горизонтальной плоскости. Горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15-20 см и подводится к наиболее высокой точке головы, при этом сам инструмент находится в строго вертикальном положении. Точность измерения - 0,1 см.

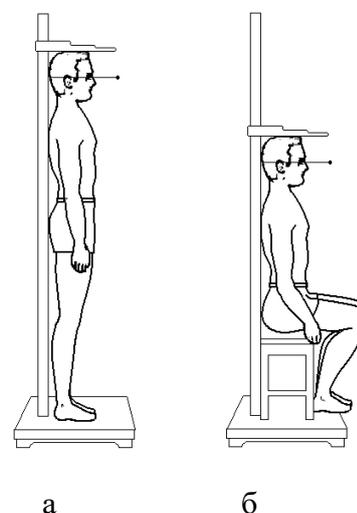


Рис. 1.1 Измерение длины тела стоя (а), сидя (б)

**Окружность грудной клетки (обхват груди)** является одним из основных признаков для определения уровня физического развития детей. Она характеризует объем тела, степень развития грудных и спинных мышц и функциональное состояние органов грудной полости.

Окружность грудной клетки определяется с помощью полотняной прорезиненной ленты. Для измерения окружности груди при вдохе и выдохе сантиметровая лента накладывается строго горизонтально сзади по нижним углам лопаток, спереди - по среднегрудной точке (на уровне околососковых кружков). (См. рис. 1.2). У девочек окружность груди измеряют под грудью, а у мальчиков - на уровне сосков. Окружность груди нужно измерять одномоментно, в следующей последовательности: в состоянии спокойного дыхания (паузы), затем максимального вдоха и максимального выдоха. Измерения следует производить либо по голому телу, либо по тонкой майке, но не по плотной одежде. Точность измерения - 0,5 см.

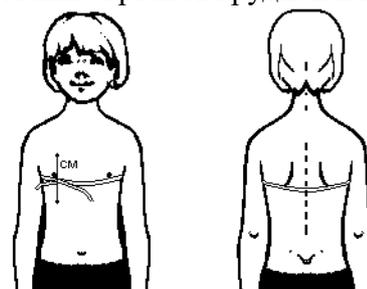


Рис. 1.2 Измерение окружности грудной клетки

**Масса тела (вес)** свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, жировой клетчатки, внутренних органов.

Для определения массы тела используются безгирные медицинские весы. Взвешивание надо производить утром, натощак, без обуви, в легкой одежде. На весы надо вставать на середину площадки и сохранять спокойное положение тела; при этом входив и сходить с нее ребенок должен при неподвижно закрепленном коромысле весов. Точность измерения массы до 50 гр.

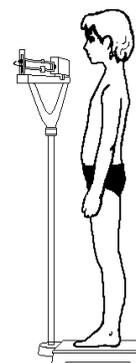


Рис.1.3 Измерение массы (веса) тела.

## Приложение 9

## Тематический план в оздоровительно-развивающем направлении (3-5 лет)

## Младший дошкольный возраст

№	Тема	Кол-во часов
1	Уроки Здоровейки: На кого я похож?	1
2	Уроки Здоровейки: Чем отличаюсь от других?	1
3	Уроки Здоровейки: Чтобы глаза видели	2
4	Уроки Здоровейки: Чтобы уши слышали	1
5	Уроки Здоровейки: Дружи с водой	1
6	Уроки Здоровейки: Как я дышу	2
7	Уроки Здоровейки: Крепкие-крепкие зубки	1
8	Уроки Здоровейки: Приятного аппетита!	3
9	Уроки Здоровейки: Пожалей свою бедную кожу	1
10	Уроки Мойдодыра: Как ухаживать за собой?	2
11	Уроки Мойдодыра: Держи осанку	1
12	Уроки Мойдодыра: Руки и ноги тебе еще пригодятся	2
13	Уроки Мойдодыра: Почему мы болеем?	2
14	Уроки Мойдодыра: Осторожно – лекарство!	1
15	Уроки Здоровейки: Зачем мне сон?	1
16	Уроки Здоровейки: Как закаляться?	3
17	Уроки Здоровейки: Как настроение?	2
18	Уроки Мойдодыра: Правила поведения на воде	1
19	Уроки Здоровейки: Правила на всю жизнь.	3
20	Уроки Здоровейки: Если случилась беда!	2
21	Уроки Здоровейки: Расти здоровым!	3
<b>Итого</b>		<b>36 час</b>

## Тематический план в оздоровительно-развивающем направлении (5-7 лет)

## Старший дошкольный возраст

№	Тема	Кол-во часов
1	Уроки Здоровейки: На кого я похож? Чем отличаюсь от других?	1
2	Уроки Здоровейки: Что у меня внутри?	2
3	Уроки Здоровейки: Чтобы глаза видели	1
4	Уроки Здоровейки: Чтобы уши слышали	1
5	Уроки Здоровейки: Дружи с водой	1
6	Уроки Здоровейки: Дыхательная гимнастика (по А.Н.Стрельниковой)	5
7	Уроки Здоровейки: Крепкие-крепкие зубки	1
8	Уроки Здоровейки: Разговор о правильном питании!	4
9	Уроки Здоровейки: Как ухаживать за собой?	1
10	Уроки Мойдодыра: Держи осанку	4
11	Уроки Мойдодыра: Руки и ноги тебе еще пригодятся	3
12	Уроки Мойдодыра: Откуда берутся болезни?	1
13	Уроки Мойдодыра: Осторожно – лекарство!	1
14	Уроки Мойдодыра: Как настроение?	1
15	Уроки Здоровейки: Отчего зависит настроение?	1
16	Уроки Здоровейки: Как закаляться?	2
17	Уроки Здоровейки: Правила на всю жизнь.	2
18	Уроки Здоровейки: Если случилась беда!	2
19	Уроки Здоровейки: Расти здоровым!	2
<b>Итого</b>		<b>36 час</b>