

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 «Малыш»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 43
С.В. Семухина
Приказ № 291 от 29 декабря 2023г.

Программа «Здоровый малыш»

Принято Педагогическим советом МАДОУ № 43,
протокол № 2 от 25.12.2023.

*« Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Разрабатывая программу «Здоровый малыш», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДООУ, задачи, а также пути их реализации.

Срок реализации Программы: 2024 – 2026 г.г.

Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей в 2023 год.

Из 144 воспитанников:

- 1 группа здоровья – 34
- 2 группа здоровья – 90
- 3 группа здоровья – 19
- 4 группа здоровья – 0
- 5 группа здоровья - 1

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 25,6% с нарушением осанки 1%, с плоскостопием – 17%. Заболевание ЖКТ и множественный кариес – 26 %, заболеваемость эндокринной системы: недостаточность питания – 6,8%, избыток массы тела – 12%. 13.9% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья за счет детей состоящего на «Д» учете.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание (в домашних условиях), снижение двигательной активности, информационные и нейрорпсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа “Здоровый малыш” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа “Здоровый малыш” комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, оснащены медицинским оборудованием
- опытные медицинские специалисты: фельдшер –педиатрического участка, медицинская сестра.
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: спортивными комплексами, мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), сухим бассейном, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами, лыжами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- Тренажёрный зал, оборудован тренажёрами: «беговая дорожка», «велотренажёр», тренажёр для ходьбы «степпер», Тренажёр на «растяжение», батут, детский гребной тренажёр, диски здоровья. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность.
- На территории детского сада оборудованы: спортивная, волейбольная, баскетбольная площадки, футбольное поле для физического развития детей; нанесена цветная разметка для увеличения двигательной активности детей.
- Спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием, «полосой препятствия» для развития выносливости.
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений

- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учитель-логопед, инструктор по физ. культуре, педагог дополнительного образования.
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда, функционирует Изостудия, студия «Детский сад – Научкоград», «Биоквантум», «Юный инженер», «Малыш ТВ», мини завод «Форес» и другие кабинеты направленные на развитие у детей конструктивных способностей.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

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

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы “Здоровый малыш” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- пополнить спортивный инвентарь в групповых помещениях мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки (футбольное поле).

- пополнить спортивную площадку: гимнастическим бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе
- установить ворота на футбольное поле
- оформить «яму» для прыжков
- разнообразить маршрут «Здоровье»

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОО 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 врожденных или приобретенных 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 и точечного массажа.
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.

Формы организации двигательной активности в ДОО:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- гимнастика после сна «Пробуждение»
- оздоровительный бег, пешие прогулки
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД
- физкультурные кружки «Школа мяча», «Юные атлеты»

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОО (см. приложение № 1)
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и прогулках

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является *развитие графомоторных навыков детей*.

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87,5%.

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, - но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДООУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

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

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

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;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- 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.);
- появлению положительных эмоций способствуют музыкальные спектакли, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник актёр.

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;

- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 3.

III. Профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа ДООУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДООУ 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:

- плановые оздоровительные мероприятия (витаминотерапия)
- закалывающие мероприятия
- нетрадиционные методы — дыхательная гимнастика, и точечный массаж
 - 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.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного оздоровления в ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
 - босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
 - циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
 - полоскание горла (с 2,5-3 лет).
- утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями;
- хождение на лыжах;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для закрепления здоровья

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

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 произвольно.

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

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

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

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

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.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 5.

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. Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 6.

Формирование и коррекция 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.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 7.

Для группы часто болеющих детей в ДОО составляется годовой план оздоровления и закаливания. Ежегодно проводится оценка эффективности оздоровления этой группы.

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»:

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- Повышение квалификации работников детского сада
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников

Учет состояния здоровья детей:

1. Анализ медицинских карт воспитанников детского сада.
2. Определение групп здоровья.
3. Учет посещаемости.
4. Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы групп.

Основные направления программы

1. Работа с родителями

2. Работа с педагогами.

3. Работа с детьми.

Работа с детьми

Цель: формирование осознанного понимания здорового образа жизни

и отношения к своему здоровью.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Реализация детских и совместных проектов. Предполагаемые темы: - «Я и мое тело»; - «Библиотека бабушкиных советов» - профилактика простудных заболеваний; - «Лесная аптека» и др.	В течение года	Воспитатели групп Заместитель по ВМР,
2	Участие в программе «Разговор о правильном питании»	В течение года	Заместитель по ВМР, Медицинская сестра диетическая
3	Спортивные праздники и развлечения	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
4	Большая спортивная спартакиада	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре
5	Занятия по танцам	В течение года	Музыкальный руководитель
6	Осмотр врачами - специалистами	1 раз в год	Врачи - специалисты
7	Закаливание	В течение года	Медицинская сестра Заместитель по ВМР,
8	Физкультурные занятия	По перспективному плану	Инструктор по физической культуре
9	Утренняя гимнастика	В течение года	Заместитель по ВМР, Медицинская сестра воспитатели
11	Лабораторные обследования	1 раз в год	Медицинская сестра
12	Витаминотерапия	По плану	Медицинская сестра
13	Проведение профилактических прививок	По плану	Медицинская сестра
14	Фестиваль детских проектов «Здоровье»	Апрель каждого уч. года	Заместитель по ВМР
15	Выставка – конкурс детских работ по программе «Разговор о правильном питании», «Быть здоровым – это здорово»	Май	Заместитель по ВМР Медицинская сестра диетическая

Работа с родителями воспитанников

Цель: создание полной преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Анкетирование	2 раза в год	Заместитель по ВМР воспитатели
2	Родительский клуб «Здоровячок»	1 раз в квартал	Заместитель по ВМР медработники, инструктор по физической культуре
3	Консультации специалистов	В течение года	Медицинские работники и специалисты ДОУ
4	Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в квартал	Инструктор по физ. культуре воспитатели
5	Семинары-практикумы по оздоровлению дошкольников	1 раз в квартал	Заместитель по ВМР медработники, инструктор по физической культуре
6	Участие в совместных проектах «Я и мое здоровье»	В течение года	воспитатели Заместитель по ВМР
7	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	медработники Заместитель по ВМР
8.	Консультация «Закаливание»	По графику	Воспитатель Медицинский работник
9.	Досуг для родителей и детей «Витаминный калейдоскоп»	В соответствии с планом	Воспитатели Музыкальный руководитель
10.	Общее родительское собрание: «Питание и здоровье дошкольника»	1 раз в год	Заведующий Медицинские работники Заместитель по ВМР
11.	Обмен рецептами от простуды «Знахарские поделки»	В течении года	Воспитатели Медицинские работники
12.	Турпоход	2 раза в год	Воспитатели Инструктор по физической культуре

Работа с педагогами

Цель: Повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения в ДОУ.

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Консультации со специалистами	В течение года	Медработники, специалисты ДОУ
2	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Засеститель по ВМР, медработники, специалисты ДОУ
3	Тренинги общения для педагогов	1 раз в месяц	Педагог-психолог
4	Курс тренингов для педагогов по эмоциональному выгоранию	1 раз в год	Педагог психолог
5	Создание комнаты эмоционального комфорта		Заведующий, педагог-психолог

6	Формирование группы активного отдыха		Инструктор по физической культуре
7	Производственная гимнастика	ежедневно	Инструктор по физической культуре

Портрет идеально здорового ребенка

Прежде всего, если он и болен, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.

Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям.

Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переносятся им стойко и без вредных последствий.

Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходят гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен.

Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.

Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Ю.Ф. Змановский

Обеспечение здорового образа жизни -
главная задача родителей и персонала ДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму,
привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего
детства

	Условия обеспечения здорового образа жизни в семье	Условия обеспечения здорового образа жизни в ДОУ
Медицинское обслуживание	• Контроль за выполнением рекомендаций врачей - специалистов • Выполнение режима сна и питания • Лечение и профилактика простудных заболеваний средствами народной медицины • Поддерживать гигиенические навыки, привычки к чистоте	• Диспансеризация 2 р. в год • Выделение группы здоровья и физического развития • Осмотр узкими специалистами • Проведение плановых прививок, лечение по назначению врачей • Информирование о состоянии здоровья детей • Формировать культурно-гигиенические навыки
Система рационального питания	• Включение в рацион питания всех основных продуктов	• Ежедневное 5 -и разовое питание • В период подъёма ОРЗ и гриппа введение чеснока и лука в рацион питания • Витаминизация блюд
Система лечебно - оздоровительных мероприятий	• Прогулки • Подвижные, спортивные игры • Совместные физкультурные праздники, досуги • Дни здоровья • Закаливание	• Утренняя гимнастика • Корректирующая гимнастика • Физминутки • Физкультурные занятия • Прогулки • Закаливание • Физкультурные досуги • Дни здоровья • Физиотерапия • Массаж • Психолого-педагогические мероприятия
Создание комфортной среды	• Участие родителей в создании здоровьесберегающей среды	• Санитарно – гигиенический режим (подбор мебели, освещённость, тепловой режим)

**Основные направления работы
по физическому воспитанию в ДОУ и семье**

Реализация задач в ДОУ	Реализация задач в семье
Координирование совместной работы инструктора по физической культуре и медицинской сестры по физическому совершенствованию функций организма	Обеспечение полной информацией о состоянии здоровья ребёнка
Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории ДОУ	Соблюдать режим прогулок, давать возможность ребёнку много свободно двигаться
Вызывать у детей интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями	Ввести семейную традицию занятий спортом, спортивными играми
Формировать элементарные знания о своём организме, способах укрепления собственного здоровья	Закреплять знания, Поддерживать режим, самостоятельное выполнение физических упражнений
Демонстрировать передовой опыт семейного воспитания	Участвовать в совместных досугах, днях здоровья, клубах общения

Концепция здорового образа жизни

Концепция – это набор основных идей, составляющих понятие.

Например, концепция хорошо известной науки педагогики может быть выражена в трех пунктах: **кого учить, чему учить и зачем учить**. Все остальное: способы дидактические, педтехнологии, виды и формы учебных пособий и многое другое - относится к сущности науки.

Поэтому попытаемся, выводя **концепцию ЗДОРОВОГО образа жизни**, сосредоточиться на основополагающих, или базисных идеях.

Чей здоровый образ жизни нас интересует? Общества в целом или личности в частности? От здоровья общества зависит здоровье каждого его члена. Но вот представим себе эпидемию гриппа. Она начинается с того, что заболевает один человек, он заражает еще нескольких членов группы, затем по закону математической прогрессии количество больных, заразивших друг друга людей становится все больше. Скорость распространения и количество заболевших зависят от погоды – в сырое, холодное время организм человека восприимчивее к инфекции; от условий труда и быта людей – переутомление, скученность и плохая вентиляция увеличивают степень риска; от степени комфортности, самоощущения человека – если он замерз, то он восприимчивее к болезни; от питания человека – голодный человек ослаблен, в организме не хватает белков для выработки защитных антител, убивающих вирусы; от

настроения человека – если он слишком поглощен какими-то проблемами, то может вовремя не среагировать на первые признаки недомогания.

Согласны ли вы, что все перечисленные признаки являются субъективными, т.е. по воле человека или других людей они могут быть изменены? Начальный источник инфекции может быть помещен в отдельную палату. Если эпидемия уже началась, то каждый член общества может теплее одеваться, не общаться с больными, следить за гигиеной помещения, правильно питаться, принимать профилактические средства. Т.е. быть сосредоточенным на своем здоровье. Некоторым людям это удастся. Но, думаю, не нужно объяснять, как это трудно. Таким способом можно уберечь разве что грудного ребенка или лежачего больного. Однако хорошо известно, что даже в жесточайшие эпидемии переболевают гриппом все. С чем это связано? С объективными показателями здоровья человека. **Во-первых**, от его генетических возможностей: некоторые люди от природы хорошо сопротивляются инфекциям. **Во-вторых**, от пола и возраста: у мужчин и женщин, молодых и старых различная сопротивляемость организма. **В-третьих**, от степени тренированности теплообмена, т.е. от степени закаленности. Смысл закаливания – в выработке быстрой реакции сосудов на изменение температуры. Кожа и слизистые оболочки – это барьеры на пути инфекционных агентов. У закаленных людей они надежнее. Зависит восприимчивость к инфекциям и от вредных привычек. Организм пьяницы должен беспрестанно бороться с ацетальдегидом, ядовитым веществом, которое образуется в результате распада алкоголя. Курильщик тратит внутренние силы на очистку самого себя от продуктов, содержащихся в табачном дыме. Ломка наркомана, очень тяжелое состояние, о котором мы еще будем говорить, вообще лишает тело сил.

Если генетический код изменить невозможно, то натренировать свой организм на сопротивление и избавиться от вредных привычек можно. Хотя трудно, потому что это требует определенного времени.

Таким образом, объективным показателем, определяющим возможности для здорового образа жизни, служит состояние здоровья.

Попробуем вывести **концепцию**.

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

1. *от пола, возраста и состояния здоровья;*
2. *от условий обитания (климат, жилище);*
3. *от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);*
4. *от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);*
5. *от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, малоподвижный образ жизни и т.д.).*

Таким образом, мы можем сделать вывод, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять; здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции. Эта коррекция может быть сугубо медицинская, может сочетать в себе медицинские методы и нетрадиционные методы укрепления и восстановления, может опираться на индивидуально подобранный режим.

В любом случае должен соблюдаться главный медицинский принцип, выдвинутый великим врачом древности Гиппократом: «Не навреди!».

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Детский сад проводит опрос с целью создания программы «Здоровье». Очень важно, чтобы в семье и ДООУ были созданы все условия для воспитания здорового ребёнка. Ваши ответы помогут нам улучшить работу, найти новые актуальные темы для общения.

1. Что такое здоровье?

2. Соответствует ли Ваш образ жизни понятию «здоровый образ жизни»?

3. Выделите важный на ваш взгляд аспект здоровья:

- физический
- интеллектуальный
- личностный
- социальный
- эмоциональный
- духовный
- все равноценны

4. Что вы делаете в семье для сохранения и укрепления здоровья?

- правильное питание
- физические упражнения
- соблюдение режима
- создание эмоционального комфорта
- прогулки
- выезды на природу
- укрепление веры в себя
- гигиеническая культура
- другое

5. Готовы ли Вы к совместной работе с ДООУ по привитию здорового образа жизни? В какой форме?

- спортивные досуги
- совместные праздники
- консультации
- информационные бюллетени
- клуб общения
- создание экологического пространства
- участие в составлении индивидуальных планов оздоровления детей
- другое

6. Что может существенно повлиять на систему оздоровления

- валеологическое образование детей
- комплексная диагностика
- физкультурно – оздоровительная работа
- реабилитация и коррекционная работа
- консультативно – информационная работа
- другое

Благодарим Вас за искренние ответы!

Анкета для педагогов

1. Что вы делаете в группе для сохранения и укрепления здоровья?

- физические упражнения
- соблюдение режима
- создание эмоционального комфорта
- прогулки
- укрепление веры в себя
- гигиеническая культура
- другое

2. Что может существенно повлиять на систему оздоровления

- валеологическое образование детей
- комплексная диагностика
- физкультурно – оздоровительная работа
- реабилитация и коррекционная работа
- консультативно – информационная работа
- создание экологического пространства
- другое

1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

По наблюдению инструктора по физической культуре

Объем двигательной активности детей 5 - 7 лет за время пребывания в детском саду (с 8 до 19 часов) колеблется от 12,5 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4,5 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту, что не позволяет в полной мере обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении.

Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток недели, а также в разные сезоны года. Наиболее высокая двигательная активность выявлена в теплое время года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечавшаяся в пятилетнем возрасте, к семи годам сглаживается.

