

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №11 ГОРОДА  
КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с-к/в № 11  
\_\_\_\_\_ А.В. Игнашина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Разработал  
воспитатель: Свиридонова Т.Г.

2022 г.  
Кропоткин

## Содержание Программы:

1.Целевой раздел	3-5
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Основные направления программы	4
1.4. Объекты программы	4
1.5. Ожидаемые результаты	5
1.6. Основные принципы программы	5
2. Содержательный раздел	6-25
2.1. Тематический блок: Будем здоровы!	6
2.1.1 Подраздел -Познай себя!	12
2.1.2 Подраздел - Правила гигиены	14
2.2. Тематический блок: Азбука движений!	18
2.3. Тематический блок: Экология и здоровье!	22
2.4. Тематический блок: Школа безопасности!	25
3. Организационный раздел	27-47
3.1. Мониторинг и контроль физического развития детей	27
3.2. Обеспечение реализации основных направлений программы	33
3.3. Деятельность сотрудников ДОУ	40
3.4. Взаимодействие с родителями	42
3.5. Методическое обеспечение	46

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – неперемнное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьескрепления в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Программа «Здоровый малыш» предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

### **1.2. Цели и задачи Программы**

#### **Цель программы**

Программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

#### **Задачи программы**

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
4. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;

5. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
6. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

### **1.3. Основные направления программы**

#### ***Профилактическое***

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований специалистами и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

#### ***Организационное***

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных карт здоровья ребенка;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
7. Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
8. Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

В соответствии с поставленными целями и задачами в Программе определено содержание образовательной работы и намечены перспективы его реализации. Программный материал распределён по тематическим блокам:

- ❖ «Будем здоровы!» состоит из следующих подразделов: «Познай себя», «Правила гигиены».
- ❖ «Азбука движений»
- ❖ «Экология и здоровье»
- ❖ «Школа безопасности»

**Подраздел «Познай себя»** направлен на формирование у детей:

- умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему работать;
  - осознания ребенком вклада каждой системы организма в выживание и здоровье;
  - знаний, умений и навыков сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.
- Дошкольник получает элементарные знания об инфекционных болезнях, их возбудителях, о лекарствах и витаминах, о той пользе, которую они приносят, а так же знакомятся с правилами первой помощи. В разделе представлен план лечебно-профилактических мероприятий осуществляемый в течение года.

В подразделе «**Правила гигиены**» описаны направления воспитания у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: привитие культурно-гигиенических навыков, формирование умений детей, уходу за своим телом, одеждой, помещением; формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам; организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии с временем года, закаливающие мероприятия); организация питания дошкольников, приведен перечень условий для поддержания оздоровительных режимов в ДОУ.

В блоке - «**Азбука движений**» - предложена система работы по приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни, к физической культуре; названы особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе «мышечной радости»; представлен перечень тем для ознакомления дошкольников с физической культурой и спортом; описаны основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры.

Блок «**Экология и здоровье**» посвящена формированию у дошкольников и их родителей сознательной установки на здоровый образ жизни, гармоничное развитие дошкольников и гуманное взаимодействие с окружающим миром.

В блоке «**Школа безопасности**» раскрывается содержание работы, направленной на формирование у дошкольников и их родителей основных понятий об опасностях, на выработку умения прогнозировать опасности и их последствия в процессе жизнедеятельности, правильно оценивать свои возможности и принимать обоснованные решения безопасного поведения в различных ситуациях.

В блоке «**Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников**» представлены диагностические карты фиксации динамики физического развития дошкольников, алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

2. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
3. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
4. Владение элементарными навыками безопасного поведения.
5. Снижение уровня заболеваемости.
6. Совершенствование физического развития дошкольников.

#### **1.5. Объекты программы**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

#### **1.6. Основные принципы программы**

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями.

4. **Принцип активности** – участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.
5. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
6. **Принцип преемственности** – обеспечивает преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.
7. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
8. **Принцип сезонности** – использование местных условий для реализации содержания программы, связанной с ознакомлением детей с природой.
9. **Учет условий сельской местности**, предполагает целенаправленную педагогическую работу ДООУ по компенсации неосведомленности детей о правилах поведения в непривычных для них условия.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Тематический блок: Будем здоровы!**

