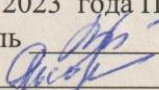
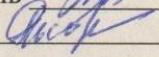


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67»
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67»
город Иваново, улица Маршала Жаворонкова, д. 11 А, 33-29-70, dou67@ivedu.ru

Принята на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 67»
г. Иванова
«23 марта» 2023 года Протокол № 6
Председатель  Рогожкина И.В.
Секретарь  Рыбина Н.В.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
комбинированного вида № 67»
Приказ № 88 от 27.03.2023г.
Смирнова Т.А. 



«Рабочая программа оздоровления для детей
дошкольного возраста».

Иваново, 2023 год

Коллектив разработчиков Программы

Коллектив разработчиков Программы утверждён приказом № 57/6 по МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67» от 17.02.2023г. в составе:

1. Руководитель коллектива разработчиков: Смирнова Татьяна Александровна, заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67»;
2. Рогожкина Ирина Вячеславовна – старший воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67»;
3. Кашина Наиля Абдулловна – воспитатель группы с туберкулезной интоксикацией МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67»;
4. Смирнова Галина Евгеньевна – воспитатель диагностической группы МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67»;
5. Аверьянова Любовь Васильевна – воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67».
6. Титова Анна Александровна – воспитатель группы с туберкулезной интоксикацией МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67»;

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно- правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Понимая важность задач по формированию здорового поколения, нами была разработана «Рабочая программа оздоровления для детей дошкольного возраста». Программа спроектирована с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию профилактических мероприятий, реализуемых во время педагогического процесса. Теоретическая основа программы – «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДООУ» под ред. З.И. Бересневой.

Программа разработана в соответствии со следующими основными нормативными документами:

- Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года);
- Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Программа реализуется:

- в непрерывной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- в самостоятельной деятельности детей;
- во взаимодействии с семьями воспитанников.

Срок реализации программы – 3 учебных года.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Основные принципы построения программы:

- принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья;
- принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Основные направления программы:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- обеспечение вариативных режимов дня и пребывания детей в ДОУ;
- обеспечение оптимального двигательного режима в ДОУ;
- проведение комплекса профилактических мероприятий по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Реализация основных направлений программы

Обеспечение благоприятного течения адаптации

Благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации)

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Соблюдение санитарно-гигиенического режима в ДОО

- осуществление проветриваний помещения в соответствии с графиком;
- влажная уборка групповых помещений дважды в день;
- разумная расстановка мебели и ковров;
- для обеспечения естественного освещения помещений – укороченные шторы на окнах;
- 2 раза в год сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильный подбор и расстановка комнатных растений;
- своевременный (до начала цветения) покос газонов и участков;
- соблюдение правил применения и хранения моющих средств;
- санэпидрежим во время карантина.

Особенности организации воспитательно-образовательного процесса

Расписание образовательной работы на каждый учебный год составлено на основании:

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648 – 20».
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 67».

В соответствии с вышеуказанными документами в расписании образовательной работы:

для детей раннего возраста НОД проводится в первую и во вторую половину дня составляет продолжительностью 8-10 минут;

для детей дошкольного возраста продолжительность НОД составляет:

- в младшей группе - не более 15 минут;
- в средних группах – не более 20 минут;

- в старших группах - не более 25 минут;
- в подготовительных группах - не более 30 минут;

максимально допустимый объем НОД в первой половине дня:

- в младшей группе – не более 30 минут;
- в средних группах – не более 40 минут;
- в старших группах – не более 45 минут;
- в подготовительных группах – не более 1 час 30 минут;

НОД с детьми старших и подготовительных групп проводится во второй половине дня, продолжительностью не более 25-30 минут;

НОД по физическому развитию 3 раза в неделю (из них – 1 раз на улице), продолжительностью:

- в группе раннего возраста – по подгруппам не более 10 минут;
- в младшей группе – не более 15 минут;
- в средней группе – не более 20 минут;
- в старшей группе – не более 25 минут;
- в подготовительной группе – не более 30 минут;

перерывы между непрерывной НОД от 10 минут.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в ДОО обусловлена:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 г. Министерства образования и науки РФ)
- Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- возрастными особенностями детей;
- социальным заказом родителей (законных представителей);
- наличием специалистов (музыкальных руководителей, учителей-логопедов);
- наличием логопедических групп;
- наличием санаторных групп.

Режим дня.