С помощью комплексной оценки двигательной активности детей можно распределить на три основные группы: гиперактивные, малоподвижные, уравновешенные

Для гиперактивных детей характерна высокая подвижность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, несдержанность и вспыльчивость. У таких детей слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Они часто конфликтуют со своими сверстниками, отбирают у них игрушки, разрушают постройки, обижают более слабых. Гиперактивным детям свойственна однообразная самостоятельная двигательная активность насыщенная бесцельным бегом, прыжками.

Малоподвижные дети. Как правило, они часто болеют, имеют морфофункциональных отклонений в состоянии здоровья. Для этой группы детей характерны низкая двигательная активность и малая выносливость. У них отмечено значительное отставание в показателях развития основных видов движений (в беге, прыжках, метания, бросания и ловле мяча лазанье) от возрастных нормативов.

Малоподвижные дети часто бывают, неуверенны в своих возможностях и отказываются выполнять сложные двигательные задания, участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная малоинтенсивная двигательная деятельность с преобладанием статического компонента.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Тесты по определению максимальной силы.

Тесты по определению максимальной силы правой и левой кисти производиться детским или взрослым ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Во время теста ни динамометр, ни кисть не должны касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняются 2 - 4 попытки, сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста необходимо калибровать динамометр.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на площадке в теплое время года, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х к м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами от размеченной линии с интенсивным взмахом руками, и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см).

Засчитывается лучшая из трех попыток.

Бросок набивного (медицинского) мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной 10 см. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вперед вслед за произведенным броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты для определения координации движений и ловкости

Ловля мяча. Взрослый с расстояния 1 метра бросает мяч об пол в сторону ребенка. Ребенок ловит подпрыгивающий мяч ладонями рук. Тест засчитывается, если ребенок ловит мяч в двух попытках из трех.

Подскоки. Ребенок балансирует на одной ноге 5 с и 10 с (в 3 - 4 года); прыгает на одной ноге на месте (возраст 4 года); прыгает на одной ноге, продвигаясь вперед не менее метра (с 5 лет).

Прыжки через скакалку. Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. Во время прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесия. Прыжки

засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков. Делаются попытки. Тест предназначен с 5 лет.

Тесты по определению силовой выносливости

Вис на согнутых руках. Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или на полу так. Чтобы подбородок находился на высоте перекладины, любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Тесты по определению быстроты

Бег 10 м с хода. Тест проводится на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2 - 3 м, с песчаным или утрамбованным земляным покрытием двумя взрослыми. На линии старта 10 м отрезка и линии финиша делаются две отметки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы он набрал максимальную скорость к линии старта. Один взрослый стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, им делается резкая отмашка флажком. По этому сигналу второй взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша. Секундомер выключается. Тест можно проводить с детьми 4 лет по 2 человека на беговой дорожке.

Бег 30 м. На участке спортплощадки выбирается прямая плотно утрамбованная дорожка шириной 2 - 3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке отмечаются линии старта и линии финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят взрослые, один с флажком - на линии старта, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «Внимание» двое детей подходят к линии старта и принимают «высокий старт». Следует команда «Марш» и делается отмашка флажком. В это время взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег по дистанции. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется взрослым, стоящим на линии финиша.

Тесты по определению выносливости

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 метров (в зависимости от возраста детей). Проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш» делается отмашка флажком, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Выполняется одна попытка. Тест предназначен для детей 5 лет - дистанция 90 м, для детей 6 лет - дистанция 120 м, для детей 7 лет - дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5 - 7 лет и детей старшего возраста

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Таблица оценок физической подготовленности
детей 4 - 7 лет в ДОУ, мальчики

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек.					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-8,3	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Воспитание физических качеств детей

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
---------	----------	---------	---------	---------	--------

Тест 2. Бег на 90 м, сек.					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже

Определение уровня физической подготовленности

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

*Оздоровительная работа в МАДОУ № 43
с детьми от 3-7 лет*

IV. Мониторинг реализации программы «Здоровый малыш!»

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	медсестра
	Группы здоровья детей	Профил. осмотр детей: форма № 26-У Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март-апрель	Врач, .м/с
	Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния CCC) Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Измерение артериального давления Антропометрия	Октябрь, апрель	Врач, м/с
	Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Коэффициент ОЗО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 25 %	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
3. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Скрининг Семаго (в подг.группах) Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах) и ручной умелости (в старш.группах)	Ноябрь Май Декабрь Май	Педагог-психолог

4. Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДООУ.	Адаптационный лист.	Сентябрь-Ноябрь	Воспитатели мл.групп
	Отношение детей к детскому саду	Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших - подготовительных групп, по выборке).	Март	Педагог-психолог

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей (информационные справки специалиста по охране труда) – 2 раза в год

Заместитель по ВМР:

- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом)
- контроль за реализацией программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год

Врач - педиатр:

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных, кинезиологических упражнений
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- охранительный режим
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

Медицинская сестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заведующий хозяйством:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

Шеф-повар:

- организация рационального питания детей

- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Режим двигательной активности детей
В МАДОУ № 43**

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови- тельная группа	
1. Учебные занятия в режиме дня						
1.1. По физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия						
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	7 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
2.2. Динамическая пауза	Проводится одно занятие утром, одно – вечером		10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.

2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	15 мин.	25 мин.	15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5 мин.	5 - 8 мин.	5-10 мин.	Ежедневно, во время утренней прогулки.
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание		8 -10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл. гр.)
2.7. Оздоровительная ходьба, бег			До 10 мин	3-5 мин. бег	5 мин. бег	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых						
3.1. Целевые прогулки		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин..	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.
3.2. Физкультурно-спортивные. праздники		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.
3.3. Дни здоровья, каникулы.						Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы- 2 раз в год (январь, июнь - август). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.
4. Коррекционные занятия						
4.1. Оздоровительный кружок «Здоровый малыш» (						По плану специалиста.

Коррекционная работа с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии (плоскостопие, осанка, избыточная масса тела)			15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.	
--	--	--	-----------	-----------	-----------	--

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.

Релаксация

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

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

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

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

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, э, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х 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, пытаться «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).

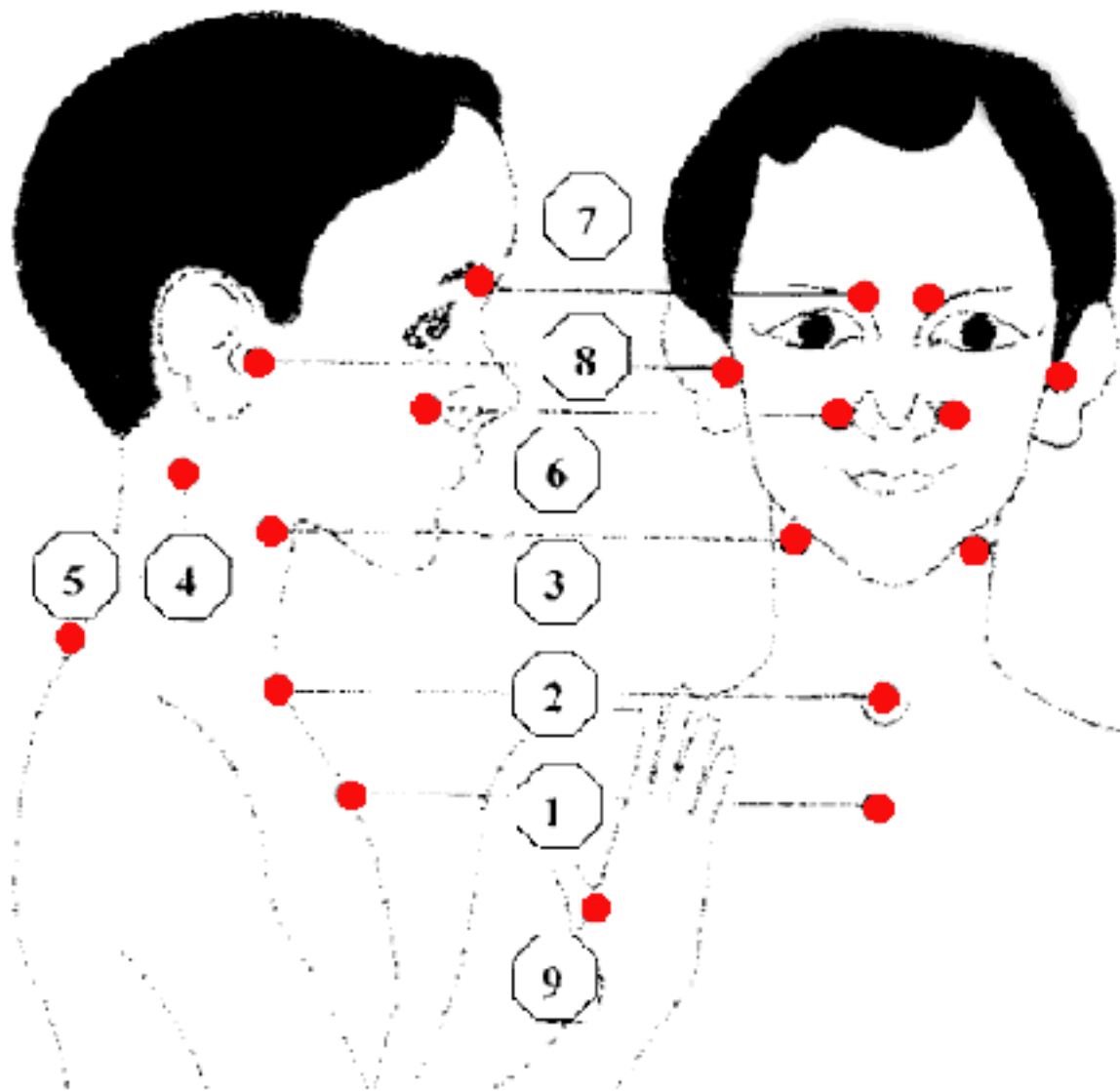
В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