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

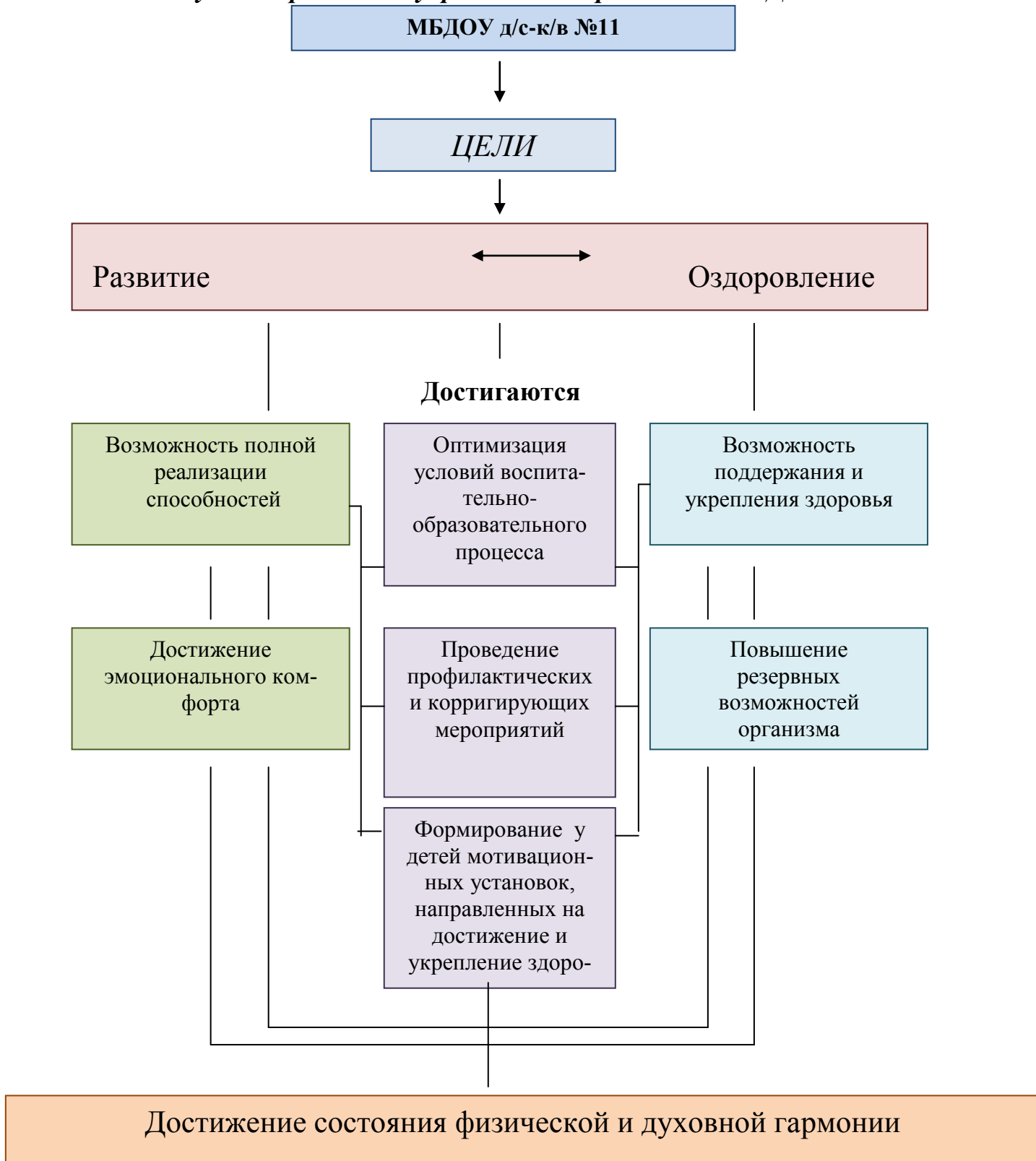
Применение психологических и психопрофилактических средств и методов приобретают все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

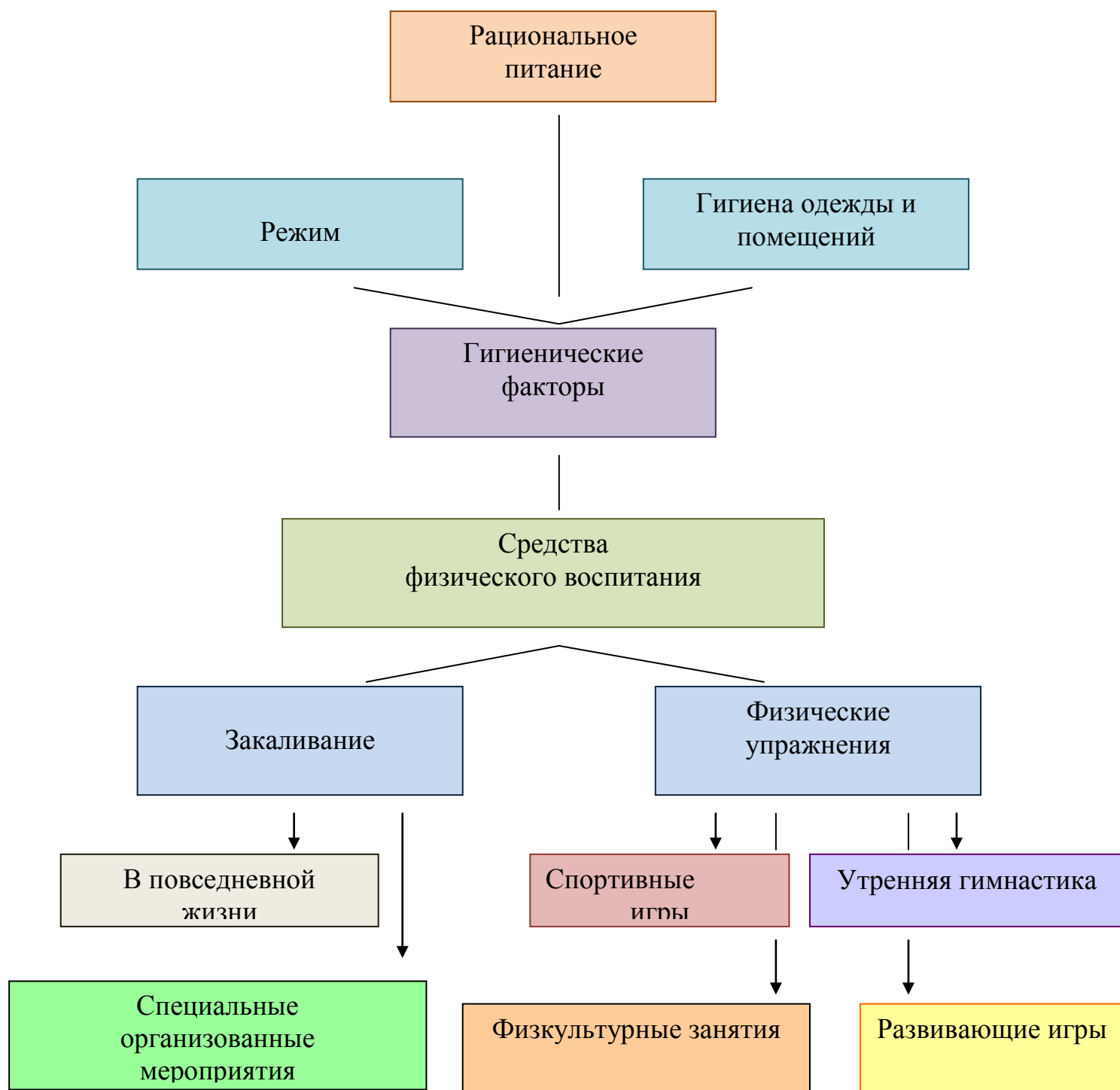
- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;