Режим составлен на 12-часовое пребывание ребёнка в детском саду. В понятие «суточный режим» включается длительность, организация и распределение в течение дня всех видов деятельности, отдыха, приемов пищи. Рациональный режим предполагает соответствие содержания, организации и построения определенным гигиеническим нормативам, которые основываются на законах высшей нервной деятельности человека и учитывают анатомо-физиологические особенности растущего организма. При организации режима учитываются сезонные особенности. Поэтому в ДОО имеется два гибких сезонных режима (теплый и холодный период года) с постепенным переходом от одного к другому. В режим могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум. При составлении и организации режима дня учитываются обязательные, повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;

- укладывание на дневной и ночной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 8 лет составляет 5,5 - 6 часов. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 - 4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. Общая продолжительность сна для детей дошкольного возраста в период нахождения в ДОО составляет 3 часа (от 1,5 до 3 лет); 2 часа (3 – 8 лет).

При проведении режимных процессов в ДОО соблюдаются следующие позиции:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку;
- устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

Организация жизни и деятельности детей в холодный период года

Организация жизни детей	Время				
	1 младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей на улице (в зависимости от погоды), игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.10-8.30	8.20-8.45	8.25-8.55	8.30-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.30-9.00	8.45-9.00	8.55-9.00	8.50 -9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.20	9.00 – 9.45	9.00 – 9.50	9.00 – 10.20	9.00 –11.10
Игры, детская деятельность в ходе режимных моментов, второй завтрак, подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	9.20-10.15	9.45-10.25	9.50-10.25	10.20-10.45	11.10-11.20
Прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, труд, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование, самостоятельная деятельность	10.15-11.20	10.25-11.50	10.25-12.10	10.45-12.25	11.20-12.30
Возвращение с прогулки: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и	11.20-11.40	11.50-12.20	12.10-12.30	12.25-12.35	12.30-12.40

самообслуживания, подготовка к обеду					
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, спокойные игры, подготовка к дневному сну: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	11.40-12.10	12.20-12.50	12.30-12.50	12.35-13.00	12.40-13.00
Дневной сон	12.10 -15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания: закаливающие процедуры, дополнительные платные образовательные услуги подготовка к полднику: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Уплотнённый полдник, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Совместная деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, самостоятельная деятельность, игры, подготовка к вечерней прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20-17.00
Вечерняя прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование, самостоятельная деятельность., уход детей домой: индивидуальный контакт с родителями.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

Организация жизни и деятельности детей в тёплый период года

Режимные моменты	Время	
	Младший возраст	Старший возраст
Прием детей (на воздухе). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа.	7.00- 8.25	7.00-8.30
Утренняя гимнастика (двигательная активность 10 минут)	8.25-8.35	8.20- 8.30
Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды	8.40- 9.00	8.30- 8.35
Игры детей по интересам	9.00- 9.20	8.35- 8.55
Образовательная деятельность (музыка, физкультура)	9.20- 9.50	9.00-9.15
Игры детей по интересам	9.50-10.00	9.15- 10.00
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры, труд, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры.	10.10- 12.10	10.10- 12.40
Возвращение с прогулки: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и самообслуживания, подготовка к обеду	12.10- 12.30	12.40 – 13.15
Воспитание культуры еды, обед	12.30- 13.00	13.15 – 15.00
Сон с использованием музыкотерапии и чтения произведений художественной литературы.	13.00- 15.00	15.00-15.20
Постепенный подъем, закаливающие процедуры. Гимнастика после сна в группе. Игровая деятельность детей.	15.00- 15.10	15.00- 15.10

Уплотнённый полдник. Воспитание культуры еды.	16.00-16.20	16.00 – 16.20
Вечерняя прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование, самостоятельная деятельность., уход детей домой: индивидуальный контакт с родителями.	17.00- 19.00	17.00- 19.00

Образовательная деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников

Группа раннего возраста

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета.	• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание. • подвижные игры, работа в уголке психологической разгрузки; • сюжетно-ролевые игры (дом, день рождения, накорми куклу); • беседы Айболита	Игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания.	• практикум по освоению точечного массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей

Вторая младшая группа

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
• коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; • «Неделя здоровья»	• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики, гимнастика после сна; • точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон); • закаливание; • артикуляционная гимнастика; • игры для снятия психо-мышечного эмоционального напряжения; • игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания); • беседы о ЗОЖ	• самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке; • игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания; • сюжетно-ролевые игры: («Дом», «Семья», «День рождения» и т.п.)	• консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей; • участие родителей в спортивных соревнованиях, праздника; • практикум с родителями по освоению точечного массажа; • игровые тренинги по развивающим играм