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.

Упражнения:

«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 кроветворение;

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 различные 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).

Приложение № 6

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву 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 корригирующими 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.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали 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.

Тренажер «Солнышко»

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



Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

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

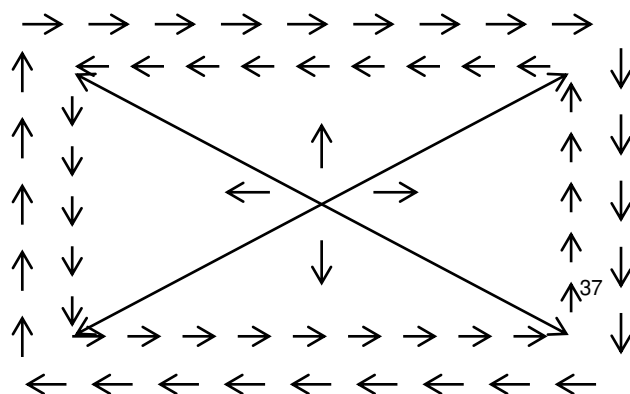
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

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

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

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

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



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

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

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

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

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

Примечание:

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

Литература:

1. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
2. Воспитатель ДООУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)

Приложение № 8

Рекомендации к организации деятельности детей с различными заболеваниями

Диагноз	Фамилия имя ребенка	Характерные признаки заболевания	Особенности организации деятельности детей
ВСД (вегето - сосудистая дистония)	•	• Частые головные боли • Боли в области сердца – при эмоциональном	• Режим труда и отдыха • Дневной и ночной

		воздействии, понос – при физической нагрузке • Метеозависимость • Сердцебиение, лабильность настроения, плаксивость, чувство страха, малоподвижность • Сонливость, засыпание затруднено, сон поверхностный, пробуждение легкое • Обморочное состояние при быстром вставании с постели, в духоте, в жару, при переутомлении, тошнит в транспорте • Ребенок бледен, конечности влажные	сон • Чередование занятий и подвижных игр • Физические упражнения, физические нагрузки средней интенсивности • Пребывание на воздухе не менее 3-4 часов • Закаливание: обтирание, обливание, контрастное обливание • Ограничение просмотра телепередач • Занятия с психологом, аутотренинг
Заболевания бронхо - легочной системы: *бронхит * рецидивирующий бронхит *рецидивирующий спастический бронхит *астматический бронхит *бронхиальная астма *хроническая пневмония *респираторный аллергоз *ДЧБ (длительно и часто болеющие дети) *хронический тонзилит	•	• Длительный кашель • Повышенная кашлевая готовность • Утомляемость, вялость • Снижение внимания • Капризы, рассеянность, раздражительность • Снижение аппетита • Отставание в физическом развитии • Возможны состояния удушья • Возможны реакции на запахи, пищу, контакт с животными, кормом для рыб	• Индивидуальный подход к ребенку • Профилактика охлаждения, внимание к одежде и одеванию ребенка • Прогулки на свежем воздухе • Проветривание и кварцевание помещения • Закаливание по щадящей методике через 1 месяц после выздоровления • Раннее высаживание из группы при обострении процесса • Игровая дыхательная гимнастика • Ограничение физических нагрузок • Индивидуальный подход к питанию ребенка
Заболевания органов системы мочевыделения	•	• Головная боль • Слабость, вялость, утомляемость • Боли в животе и поясничной области • Учащение или урежение мочеиспускания, боли, недержание мочи • Снижение аппетита, тошнота, рвота	• Индивидуальный подход к ребенку • Профилактика охлаждения ног • Профилактика простудных заболеваний • Исключить бег, прыжки, ограничить

		• Специфическая «почечная» бледность, «тени» у глаз, отечность век, сухая, шелушащаяся кожа • Отставание в физическом развитии	физическую нагрузку • Питьевой режим
Заболевание органов пищеварительного тракта: *ДЖВП (дискинезия желчевыводящих путей)	•	• Боли в правом подреберье на фоне отрицательных эмоций, физического напряжения или после простудных заболеваний • Диспептические явления: запоры, поносы, метеоризм • Снижение аппетита или избирательный аппетит	• Режим дня, режим питания, питьевой режим • Прием первым блюдом горячей пищи – при гиперкинетическом типе дискинезии и холодных закусок – при гипокINETическом типе дискинезии • Гигиеническая гимнастика с ограничением физических нагрузок и укреплением мышц брюшного пресса • Закаливание • Дополнительный отдых Индивидуальный подход к воспитательным мероприятиям и к процессу приема пищи
Заболевание органов пищеварительного тракта: Хронические: *холестицит *панкреатит *гастроуденит *гепатит-энтероколит	•	• Отставание в физическом развитии • Недомогание, повышенная утомляемость, слабость, вялость • Раздражительность, головокружение, нарушение сна • Психозомоциональные нарушения, головная боль • Боли в области сердца • Боли в животе, отрыжка, тошнота, рвота Аппетит снижен или избирательный	• Рекомендации как при ДЖВП
Неврастения (развивается при длительной психотравмирующей ситуации)	•	• Повышенная раздражительность • Плаксивость • Утомляемость • Истощаемость внимания • Головные боли • Поверхностный сон • Обмороки Снижение аппетита	• Общее закаливание • Необходимо с помощью родителей найти причину стресса • Занятия у психолога • Чередование физических и умственных нагрузок
МЦД (минимальная церебральная дисфункция) по	•	• Головные боли • Головокружения • Чувство слабости	• Ребенку необходим отдых, после которого