- создания благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использования лично ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

**Пути сохранения и укрепления здоровья детей в ДООУ**



## Условия воспитания здорового ребенка в ДОУ





## Здоровьесберегающие технологии

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>- гибкий режим;</li> <li>- организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы;</li> <li>- учет климатических особенностей региона;</li> <li>- занятия по подгруппам;</li> <li>- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> <li>- оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивных уголков в группах)</li> </ul>	все возрастные группы
2.	Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности;</li> <li>- оптимальный двигательный режим;</li> <li>- эффективное закаливание;</li> <li>- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;</li> <li>- преобладание положительных эмоций у детей;</li> <li>- использование педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей</li> </ul>	все возрастные группы
3.	Разработка образовательных технологий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>- приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур;</li> <li>- занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов;</li> <li>- формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости;</li> <li>- приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, по-</li> </ul>	все возрастные группы

		<p>движные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения)</li> </ul>	
4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>- познавательные занятия;</li> <li>- двигательная активность на прогулке;</li> <li>- физкультура на улице;</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)</li> <li>- гимнастика после сна;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- пешие прогулки, мини-туризм (экскурсии);</li> <li>- физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>- кружок оздоровительной направленности.</li> </ul>	все возрастные группы
5.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> </ul>	все возрастные группы
6.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>- сон при открытых фрамугах (в теплое время года);</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>	все возрастные группы
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения и праздники;</li> <li>- игры – забавы;</li> <li>- дни здоровья;</li> </ul>	все возрастные группы
8.	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет индивидуальных особенностей и вкусовых пристрастий детей (аллергия, хронические заболевания, ожирение)</li> <li>- введение овощей и фруктов во второй завтрак и в обед;</li> <li>- С-витаминизация питания;</li> <li>- питьевой режим</li> </ul>	все возрастные группы
9.	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>	все возрастные группы

10.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>- музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений;</li> <li>- музтеатральная деятельность;</li> <li>- хоровое пение</li> </ul>	все возрастные группы
11.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- релаксация;</li> <li>- элементы психогимнастики;</li> <li>- коррекция поведения.</li> </ul>	все возрастные группы
12.	<p>Закаливающие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в повседневной жизни</li> <li>- специально организованное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>- утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> <li>- облегченная форма одежды;</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>- сон с доступом воздуха (+19<sup>0</sup> С...+17<sup>0</sup> С);</li> <li>- солнечные ванны (в летнее время);</li> </ul>	все возрастные группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой массаж;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- «босоножье»</li> </ul>		
13.	Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг уровня физического развития;</li> <li>- диспансеризация детей;</li> <li>- мониторинг развития ребенка.</li> </ul>	все возрастные группы
14.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эколого-валеологическая образовательная деятельность, игры, праздники;</li> <li>- курс лекций и бесед;</li> <li>- (ОБЖ)</li> </ul>	все возрастные группы
15.	Взаимодействие детского сада с семьей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары);</li> <li>- индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания);</li> <li>- наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ);</li> <li>- активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные мероприятия, праздни-</li> </ul>	все возрастные группы

	ки, соревнования, походы, тренинги «воспитатель-родитель-ребенок»); - посещение детьми занятий в школе, в спортивных секциях, соревнований	
--	---	--

### План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий

№	Период	Мероприятия	Контингент детей
1.	Подготовительный период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия; составление индивидуальных карт развития ребенка; анкетирование родителей)	- натуропатия – дыхательная гимнастика; - игровой самомассаж грудной клетки; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика; - профилактический осмотр детей	все возрастные группы
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	- натуропатия – чесночные бусы; - санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки	все возрастные группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	– шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	все возрастные группы
4.	Период гриппа (февраль – март)	- лекарственная терапия - оксолиновая мазь в нос; - натуропатия – чесночные бусы; - жесткий режим проветривания, влажной уборки	все возрастные группы
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	- игровой самомассаж; - натуропатия – дыхательная гимнастика;	все возрастные группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	все возрастные группы

#### 2.1.1. Познай себя.

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития. Общеизвестно, что картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации.

Познание человека, его физической и социальной сущности поможет ребенку осознать себя, свои возможности, подведет его к пониманию «одинаковости» с другими людьми, научит понимать его состояния, чувства, переживания.