Средняя группа

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с родителями
Непрерывная	Образовательная деятельность, осуществляемая в		

образовательная деятельность	ходе режимных моментов	детей	воспитанников
• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; • «Неделя здоровья»	• целевые экскурсии (например, в медицинский кабинет детсада); • зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики, гимнастика после сна, физкультминутки; • точечный массаж, массаж, ушной раковины и стопы; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон); • подвижные игры; • коррекционная гимнастика; • игры для снятия психологического и эмоционального напряжения; • работа в уголках психологической разгрузки; • игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания); • закаливание	• сюжетно-ролевые игры; • хороводные игры; • деятельность в центре физической активности; • дидактические игры о ЗОЖ.	• практикум с родителями по овладению подвижными играми, по освоению различных видов массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей

Старшая группа

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
• коррекционно-развивающие занятия учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; • целевые экскурсии; • «Неделя здоровья»	• зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастики, гимнастика после сна, физкультминутки; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон); • закаливание; • точечный массаж; • работа в уголках психологической разгрузки; • игры для снятия психологического и эмоционального напряжения; • игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания); • игры по формированию культурно-гигиенических навыков; • сюжетно-ролевые игры («Дом», «День рождения»)	• релаксация; • рефлексия своего эмоционального состояния; • деятельность в центрах физической активности; • сюжетно-ролевые игры.	• практикум с родителями по освоению различных видов массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей

Подготовительная группа

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
• коррекционно-развивающие занятия учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и	• гимнастика: зрительная, пальчиковая, дыхательная, после сна, физкультминутки; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П.	• рефлексия своего эмоционального состояния; • релаксация в уголках психологической	• практикум с родителями по освоению различных видов гимнастик, массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и

этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; • целевые экскурсии; • «Неделя здоровья»	Денниссон); • закаливание; • точечный массаж, массаж ушной раковины, стопы; • подвижные игры; • работа в уголках психологической разгрузки; • игры для снятия психологического и эмоционального напряжения; • игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания); • игровые ситуации по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • настольно-печатные игры по формированию этикета; • сюжетно-ролевые игры по формированию этикета; • беседы о ЗОЖ; • целевые экскурсии (пищеблок, медкабинет).	разгрузки; • настольно-печатные игры; • деятельность в центрах физической активности; • сюжетно-ролевые игры	групповые) по физическому и психическому здоровью детей
--	---	---	---

Организация двигательного режима в ДОУ

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

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

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

№ п/п	Формы организации	Проведение	Группа раннего возраста	П младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	3-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	1-2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно	-	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
7	Дозированный бег	Ежедневно	-	-	3-4 мин	5-6 мин	7-8 мин
8	Подвижные игры	Ежедневно	4-5 мин	6-8 мин	8-10 мин	8-12 мин	10-15 мин
9	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно	4-6 мин	4-6 мин	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	-	4-6 мин	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
11	Физкультурные занятия	Ежедневно	3 занятия по 10 мин	3 занятия по 15 мин	3 занятия по 20 мин	2 занятия в зале, 1 на улице по 25 мин	2 занятия в зале, 1 на улице по 30 мин
12	Музыкальные занятия (часть занятия)	Ежедневно	2 занятия 3-4 мин	2 занятия по 4-5 мин	2 занятия по 5-6 мин	2 занятия по 7-10 мин	2 занятия по 10-12 мин
13	Спортивный праздник	2 раза в год	-	25-30 мин	30-40 мин	40-50 мин	50-60 мин
14	Музыкальный праздник (часть праздника)	По плану	6-10 мин	10-12 мин	12-15 мин	15-18 мин	18-20 мин
17	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
18	«Неделя здоровья»	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель
19	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Проведение	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Режим дня	Холодный период года, теплый период года	Все группы