гипотоническому типу		• Тошнота • Потемнение в глазах • Снижение способности концентрации внимания • Замедление психических процессов • Ослабление памяти • Отвлекаемость • Быстрая психическая истощаемость Потеря способности к длительной напряженной работе	головные боли проходят • Дать возможность ребенку побыть одному • Обязательный дневной сон в проветренном помещении
Повышенное внутричерепное давление	•	• Головные боли • Нарушение высшей нервной деятельности • Задержка в психическом, физическом развитии	• Коррекция психических процессов • Избегать повышенных умственных нагрузок • Сон на возвышенном ложе Вводно-солевой режим (ограничение)
Синдром двигательной расторможенности	•	• Рассеянность • Неуклюжесть • Агрессивность • Отвлекаемость • Импульсивность • Гиперподвижность • Часто меняют виды деятельности • Любопытны • Эмоционально лабильны • Неусидчивы • На замечания реагируют плачем, криками	• Спокойные игры • Давать ребенку поручения с последующей проверкой исполнения задания • Развивать мелкую моторику рук • Опираются на положительные качества, так как у ребенка могут быть повышенные способности к определенному виду деятельности (музыка, математика, техника), которые необходимо развивать
Депрессивно – дистоническое состояние	•	• Плохое настроение • Плаксивость • Назойливость • Недовольство собой и окружающими Периодически могут возникать аффекты агрессивности	• Избегать конфликтных ситуаций • Давать возможность побыть одному • Подчеркивать положительные качества ребенка
Истерический невроз	•	• Эмоциональное и двигательное возбуждение • С криками и плачем падает на пол • Разбрасывает игрушки	• Общее закаливание • Укрепление организма физическими упражнениями Устранить психотравмирующий

			фактор или изъять ребенка из психотравмирующей ситуации
Аллергические заболевания	•	- Психическая неуравновешенность - Беспокойный сон - Невротические реакции - Сочетание разумных рассуждений и неспособность к выполнению действий - Преувеличенный страх - Отсутствие веры в себя - Скрытая агрессивность и эгоцентричность Изменения со стороны психоэмоциональной сферы	- Опираясь на положительные качества ребенка, укреплять его веру в себя - Давать ребенку возможность побыть одному
Заболевания сердечно – сосудистой системы	•	- Быстрая утомляемость - Одышка - Синюшность губ - Не может справиться даже с незначительными нагрузками	- Исключить упражнения со статическим напряжением - Исключить бег, прыжки - Ограничение подвижных игр Сон на возвышенной подушке
ММД (минимальная мозговая дисфункция)	•	- Повышенная возбудимость - Эмоциональная неустойчивость - Расстройство восприятия - Отвлекаемость - Недостаточная сформированность навыков интеллектуальной деятельности - Трудности в обучении - Умеренно выраженные сенсомоторные и речевые нарушения - Двигательная расторможенность - Отличается упрямством и негативизмом - Моторная неловкость сочетается с недостаточностью тонких дифференцированных движений пальцев рук и мимической мускулатурой	- У ребенка наблюдается быстрая истощаемость, он не способен к длительной игровой и учебной деятельности - Ребенок не умеет ограничивать свои желания – перегрузка приводит к нервным срывам, истерикам - Использовать упражнения на концентрацию внимания - Развивать мелкую моторику - Осваивать навыки рисования и письма - Учить навыкам самообслуживания
Синдром двигательной расторможенности		- Рассеянность - Неуклюжесть - Агрессивность - Отвлекаемость - Импульсивность - Гиперподвижность - Часто меняют виды деятельности - Любопытны	- Спокойные игры - Давать ребенку поручения с последующей проверкой исполнения задания - Развивать мелкую моторику рук

		• Эмоционально лабильны • Неусидчивы • На замечания реагируют плачем, криками	• Опираются на положительные качества, так как у ребенка могут быть повышенные способности к определенному виду деятельности (музыка, математика, техника), которые необходимо развивать
--	--	---	--

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения:

- 1) связанных со значительным физическим напряжением;
- 2) требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);
- 3) характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя;
- 4) связанных с умственным трудом;

Кроме того разработан специальный комплекс упражнений для работающих стоя. Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

Вводная гимнастика.

Работоспособность в начале трудового дня бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и вошел в обычный оптимальный темп. Физические упражнения вводной гимнастики обеспечивают ускоренное вхождение в трудовую деятельность, способствуют высокой и устойчивой работоспособности, предотвращая раннее наступление утомления. Проводится вводная гимнастика обычно за 10 минут до начала работы. Длительность ее 5-7 минут. Для вводной гимнастики подбирают комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и других особенностей работы.

Физкультурная пауза, физкультминутка.

Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительность ее до 5-7 минут.

Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливают, исходя из особенностей трудовых процессов - степени физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д.

Для профессий где необходимы быстрые и точные реакции, большое напряжение внимания физкультурные паузы можно проводить 1-3 раза в день обычным групповым методом.

Для работников умственного труда, а также занятых легким и средней тяжести физическим трудом, в том числе и для тех чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения. Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливают в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено.

Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению.

Комплексы упражнений передаваемые по радио и предлагаемые телевидением предназначены для людей работа которых связана с малой подвижностью (умственный, а также легкий физический труд. Время трансляции, разумеется не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на пленку и воспроизводить в наиболее удобное время. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25°C и влажности выше 70%.

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза. Существуют специалисты, работающие стоя - хирурги, архитекторы, преподаватели (лекторы) и т.д.

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, - сидя на скамейке):

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.



**ЗАВИСИТ ОТ
ОБРАЗА ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА**

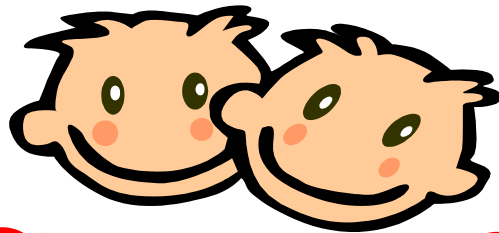
**Здоровый образ жизни –
активное состояние человека, требующее от него**

- волевых усилий;
- осмысления поступков;
- прогнозирования последствий для себя;
- прогнозирования последствий для других людей

Психологическое здоровье.

От психологического здоровья во много зависит
здоровье человека в целом.

Исследования показывают, что наличие качеств
психологического
здоровья зачастую становится
более прочной основой долгой и активной жизни,
нежели прямая забота о физическом здоровье.



**Психологически
здоровый человек!**

- способен преодолевать
стрессовые ситуации без ущерба
для собственного здоровья;
- находится в гармонии с собой,
окружающими людьми и природой;
- постоянно развивается и
изменяется
- стремится к самосовершенствованию
и реализации своих творческих
способностей

Уровни психологического здоровья детей:

Высокий уровень:

Дети, которые устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка – творца, достаточно редкий в реальной жизни.

Средний уровень:

Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью.

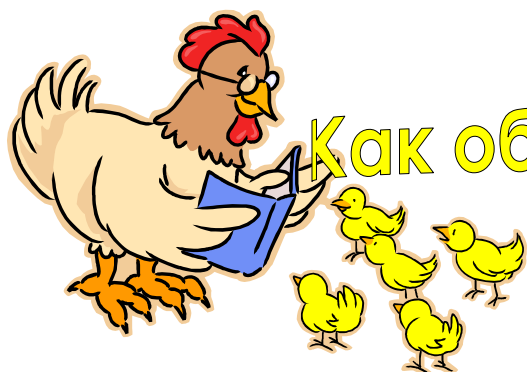
Низкий уровень:

Это дети неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, Это могут быть как «конфликтные» (капризные, агрессивные и т.д.), так и «удобные» для взрослых

**Требуют
внимания!!!**

факторы риска нарушения психологического здоровья И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.





Как общаться с ребенком?

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они ни были.

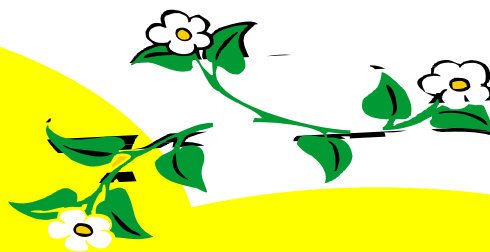
Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перестанет восприниматься.

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Позволяйте ребенку
встречаться с
отрицательными
последствиями своих
действий (или своего
бездействия). Только
тогда он будет взросл



Если ребенку трудно и он готов
принять вашу помощь
обязательно помогите ему.
но при этом возьмите на
себя только то, что
он не может выполнить
сам

О своих чувствах говорите
ребенку от первого лица.
сообщайте о себе, о
своем переживании, а не
о нем и его поведении.



Не вмешивайтесь в дело,
которым занят ребенок, если он
не просит помощи. Своим
невмешательством вы
сообщите ему: «С тобой
все в порядке!
ты справишься!»