В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
- развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- способствовать осознанию воспитанниками самоценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

В дошкольном возрасте закладываются основы миро- и самопонимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что зачастую не учитывается в повседневной жизни. Усвоение ребенком – дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшему самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, от умения ориентироваться в ней. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

### **Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)**

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1. «Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)» 2. «Мое имя» 3. «Строение собственного тела с выделением отдельных частей» 4. «Части лица» 5. «Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)» 6. «Чем похожи и чем различаемся»	1.«Изучаем свой организм» 2. «Наши помощники» 3. «Органы слуха и зрения, как их беречь» 4. «Сравнение тела человека с телом животных» 5. «Мое настроение» 6. «Я и моя семья» 7. «Я и мои друзья» 8. «Что у людей общего и чем они различаются» 9. «Врачи – наши помощники» 10. «Ребята, давайте жить	1. «Как устроено наше тело?» 2. «Прислушиваемся к своему организму» 3. «Что внутри нас? (внутреннее строение организма)» 4. «Как мы дышим?» 5. «Об удивительных превращениях пищи в организме человека» 6. «Мои поступки» 7. «Конфликты и ссоры» 8. «Мои мысли» 9. «Мои чувства»

7.«Я и моя семья»	дружно» 11. «Всегда ли добрым быть приятно» 12. «Я не трус, но я боюсь»	10. «Каким я хочу быть» 11.«Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными» 12. «Добро и зло»
-------------------	---	--

### 2.1.2. Правила гигиены

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

Создание здорового образа жизни для ребенка в ДОО является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении группы, выбора наиболее целесообразного режима детей, систематического закаливания.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10) определены требования к организации режима дня и учебных занятий.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизне-способность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

#### Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

**Программа закаливания  
(ежедневные мероприятия)**

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Вентиляция помещений	Холодно (ниже 10 <sup>0</sup> С) Умеренно (от 10 до 30 <sup>0</sup> С) Жарко (свыше 30 <sup>0</sup> С)	30-40 мин. 15-20 мин. 5-10 мин.	4-5 раз в день
Прогулки на улице в удобной одежде	Тепло (летом – выше 20 <sup>0</sup> С; зимой – выше 0 <sup>0</sup> С) Умеренно (летом 15-20 <sup>0</sup> С; зимой – от 0 до -10 <sup>0</sup> С) Холодно (летом – ниже 15 <sup>0</sup> С; зимой – ниже 10 <sup>0</sup> С)	3-4 часа 2-3 часа 1,5-2 часа	Ежедневно
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	5-7 мин.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	7-10 мин.	Ежедневно
Мытье рук и лица холодной водой из крана	В летнее время	1-2 мин.	Ежедневно
Ходьба босиком (в носках) в помещении	Начинать в летние месяцы	Постоянно	Ежедневно
Ходьба босиком на улице	В летнее время	15-20 мин.	Ежедневно
Утренний прием на свежем воздухе	В теплое время	Постоянно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	В летнее время на лице Зимой в зале	Постоянно	Ежедневно
Сон с доступом воздуха	Летом (+19 <sup>0</sup> С...+17 <sup>0</sup> С)	1,5 – 2 часа	Ежедневно
Солнечные ванны	В летнее время	Постоянно	Ежедневно
Прогулки	Малая (летом – выше 20 <sup>0</sup> С, зимой – выше 0 <sup>0</sup> С)	3-4 часа	Ежедневно



	Умеренная (летом – 15-20 <sup>0</sup> С, зимой - от 0 до - 10 <sup>0</sup> С) Большая (летом – ниже 15 <sup>0</sup> С, зимой – ниже - 10 <sup>0</sup> С)	2-3 часа 1,5-2 часа	
Игры с водой	Малая (теплая вода + теплый воздух)	До 30 мин.	Ежедневно в летний период

### Еженедельные мероприятия

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Физкультурные занятия	По программе ДОУ	Мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин. Ст.гр. – 25 мин. Подг.гр. – 30 мин.	2 раза в зале 1 раз на улице
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	Лето Зима	1,5 – 2 часа	3-4 раза в неделю
Спорт	Лето Зима	1-1,5 часа	2-3 раза в неделю

### «Босоножье»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5 – 45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу	5 – 30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5- 30 мин.
Подгот. группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 – 30 мин.

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье.

### Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<b>Чистота - залог здоровья</b>		
1. «Мыло и мыльные пузыри» 2. «Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)»	1. «Уроки Мойдодыра» 2. «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам»	1. «Личная гигиена» 2. «О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)»
<b>Чтоб здоровым быть</b>		
1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» 2. «О пользе движений (зарядка, спорт)» 3. «Если ты заболел» 4. «Врачи – наши друзья»	1. «Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!» 2. «Что полезно и что вредно для организма» 3. «Секреты здоровья (закаливание)»	1. «Витамины и полезные продукты» 2. «Поговорим о болезни» 3. «Чего боится простуда?» 4. «Ценности здорового образа жизни» 5. «Рецепты здоровья» 6. «Уроки учителей здоровья»

### Азбука движений

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания способствуют:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможна коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Данный раздел предполагает осуществление следующих задач физкультурно-оздоровительной работы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций детского организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры включает в себя:

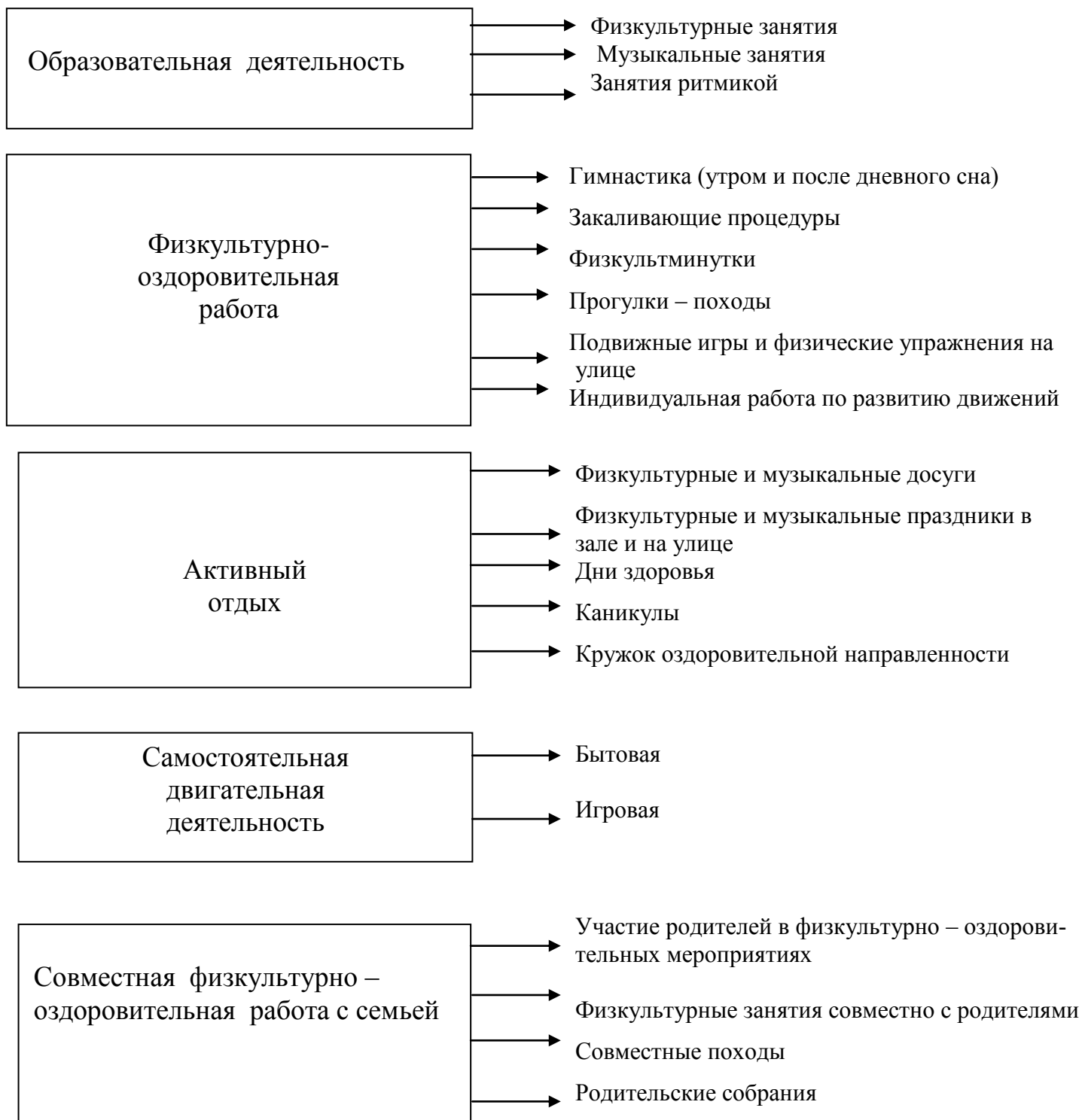
- оснащение предметно-развивающей среды в ДОУ, группе, на участке;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх;
- обучение правильным способам выполнения основных видов движения;
- развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма;
- организация ежедневных форм двигательной активности;
- регулирование интенсивности физической нагрузки.

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.
2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.
3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.
4. В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.
5. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.
6. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.
7. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на

координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

### Модель двигательного режима ДОУ



### Физкультурно-оздоровительная работа

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
---	------------	---------------	------------------

1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	1 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	старший возраст
5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	старший возраст
11	пешие прогулки, мини-туризм	2-3 раза в год	старший возраст
12	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
13	экологические праздники	4 раза в год	все группы
14	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
15	самомассаж	1 раз в квартал	все группы
16	физминутки, динамические паузы	ежедневно	все группы
17	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы

На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

### **Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре**

**По больницам не ходите, жизнь активную ведите**

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1.«Для чего нужно двигаться?» 2. «Чем полезны физические упражнения?» 3. «Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке»	1.«Движение – жизнь!» 2. «Веселая гимнастика» 3. «Будем спортом заниматься» 4. «Игра – дело серьезное!»	1.«На воде, на солнце» 2. «Зимние виды спорта» 3. «Как прекрасен этот спорт!» 4. «Двигайся больше – проживешь дольше!»

### **Я умею!**

Уровень физической подготовленности позволяет определить:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях; элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно используя свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания его в ДООУ (с помощью комплексной оценки двигательной активности)

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений, развития физических и волевых качеств.

### **Я учусь!**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Во время занятий оздоровительной физической культурой важно удовлетворение естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса дошкольников к физическим упражнениям и подвижным играм.

Формирование двигательной культуры дошкольников реализуется посредством примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Н.Е.Вераксы.

## **2.3. Экология и здоровье**

«Здоровье – бесценный дар природы. Наша задача – его сохранить!» В процессе работы с дошкольниками решаются следующие задачи:

- формировать знания детей о многогранной природе здоровья;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье, соблюдая правила экологической безопасности;

- сформировать систему знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения.