		Щадящий режим (адаптационный период)	Поступление в ДОУ	Все группы
		Организация микроклимата и стиля жизни в группе	Ежедневно	Все группы
		Рациональное питание	Ежедневно	Все группы
2	Диетотерапия	Учет индивидуальных особенностей питания (аллергия)	Ежедневно	Все группы
3	Воздушные ванны	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Ежедневно	Все группы
		Прогулки	Ежедневно	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	В теплое время года	Все группы
4	Гигиенические и закаливающие процедуры	Умывание, мытье рук	Ежедневно	Все группы
		Полоскание рта	Ежедневно	Дошкольные группы
		Контрастное обливание ног	Ежедневно	Все группы
5	Витаминотерапия	Витаминизирование третьего блюда	Ежедневно	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	Чесночные аромамедальоны	Октябрь-март	Все группы
7	Профилактика гриппа	Вакцинация против гриппа по желанию родителей	Октябрь-декабрь	Дошкольные группы
8	Профилактика плоскостопия	Методики П. Деннисона, В.С. Лосевой	Ежедневно	Все группы
10	Свето- и цветотерапия	Обеспечение светового режима дня	Ежедневно	Все группы
		Световое и цветовое сопровождение среды и учебного процесса	Ежедневно	Все группы
11	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Периодически	Все группы
		Музыкальное оформление фона занятий	Периодически	Все группы
12	Профилактические осмотры	Осмотры детей узкими специалистами	Март-май	Дошкольные группы
13	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Все группы
		Подвижные игры	Ежедневно	Все группы
		Физкультминутки	Ежедневно	Все группы
		Спортивные игры и упражнения	Ежедневно	Дошкольные группы
		Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю	Все группы
14	Активный отдых	Праздники	По плану	Все группы
		Физкультурные досуги	По плану	Дошкольные группы
		Развлечения	По плану	Все группы
		«Неделя здоровья»	Апрель	Все группы
15	Спецзакаливание	Босоножье	Ежедневно	Все группы
		Игровой массаж	Ежедневно	Все группы
		Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Все группы
		Обширное умывание	Ежедневно	Ст., подг. гр.

Группы оздоровительной направленности

В дошкольной организации функционируют группы оздоровительной направленности, созданные для детей с туберкулёзной интоксикацией, пищевой аллергией. В таких группах осуществляется реализация образовательной Программы дошкольного образования, а также

комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий и процедур.

В дошкольном учреждении воспитанники групп оздоровительной направленности проходят 2 раза в год медицинское обследование (делают рентген, манту и пр.). Воспитанники групп с пищевой аллергией проходят ежегодный осмотр врача-аллерголога. Организовано питание в соответствии с меню, исключающее употребление продуктов на молочной основе.

Профилактика заболеваемости в группах оздоровительной направленности

1	Массаж волшебных точек	2-3 раза в день	С октября по апрель
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	В течение года
3	Медикаментозные препараты (по назначению врача)	Ежедневно через 2 часа после завтрака	Ноябрь-декабрь
4	Оксолиновая мазь (индивидуально)	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой	Ноябрь-декабрь, Март-апрель

Витамиотерапия

1	Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	В течение года
---	------------------------------	-----------	----------------

Оздоровление фитонцидами

1	Чесочно-луковые закуски	Перед обедом	В течение года
2	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	В течение дня ежедневно	Октябрь-апрель

Закаливание с учётом здоровья детей

1	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	ежедневно	В течение года
2	Прогулки на воздухе	ежедневно	В течение года
3	Хожение босиком по траве	ежедневно	Июнь-август
4	Хожение по дорожке здоровья	Ежедневно перед сном и после сна	В течение года
5	Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	Июнь-август
6	Полоскание горла кипячёной охлажденной водой	После приема пищи	В течение года

Группа для детей с туберкулезной интоксикацией оснащена оборудованием, способствующим гармоничному физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей. Режим работы групп оздоровительной направленности: 12-часовое пребывание, 5 дней в неделю. Комплектование групп производится в соответствии с Уставом МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67». Длительность пребывания в группе для детей с туберкулезной интоксикацией – от 6 месяцев и более по заключению врача - фтизиатра детской поликлиники города Иванова.

Профилактическая работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **Специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно

снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

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

- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Система закаливающих мероприятий в МБДОУ № 67

№ п/п	Мероприятия	Группа раннего возраста	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Воздушно-температурный режим	от +21 ⁰ С до + 19 ⁰ С	от +21 ⁰ С до + 19 ⁰ С	от +20 ⁰ С до + 18 ⁰ С	от +20 ⁰ С до + 18 ⁰ С	от +20 ⁰ С до + 18 ⁰ С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 ⁰ С.				
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3 ⁰ С.				
2	Воздушные ванны					
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).				
2.2	Утренняя гимнастика	В группе	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.			
2.3	Физкультурные занятия	В группе	2 занятия – в физкультурном зале, 1 – на улице		2 занятия – в физкультурном зале, 1 – на улице	
2.4	Прогулка (утренняя, вечерняя)	В холодное время года не проводится при температуре ниже:				
		-15 ⁰ С до 4 часов	-15 ⁰ С до 4 часов	-15 ⁰ С до 4 часов	-20 ⁰ С до 4 часов	-20 ⁰ С до 4 часов
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.				
2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, корригирующая гимнастика, физические упражнения, раздевание.				
2.7	После дневного сна	Гимнастика после сна				
2.8	Хожение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 20 ⁰ С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				