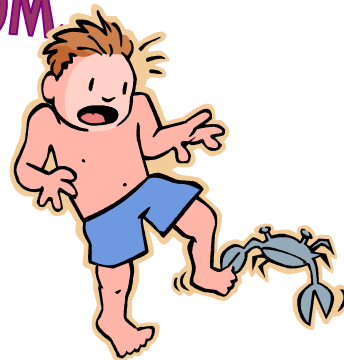
Чтобы избежать излишних
проблем и конфликтов
соразмеряйте
собственные ожидания
возможностями ребенка.



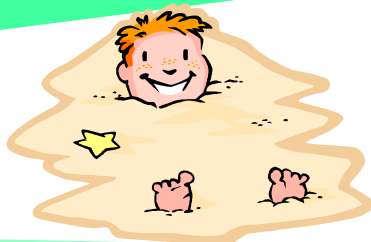
Постепенно, но неуклонно
снимайте с себя
ответственность за
личные дела вашего ребенка.
пусть он чувствует
себя ответственным за
их выполнение



Как справиться со стрессом



Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в сторону и наружу.



поглаживайте круговыми движениями по часовой стрелке.

Эти упражнения можно использовать в случае экстренной помощи при стрессе.

Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в сторону и наружу.



Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторяется 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

взрослых членов семьи;

Недоброжелательного отношения к ребенку. Регулярные систематические выполнения этих упражнений

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. тазобедренных суставах.

**Точечный массаж и
упражнения для**

лечения

Цель комплексов заключается в
профилактике простудных
заболеваний, повышении
жизненного тонуса у детей,
привитии им чувства

*Продолжительность
выполнения
комплекса
1 – 2 минуты*

*Дозировка выполнения
каждого упражнения
5 – 10 раз.*

Комплекс № 1.

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
- 5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

лекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь –
- сдуваем снежинку с ладони.

Комплекс № 3.

- «Моем» кисти рук.
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- 3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- 4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- 5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Точечный массаж по А.А. Уманской.

**Данный метод повышает сопротивляемость
организма к неблагоприятным условиям.
Эффективен в профилактике и лечении ОРЗ и ОРВИ.**

Массаж производится указательным или средним пальцем – ногтевой фалангой на соответствующую биологически активную зону до появления незначительной болезненности.

При этом производят вращательное движение по часовой стрелке и против со скоростью 2 – 3 вращения в секунду (на счет раз и два) так, чтобы продолжительность воздействия на каждую биологически активную зону составляла не менее 3 – 5 секунд.

**Воздействие точечным массажем не имеет
возрастных ограничений.**

**Противопоказан точечный массаж
при гнойничковых заболеваниях кожи в области
биологически активных зон, а также при
наличии здесь родинок, бородавок,
новообразований.**



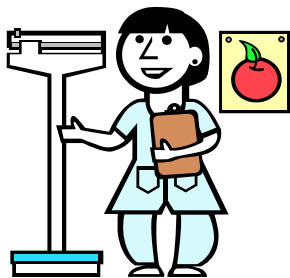
Как организовать игры во время болезни

Полезно иметь в виду следующие ПРАВИЛА:

- Не давайте слишком много игрушек, так как это утомительно для ребенка и создает беспорядок на кровати, рассеивает его внимание;
- Желательно обеспечить ребенка накроватным «столиком», сделанным из куска фанеры, с четырьмя ножками и низенькими бортиками по краю, что создает ребенку соответствующие удобства. Изготавливая такой столик, позаботьтесь, чтобы ребенок, пользуясь им, мог переменить позу, подвинуть ноги;
- Не заставляйте его играть, помните: у больного ребенка утомление от игры наступает раньше, чем ему фактически надоедает заниматься с игрушками;
- Вместе с тем не отбирайте игрушку, боясь, что он утомится, этим вы вызовете только слезы;
- На полу можно играть в спокойные игры, не требующие много движений и не возбуждающие детей.



Психифизическое здоровье



Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Двигательная активность

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

В состоянии пониженной двигательной активности:

- ☹️ухудшаются обменные процессы;
- ☹️нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- ☹️нарушаются психические функции.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!





Закаливание.

Ребенку очень полезно **закаливание**.

Закаливание – это умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.

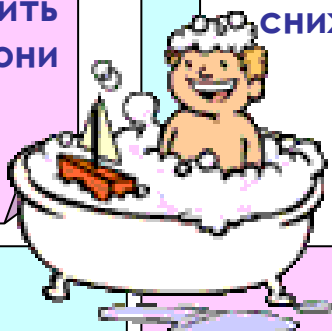
Закаливание:

- способствует усилению обмена веществ;
- повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка.

При закаливании ребенка следует неукоснительно придерживаться определенных правил:

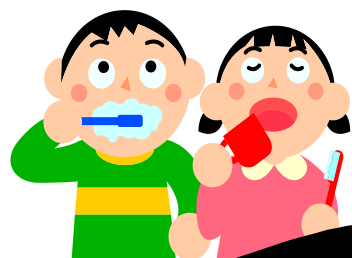
Необходимо учитывать состояние здоровья индивидуальные особенности детей. Например: нельзя проводить водные процедуры если они не нравятся ребенку.

Закаливание необходимо начинать постепенно. Например: постепенно снижать температуру воды.

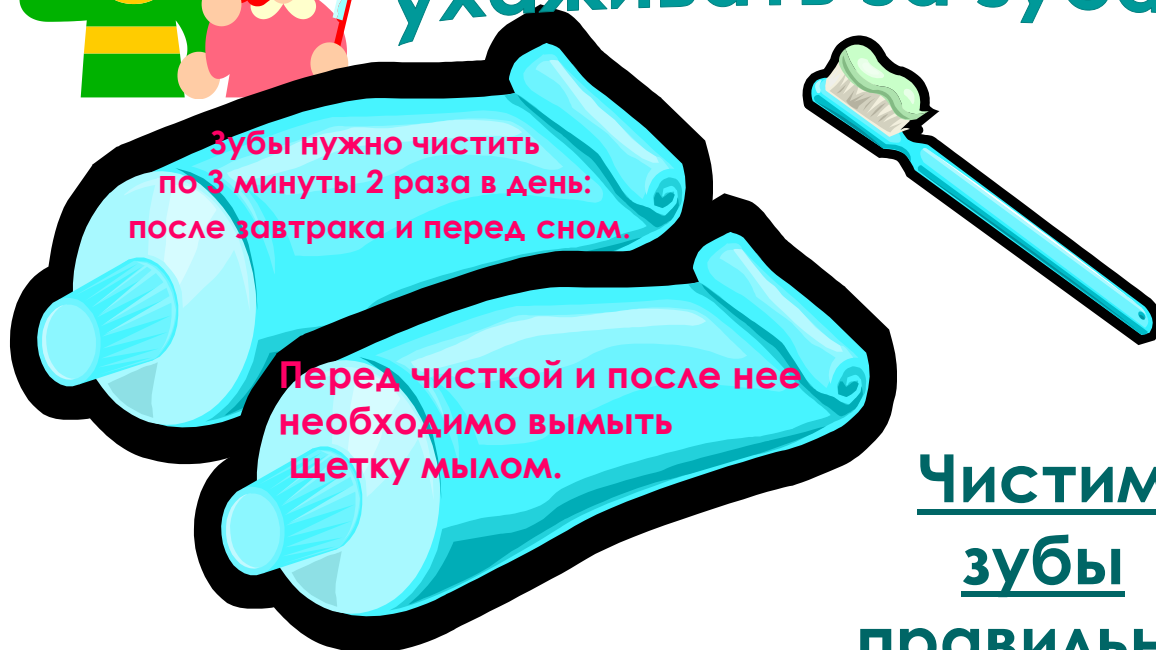


Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив на них ребенка.

Обязательно соблюдать гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру.



Как правильно ухаживать за зубами.



Зубы нужно чистить
по 3 минуты 2 раза в день:
после завтрака и перед сном.

Перед чисткой и после нее
необходимо вымыть
щетку мылом.