Приобщая дошкольников к здоровому образу жизни необходимо обращать внимание на то, что только бережное отношение каждого человека к каждому растению и животному поможет сохранить нашу планету чистой, а значит и укрепить наше здоровье. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде: в лесу, в реке, в городе. Мы должны заботиться о себе, своем здоровье, здоровье других людей, воздухе, которым дышим, воде, которую пьем.

### Тематическое планирование занятий по приобщению детей к миру природы

<b>Природа – наш доктор!</b>		
<b>Младший возраст</b>	<b>Средний возраст</b>	<b>Старший возраст</b>
«Уроки красоты» «Опасные растения»	«Учись любоваться, восхищаться природой, управлять настроением»  «Маленький, да удаленький» (о насекомых)  «Рядом вода!»  «Сохраним природу – бережем здоровье»  «Правила поведения на природе»	«В гармонии с природой»  «Сигналы опасности природы» (цвет, шипы, звуки, рога...)  «Когда съедобное ядовито»  «О пользе и вреде воды»  «Лесная аптека»  «Шум, пыль, газ – забирают здоровье у нас»  «Охрана природы – охрана здоровья»

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- физкультурные занятия в природных условиях (в парке, на «экологической тропе», спортивной площадке, тропе здоровья);
- хождение босиком;
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода.

### Воздействие главных экологических факторов на организм человека

Фактор	Польза	Опасность	Способы предотвращения
Солнце	Согревает	Перегрев, солнечный дар	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых леток	Регламентация силы и времени воздействия
	Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода
Воздух	Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
	Вымывает газообразные продукты обмена из помещений	Может содержать аллергены	Решения принимаются в индивидуальном порядке
Вода	Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
	Обеспечивает личную гигиену	Может содержать вредные примеси	Использовать только надежные, проверенные источники

## 2.4. Школа безопасности

Безопасность и здоровье детей во многом зависят от того, насколько развиты у них чувства самостоятельности и ответственности.



Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:

- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОУ развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагогов ДОУ и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Данный раздел программы предусматривает формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников посредством решения комплекса задач:

1. Обогащать знания детей о правилах безопасного поведения в быту, на дороге, в природе.
2. Развивать умения детей предвидеть опасные ситуации.
3. Упражнять дошкольников в умении уклоняться от опасностей, предвидеть результаты своей деятельности
4. Развивать умения детей обращаться с потенциально опасными объектами окружающего мира
5. Способствовать развитию умений детей преодолевать опасности.
6. Воспитывать чувство осторожности, самосохранения.

### Тематическое планирование по ОБЖ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
«Знай и будь осторожен!» (опасные места в детском саду и дома)	«Как вести себя с незнакомыми людьми» (правила безопасного поведения в быту)	«Опасные люди и кто защищает нас от них»
Игра «У меня зазвонил телефон...»	«Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду»	«Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»
ПБ: «Пожар» «Спички - не тронь, в спичках – огонь!»	«Ножницы, катушки – это не игрушки!»	«Если тебе угрожает опасность»
		«Наши помощники и враги»

<p>ПДД: «Осторожно, улица!»  «Наш друг Светофорыч!»  «Правила пешеходов»</p> <p>«Наши четвероногие друзья»</p> <p>«Игры с водой»</p> <p>«Правила поведения в лесу»</p>	<p>«Приключения Электроши»</p> <p>«Ток бежит по проводам»</p> <p>«Мне нужна помощь!» (как позвать на помощь)  ПБ: «Пожар – это страшное бедствие»</p> <p>ПДД: «Осторожно, улица!»  «Помнить обязан любой пешеход»  «Проходите, путь открыт»  «Если ты – пассажир»  «Где должны играть дети»  «Правила поведения в лесу»  («Азбука «Ау!»)</p>	<p>дома»</p> <p>«Правила поведения дома:  - лекарства и ядовитые вещества;  - балкон, открытое окно;  - мелкие предметы;  - острые предметы, ранения;  - ушибы и падения;  - электричество!»</p> <p>ПБ: «Огонь – наш друг, огонь – наш враг!»  «Пожароопасные предметы»  «Пожарная безопасность»</p> <p>ПДД: «Город и улицы»  «Виды транспорта и спецмашины»  «Перекресток и движение»  «Дорожные знаки»  «Правила поведения в транспорте»  «Сотрудники ГИБДД»</p> <p>БЖ: «Безопасность на воде и льду»  «Правила безопасного поведения в лесу («Азбука «Ау!»):  - я заблудился;  - «обними дерево»;  - «сигнализируй»  - «согрейся»</p>
--	--	--

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Мониторинг и контроль физического развития детей.

Контроль, за состоянием здоровья детей, является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ. Мониторинг это главная составляющая работы коллектива в данном направлении.