3.	Гигиенические и водные процедуры			
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.		
3.2	Обливание водой рук до локтя после сна	30 ⁰ С -28 ⁰ С	28 ⁰ С -26 ⁰ С	25 ⁰ С -24 ⁰ С
3.3	Полоскание рта после еды	-	Ежедневно, 28 ⁰ С	Ежедневно, 25 ⁰ С
3.4	Контрастное обливание ног	Ежедневно. Температура воды: 36 ⁰ -18 ⁰ -36 ⁰ -18 ⁰ С.		
4.	Солнечные ванны	В теплое время года 30 мин. от 20 ⁰ С, 1 младшая группа – от 22 ⁰ С		
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.				

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж.

Дыхательная гимнастика

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

Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

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

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

Самомассаж: механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь

близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

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

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

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

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

Материально-техническое обеспечение Программы.

Материально-технические условия ДОУ соответствуют:

1. Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи СП 2.4.3648 – 20».
2. Требованиям, определяемыми в соответствии с правилами пожарной безопасности.
3. Требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

Вид помещения Функциональное использование	Материально-техническое обеспечение
<i>1. Групповые комнаты</i>	Центры двигательной активности, включающие атрибутику для занятий физкультурой и спортом
<i>2. Методический кабинет</i>	Методическая, учебная литература. Демонстрационно-наглядный материал. Дидактические пособия. Видеотека.
<i>3. Физкультурный зал</i>	Гимнастический мат. Гимнастические скамейки. Гимнастическая стенка. Обручи. Скакалки. Массажные дорожки. Дуги для ползания. Мячи. Фитболы. Гимнастические палки. Мешочки с песком. Ортопедические мячи.
<i>4. Спортивная площадка на улице</i>	Футбольные ворота. Баскетбольный щит. Щит для метания. Лесенка. Яма для прыжков.
<i>5. Тропа здоровья</i>	Детские тренажёры. Лабиринты. Подвесной мост. Бревно.
<i>6. Прогулочные участки.</i>	Беседка. Горка. Песочница. Качели. Скамейки. Лесенка. Веранда.

Кинезиологические упражнения

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

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика,

расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вонне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Закаливающее дыхание

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

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

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

в) «Носик гуляет»

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

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

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «Погреем носик»

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

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

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

Носик ты быстрее найди, Тете _____ покажи.

- Надо носик очищать, На прогулку собирать.

- Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй

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

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

- Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

- Надо носик нам согреть,

Его немного потереть.