Чистим
зубы

правильно:

По передней поверхности зубов вверх вниз.

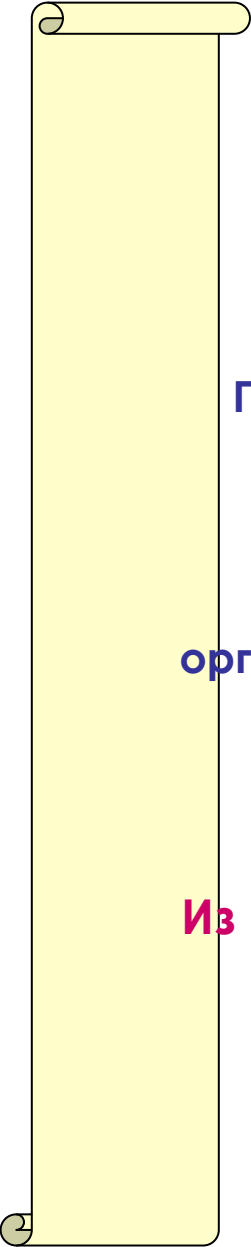
По внутренней поверхности нижних зубов
снизу вверх «выметающими» движениями.

По внутренней поверхности передних
зубов круговыми движениями.

По жевательной поверхности вперед –
назад.

Помните, что не реже 2 раз в год
следует показывать ребенка
стоматологу.





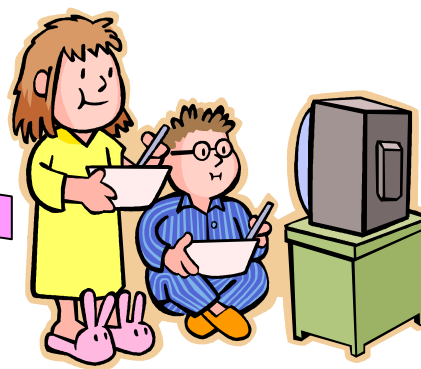
**«Занятия с компьютером для детей
5 – 6 лет не должны проводиться чаще
2 раз в неделю.**

**Продолжительность непрерывной работы
с компьютером – не более 10 минут.**

**Для снижения утомляемости под
воздействием компьютерных занятий
чрезвычайно важна рациональная
организация рабочего места за компьютером:
соответствие мебели росту ребенка,
оптимальное освещение, соблюдение
электромагнитной безопасности».**

**Из инструктивно – методического письма
о гигиенических требованиях к
максимальной нагрузке на детей
дошкольного возраста**

Просмотр телевизора



«... просмотр телепередач для ребенка не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка.

Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДОО просмотр телепередач для детей следует ограничить до

15 минут, а в выходные – до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему, мешают ему заснуть.

Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят располагаться близко от экрана.

Оптимальное расстояние для зрения – 2,0 – 2,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при это должно быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора».

Комп

Из инструктивно – методического письма о гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Затылок, ягодицы и пятки

Кот и пес спешат на помощь.

Домашние животные
положительно влияют на
душевное состояние

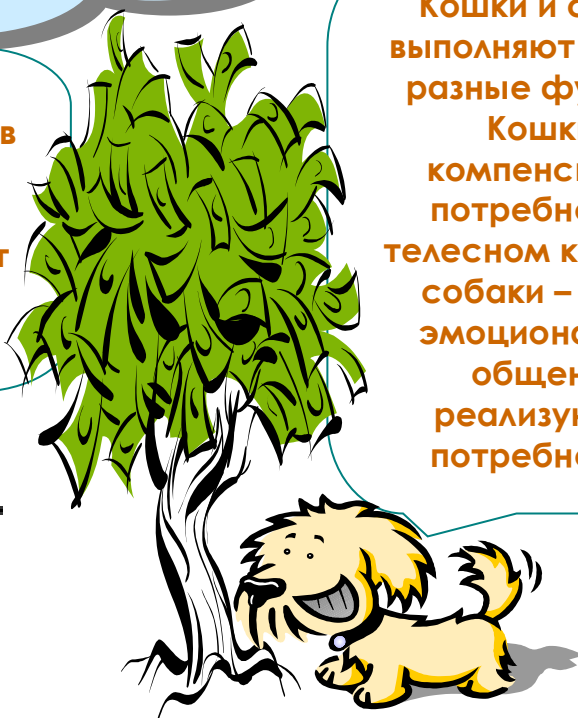
Они улучшают его
настроение, вызывают
уверенность в своей
нужности

«Разряжают»
напряженность, снижают
стрессы, способствуют
нормализации давления.

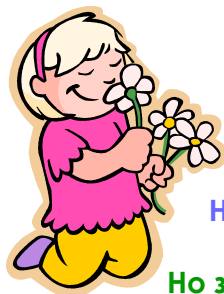
Человек выбирает
животного не случайно, а в
соответствии с
особенностями своего
характера. Собак держат
активные, склонные к
лидерству люди, кошек –

Кошки и собаки
выполняют в семье
разные функции.

Кошки –
компенсируют
потребность в
телесном контакте;
собаки – живое
эмоциональное
общение,
реализующее
потребность в



Возможность поговорить, пожаловаться, поласкаться с
домашними животными необходима детям, особенно когда
взрослые уделяют им мало внимания.



Ароматотерапия.

На протяжении всей жизни нас окружают различные запахи.

Некоторые нам нравятся, другие раздражают, а третьи – вызывают воспоминания.

Но запахи – это не только источник ностальгических воспоминаний, это еще и лекарство.

Так, было обнаружено, что запах **моченых яблок**, понижает кровяное давление.

А запах **лаванды** может использоваться в качестве антидепрессанта.

Если вы хотите воссоздать вокруг себя приятную обстановку или же добиться благотворных перемен в поведении, можете смело пользоваться теми или иными запахами.

Главное - знать, как они действуют.

Апельсин помогает согреться и создать ощущение раскрепощенности.

Базилик служит лекарством от мигрени.

Вербена и герань снимают напряжение и являются средством против депрессии.

Цветы жасмина смягчают эмоциональные переживания.

Кедр способен рассеять чувство страха.

Лимон поднимает настроение и служит противодействующим средством от усталости и беспокойства.

Мята помогает избавиться от умственной усталости и «разброда и шатания» в мыслях.

Экзотический запах **сандала** возвышает дух.

Сосна укрепляет и очищает организм, поэтому в сосновых лесах многие чувствуют себя легко и спокойно.

Эвкалипт прочищает носовую полость и снижает ощущение эмоциональной нагрузки.

Следует помнить о том, что любой запах должен быть едва уловимым.

Иначе он будет казаться приторным.





СОН

Одна из важнейших функций организма.

Длительность сна в дошкольном возрасте должна составлять в среднем 10 часов в сутки.

Временная норма засыпания – 30 минут.

Полезно иметь в виду следующие ПРАВИЛА:

Нарушения сна у детей могут быть следствием:

- ★ Переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, заболевания желудка;
- ★ Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией;
- ★ Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых шумных скандалов в семье со взаимными оскорблениями

Как обеспечить ребенку спокойный сон.

Не давайте слишком много игрушек, так как это мешает ребенку и создает беспорядок на столе, отвлекая его внимание;

Чтобы обеспечить ребенка накроватным матрасом, сделанным из кусков фанеры, с четырьмя небольшими бортиками по краю, что обеспечивает соответствующие удобства. Если столик, позаботьтесь, чтобы ребенок мог переменить позу,

помните: у больного ребенка приступает раньше, чем у здорового, к играм с игрушками;

Успокойте ребенка, боясь, что он проснется;

не

- Перед сном рекомендуется занять ребенка спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, сменить одежду, затемнить окна;
- Укладывать спать ребенка лучше в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания;
- За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.
- Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. Рекомендуется дать ребенку на ночь теплого некрепкого чая, воды или теплого молока с чайной ложкой меда
- Прогулка перед сном –⁶⁵полезная для

Нарушение осанки.

Осанка – привычная, непринужденная поза человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемая без лишнего мышечного напряжения.