### Параметры физического развития дошкольников

Основные движения	Дети должны овладеть умениями			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1	2	3	4	5
Ходьба	Ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя	Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног	Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Освоить все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; сохранять правильную осанку
Бег	Бегать, сохраняя равновесия, изменяя направление, темп бега			
Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы	Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры	Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры	
Ползание, лазанье	Ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке	Лазать по гимнастической стенке не пропуская реек чередующим шагом, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами	Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Выполнять все виды лазанья
Прыжки	Прыгать на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.	Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее чем на 70см.	Прыгать на мягкое покрытие, на обозначенное место; в длину с места не менее 80 см., с разбега не менее 100см.; в высоту с разбега не менее 40см.; прыгать через короткую	Выполнять все виды прыжков

			и длинную скакалку	
Строевые упражнения	Перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; в рассыпную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу с опорой на ориентиры, ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону	Перестраиваться в колонну по 3, 4, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом	Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу; в 2-е шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения
Катание, бросание, ловля, метание	Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность	Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м., принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о пол	Метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе	Выполнять все виды метания
Спортивные упражнения		Скользить по ледяным дорожкам; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500 м.; выполнять поворот переступанием, входить в горку; кататься на 2-х колесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево	Скользить по ледяным дорожкам, выполнять задание; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию до 2 км.; ухаживать за лыжами; кататься на самокате; участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол,	Ходить на лыжах переменным и скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; активно участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

**Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей**

Критерии	Способы определения	Оценка
Физическое развитие и степень его гармоничности	Антропометрические изменения с оценкой по сигнальным отклонениям	Нормальное физическое развитие или с отклонениями
Нервно-психическое развитие	Диагностика с определением уровня по группам развития	Нормальный уровень – I группа развития Начальные отклонения – II группа развития Выраженные отклонения – III, IV, V группа развития
Резистентность организма	Кратность острых заболеваний по обращаемости за прошедший год	Высокая – нет острых заболеваний (0-3 острых нетяжел. заболеваний в год) Низкая – 4-7 раз Очень низкая – 8 раз и более острых заболеваний в год
Функциональное состояние организма	Определение частоты сердечных сокращений и дыхания, содержание гемоглобина, описание поведенческих реакций и др.	Нормальное – показатели соответствуют возрастной норме, поведение без отклонений. Ухудшенное – уровень показателей на высшей или низшей границе возрастной нормы, есть незначительное отклонение в поведении. Плохое – уровень показателей высокий или низкий; выраженные отклонения в поведении
Хронические заболевания или врожденные пороки развития	Осмотр педиатром, врачом-специалистом, лабораторные исследования	Выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (болен). Не выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (здоров)

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального состояния человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Институт гигиены детей и подростков РАМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1. наличие или отсутствие хронических болезней;
2. уровень функционального состояния основных систем организма;
3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
4. уровень психического и физического развития, степень его гармоничности.

## Диагностика состояния здоровья детей в ДОУ

Заболеваемость детей по возрастным группам					
Возрастная группа	Общее число детей	Показатели заболеваемости			
		Число случаев заболеваний на одного ребенка	Длительность одного заболевания	ЧБД (%)	Индекс здоровья

В соответствии с предложенными критериями, в зависимости от состояния здоровья всех детей разделяют на следующие группы:

1. здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;
2. здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;
4. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями;
5. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

### Возрастная динамика групп здоровья

Возрастная группа	Общее число детей	Группа здоровья							
		число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%
Всего									

Основные показатели здоровья детей – уровень физического развития; степень сопротивляемости организма к болезнетворным влияниям (частота острых заболеваний); наличие или отсутствие отклонений в раннем периоде развития.

### Характеристика физического развития детей

Возрастная группа	Общее число детей	Нормальное физическое развитие		Отклонения в физическом развитии									
				Дефицит массы тела (I – II степень)		Избыточная масса тела (I – II степень)		Низкий рост		Всего с отклонениями			
				число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%

Оценка физического развития должна быть комплексной с использованием данных, полученных при соматоскопии (наружный осмотр) и антропометрии.

### Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста

Возраст пол	Рост	Вес	ОГК	ИЭ	ЖЕЛ	Жизненный индекс
	см	кг	Пауза, см		мл	мл/кг
Девочки	93,0	14,9	53,0	+ 5,9	900	55
Мальчики	98,1	14,3	53,5	+ 5,6	1100	67
Девочки	100,2	15,8	54,6	+ 4,3	950	57
Мальчики	101,4	16,8	54,8	+ 3,6	1140	61
Девочки	107,8	18,8	58,4	+ 2,2	1100	53
Мальчики	108,3	18,9	56,5	+ 2,2	1240	59
Девочки	113,7	21,2	57,9	+ 0,4	1330	53
Мальчики	114,6	21,9	58,9	+ 1,1	1440	59

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Ф.И. ребенка	Здоровье – это ...	Для чего нужно здоровье?	Какие правила здоровья ты знаешь?	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, я делаю вот что...	У вас спортивная семья?

### Диагностические тесты для детей 5-7 лет

<b>Двигательные задания</b>	<b>Показатели</b>	<b>Оценка функциональных и двигательных возможностей</b>
<b>Тесты для определения скоростных качеств</b>		
Бег 10м с хода	3,0-2,0 с	Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал
Бег 30 м с высокого старта	6,2-8,5 с	Определяется с максимальной скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий
<b>Тесты для определения скоростно-силовых качеств</b>		
Прыжок в длину с места	90-145 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с места	30-50 см	Тест позволяет оценить скоростную реакцию ребенка
Прыжок в длину с разбега	120-200 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	150-350 см	Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности
Бросок теннисного мяча удобной рукой	4-15 м	Тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка
<b>Тест для определения ловкости и координационных способностей</b>		
Челночный бег 3 <sub>х</sub> 10 <sub>м</sub>	12,5 – 9,5 с	Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Сохранение статического равновесия	12,0-30,0 с	Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей
Подбрасывание и ловля мяча	15-20 (кол-во раз)	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей и их координационные особенности
Отбивание мяча от пола	10-25 (кол-во раз)	Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы
Задания на гибкость	3-12 см	Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, являющихся их функциональной основой
<b>Тесты для определения выносливости</b>		
Бег 90 м на выносливость	30,2 – 20.8 с	Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
<b>Тесты для определения силовой выносливости</b>		