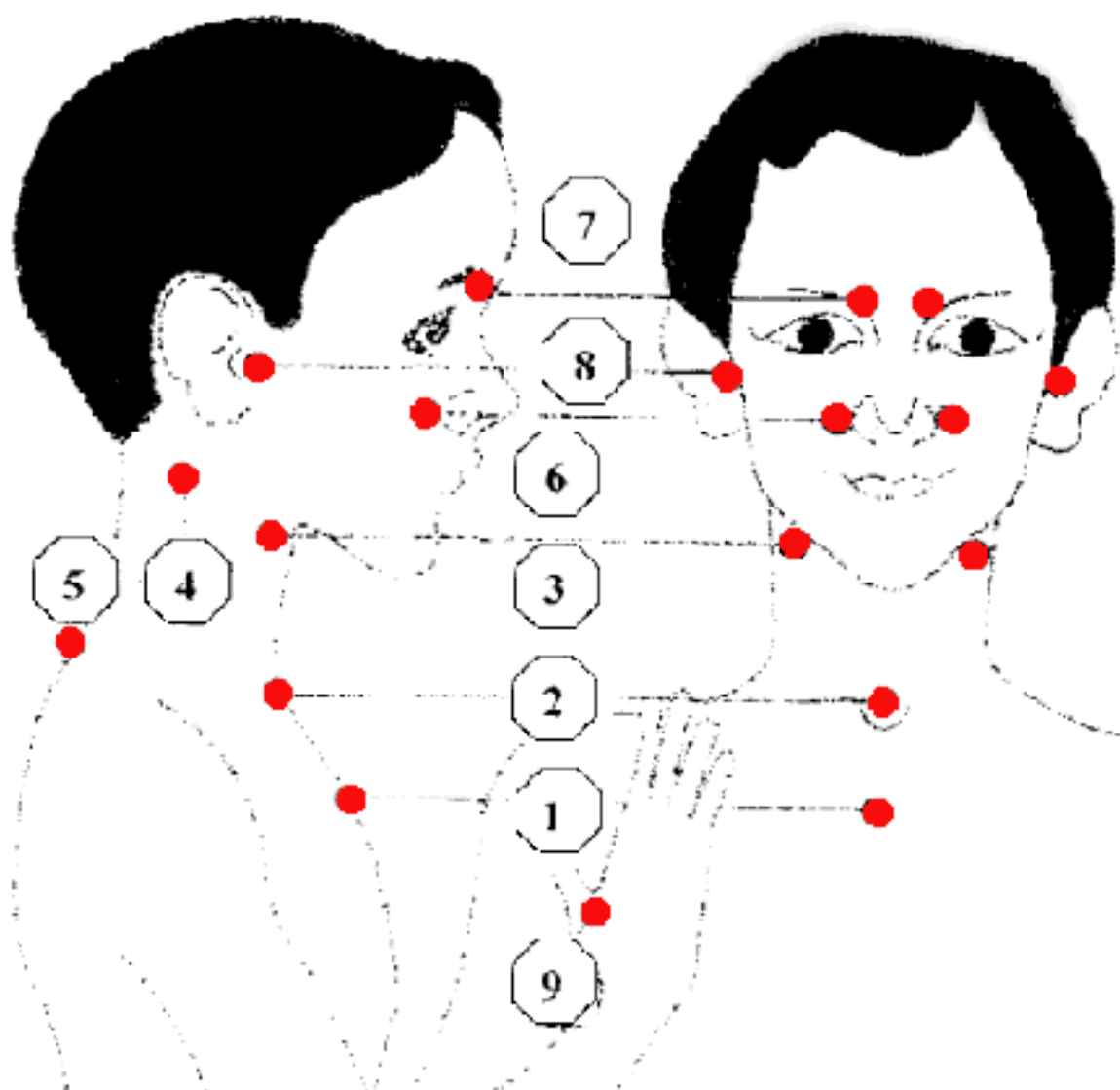
- Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно. Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла

2. Основная часть

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

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

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

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

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек

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

Закаливающий массаж подошв

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

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

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

2. Основная часть

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

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

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

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стону 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 стону от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

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

- Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

- На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

- Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда!

- Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

- По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно - Это всем давно понятно.
- Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
- Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз - сгибай, два - выпрямляй
Ну, активнее давай!
- Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
- В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
- Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Приложение 4

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалёву В.А.)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову)

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и

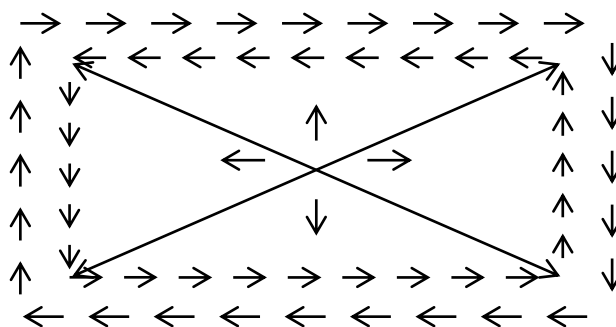
корректирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

По наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений можно достичь тогда, когда этим упражнениям предшествуют обще развивающие упражнения. Рекомендуется делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем - упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий.



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

Отступив во внутрь на 10-15 см, наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым. По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов. Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

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

Примечание:

Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики.

Приложение 5

Обширное умывание

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

Проводится после сна.

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

«Умывайка»

- «Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.
- «Два» - обмывает левой рукой правую кисть.
- «Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
- «Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
- «Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
- «Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
- «Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
- «Восемь» - ополаскивает руки.
- «Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.
- «Десять» - вытирает руки насухо

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

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

«Босоножье»

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

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Тёплый период	Время (мин.)	холодный период	Время (мин.)
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5- 30	Ходьба и бег по ковру в носках	5- 30
Младшая группа	Ходьба и бег по тёплому песку, траве	5- 45	Ходьба по ковру босиком	5- 30
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5- 60	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу; бег босиком по полу	5- 30
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде. асфальту	5- 90	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5- 30
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин. неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5- 30