Осанка считается нормальной если:

**голова держится прямо,
грудная клетка развернута,
плечи находятся на одном
положении,
живот подтянут,
ноги развернуты в коленных и**

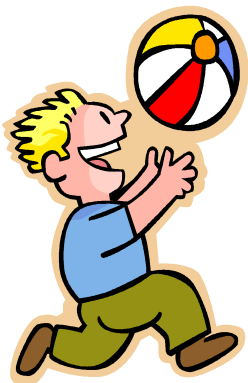


Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, но и оказывает прямое влияние на его здоровье!

При ухудшении осанки:

- ☹️Нарушается функция дыхания и кровообращения;
- ☹️Затрудняется деятельность печени и кишечника;
- ☹️Снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности;
- ☹️Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость);
- ☹️Дефекты осанки ведут к морфо-функциональным изменениям в позвоночнике (сколиозам, кифозам, остеохондрозу).
- ☹️Нарушается состояние нервной системы: дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими.

Профилактика нарушения осанки.



☺Необходимо контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе;

☺Важное значение имеют своевременное полноценное питание, свежий воздух, оптимальная освещенность, привычки правильно переносить тяжелые предметы (поднимать груз следует с прямой спиной и удерживать его как можно ближе к телу), расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой;

☺Важно соблюдать правильную позу при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2 – 3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5 – 2 см (ребром подходит ладонь), голова слегка наклонена вперед. Расстояние от глаз до тетради или книги – 30 см.

☺Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель.

Матрац должен быть жестким и обязательно ровным, а подушка невысокой (15 – 17 см)

☺Засыпать следует лежа на правом боку – такое положение обеспечивает лучший отдых мышцам. Сон на левом боку затруднит работу сердца. Полезно для осанки спать на спине или животе, но в этом положении дети труднее засыпают.



**Воспитание ощущений нормальной осанки
приобретается посредством многократного
повторения правильного положения тела:
лежа, сидя, стоя.**

**С этой целью необходимо выполнять
следующие упражнения:**

- Упражнения стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечно-суставное чувство;
- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение ног, рук в стороны, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки наполненные орехами, мелкой галькой, опилками, песком), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, держа руки перед грудью и в сторону, ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба по бревну; ходьба на коленях, ползание на четвереньках ; приседания; лазания по гимнастической стенке, не уронив при этом положенный на голову предмет;
- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, «ласточка» на одной ноге.

Плоскостопие.

часто встречающаяся деформация нижних конечностей детей.

При плоскостопии стопа соприкасается с полом (землей) почти всеми своими точками и след лишен внутренней выемки.



Различают врожденное и приобретенное плоскостопие.

Врожденное плоскостопие наблюдается редко,
приобретенное – очень часто.

Из – за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение позвоночника (может возникнуть искривление), затрудняется движение (ходьба, бег).

Все это отрицательно влияет на общее физическое развитие ребенка, снижает его работоспособность.

Упражнения для коррекции свода стопы:

- Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1 – 3 минут.
- Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2 – 5 минут.
- Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 5 – 10 раз.
- Ходьба по палке – медленно, повторить 5 – 10 раз.
- Катание мяча поочередно одной и другой ногой – повторить – 2 – 5 раз.
- Катание обруча пальцами ног так же поочередно – в течение 2 – 4 минут.
- Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стоп, медленно, с опорой на стул и балансируя разведенными в сторону руками – повторить 8 – 10 раз.
- Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками – повторить в – 10 раз.
- Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10 – 30 раз.
- Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1 – 3 минут – проводить упражнение поочередно одной и другой ногой.

Внимание!



Большую роль в профилактике
плоскостопия имеет правильный
подбор обуви.

Размер ее должен точно соответствовать
форме и индивидуальным особенностям
стоп,

предохранять стопу от повреждений,
не затруднять движений и не вызывать
чрезмерного давления на суставы, сосуды и
нервы стопы.

Обувь не должна быть слишком тесной или
просторной.

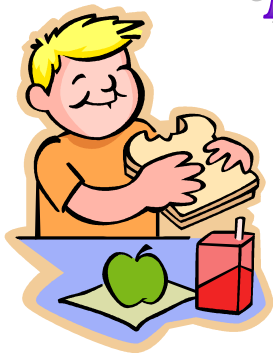
Детям с плоской стопой не рекомендуется
носить обувь без каблуков на тонкой или
резиновой подошве.

Высота каблука для детей дошкольного
возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как
правило, изнашивают внутреннюю сторону
подошвы и каблука обуви.



Формирование культуры еды



Правильное питание ребенка – залог его здоровья и развития. Организму малыша нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого ребенка есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"



1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. **Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **Не потакать,** но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ морковки, $\frac{1}{2}$ луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

Свекла, тушенная в сметане

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: $\frac{1}{4}$ стакана мясного или овощного бульона, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

Приятного аппетита!



Как научить ребенка есть



Обычно принятие пищи доставляет удовольствие, как взрослым, так и детям. Но, несмотря на врожденный аппетит, так бывает не всегда. Однажды вы можете заметить, что ваш ребенок отказывается от еды и даже выражает отвращение к пище, которую вы ему предлагаете.

Конечно, такая ситуация вызовет ваше беспокойство, заставит тревожиться, возмущаться и даже выходить из себя. Многие родители начинают выдумывать разные уловки и ухищрения, чтобы любой ценой заставить ребенка поесть. Кто-то разыгрывает целые спектакли с участием всех членов семьи, другие превращают обеденный стол в поле битвы с детскими слезами и родительскими угрозами разного рода. Есть и такие, которые обещают за съеденный завтрак или обед какое-то приятное вознаграждение. Все эти методы будут неверными, даже если поначалу и казались эффективными.

Что же происходит с детьми, когда их заставляют есть насильно? Время приема пищи становится для них настолько неприятным, что вызывает потерю аппетита, а это начинает беспокоить родителей еще больше. Их дальнейшие неправильные действия только осложняют ситуацию. Дети начинают вести себя вызывающе: медленно и долго жевать, капризничать и баловаться, отвлекаться, тянуть время.

Наконец, каждое кормление может стать настоящей пыткой и для детей, и для родителей. У детей, которых пытаются кормить через силу, нередко возникает протест по отношению к родителям. Это отрицательное отношение переносится и на многие другие сферы, и проблема только обостряется.

Лучший способ разрешить проблему детского питания — перестать что-либо предпринимать. Не нужно заставлять своего ребенка есть насильно, каких бы усилий вам это ни стоило, оставьте его в покое.

Постарайтесь даже не вспоминать о еде. Если малыш почувствует, что он голоден, он поест, а если не захочет есть, ваши попытки не приведут к желаемому результату.

Многие родители убеждены, что должны заставлять ребенка принимать пищу, иначе он похудеет, побледнеет и заболит, даже если их ребенок весьма упитан. Не волнуйтесь, этого не случится. Как только он почувствует, что вы перестали его заставлять есть насильно, не говорите больше о еде, что как будто никакой проблемы и не было, он охотно начнет, есть сам. И даже появятся любимые блюда, вернется хороший аппетит. Чем раньше вы начнете решать эту проблему, тем легче се будет разрешить.

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. — Орел, 1994.
 2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.
 3. Васильев В.И. Здоровье детей в различных экологических зонах промышленного города - М., 1996.
 4. Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.
 5. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 1990.
 6. Лысенко И.М. Частые респираторные заболевания у детей различных экологических регионов. М.
 7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. М., 1999.
 8. Пуртов И.И. Пути оптимизации здоровья детей в раннем и дошкольном возрасте. — М., 1994.
 9. Родионова И.Е. Эффективность оздоровления детей в дошкольных учреждениях на основе индивидуального прогноза заболеваемости. М., 1995.
 10. Романцов М.И. Реабилитационное лечение детей, часто болеющих респираторными заболеваниями. М., 1992.
 11. Студеникин М.Я., Ефимова А.А., Лицева О.А. и др. Окружающая среда и здоровье детей. Педиатрия. 1989.— № 8.
-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334625

Владелец Семухина Светлана Викторовна

Действителен с 05.08.2024 по 05.08.2025