Подъем туловища из положения лежа на спине 30 с	9-24 (кол-во раз)	Определяется уровень силовой выносливости
---	-------------------	---

### 3.2. Обеспечение реализации основных направлений программы

<b>Техническое и кадровое обеспечение</b>		
1.	Приобретение необходимого оборудования - спортивного (мячи, лыжи, санки, клюшки, обручи, сухой бассейн и др.) - мебели (столы, стулья)	Заведующий, завхоз
2.	Осуществление ремонта: - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок; - спортивного зала	Заведующий, завхоз
3.	Оборудование помещений: - уголки безопасности; - мини – музей; - физкультурные уголки	старший воспитатель, воспитатели всех возрастных групп
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики; - «Тропа здоровья» на участке ДОУ	воспитатели всех возрастных групп
5.	Введение дополнительных образовательных услуг: - физкультурно-оздоровительный кружок; - художественный труд.	старший воспитатель; инструктор ФК; педагог ДО.
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	завхоз
<b>Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	старший воспитатель
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в воспитательно-образовательный процесс	старший воспитатель
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.	старший воспитатель
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик мониторинга валеологической культуры детей по возрастным группам	старший воспитатель
5.	Оптимальное распределение учебной нагрузки и активного	старший воспита-

	отдыха детей (введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	тель
6.	Поддержание здорового и положительного психоэмоционального микроклимата в коллективе взрослых и детей	воспитатели всех возрастных групп
7.	Введение тематических познавательных занятий	воспитатели всех возрастных групп
8.	Проведение валеологизации образовательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	старший воспитатель
9.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	воспитатели всех возрастных групп
10.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск листовок, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	воспитатели всех возрастных групп
11.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, старший воспитатель

### Физкультурно – оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.30-9.00	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 7.00-9.00	Мед. сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор ФК
Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор ФК, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Муз. руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели, Инструктор ФК
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор ФК,

		воспитатели
Физкультурный праздник	2 раза в год	Воспитатели, инструктор ФК, старший воспитатель
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, мед.сестра, инструктор ФК, старший воспитатель
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Мед.сестра, врачи
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор ФК
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, старший воспитатель, воспитатель инструктор ФК
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, старший воспитатель
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, мед.сестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, мед.сестра
Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, Инструктор ФК
Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, Инструктор ФК

### Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>Организационная работа</b>		
Составление плана прохождения образовательного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	инструктор ФЗК
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Октябрь-май	инструктор ФЗК
Подбор методик для разных возрастных групп	1-ый квартал	инструктор ФЗК

Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	инструктор ФЭК
<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>		
Антропометрия	Сентябрь, май	медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Август	медицинская сестра
Обработка данных антропометрии	Сентябрь	медицинская сестра, инструктор ФК
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	по плану	Заведующая МБДОУ, медицинская сестра, старший воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию	ноябрь апрель	инструктор ФК
<b>Физкультура и оздоровление в режиме дня</b>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	инструктор ФК
Проведение физкультминуток	по мере необходимости.	воспитатели всех возрастных групп
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели всех возрастных групп
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели всех возрастных групп, мед. сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз, осанки, стопы	в течение года	воспитатели всех возрастных групп мед. сестра
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	воспитатели всех возрастных групп, мед.сестра
<b>Организационно-массовая работа</b>		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	инструктор ФК, старший воспитатель

Участие в спортивных мероприятиях	по плану	инструктор, старший воспитатель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор ФК, старший воспитатель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор ФК, старший воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	Воспитатели всех возрастных групп, старший воспитатель
<b>Работа с педколлективом и родителями</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по годовому плану	воспитатели всех возрастных групп, мед.сестра, инструктор ФК, старший воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	в течение года	воспитатели всех возрастных групп, мед.сестра, инструктор ФК, старший воспитатель
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	инструктор ФК
<b>Хозяйственная работа</b>		
Нанесение разметки на спортплощадке	Май, август	инструктор ФК, завхоз
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	заведующая, завхоз

### Режим дня в детском саду на холодный период года

<i>Режимные моменты</i>	<i>Вторая группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.20-8.40	8.25-8.45	8.25-8.45	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30-8.45 8.45-9.00 (по подгруппам)	8.40-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.00 (по подгруппам)	9.00-10.00	9.00-10.20	9.00-10.55	9.00-11.20
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	10.10-12.05	10.20-12.15	10.55-12.30	11.20-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.55	12.05-12.20	12.15-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.15.-15.25	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная организованная деятельность	15.25-16.15	15.50-16.30	15.50-16.30	15.40-16.30	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.15-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.40-17.30

## Режим дня в детском саду на теплый период года

<i>Режимные моменты</i>	<i>Вторая группа раннего возраста</i>	<i>Вторая младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>	<i>Подготовительная группа компенсирующей направленности</i>
Прием детей на свежем воздухе, утренние беседы с родителями самостоятельная деятельность, игры,	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	07.00 – 08.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.05	8.00-8.05	8.00-8.07	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.05-8.20	8.05-8.20	8.07-8.25	8.10-8.30	8.10-8.40	8.10-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак, водные процедуры	8.20-8.50	8.20-8.50	8.25-8.45	8.30-8.50	8.40-8.55	8.40-8.55
Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность	8.50-9.00 9.00-9.30 9.30-10.00	8.50-9.00 9.00-9.40 9.50-10.00	8.45-9.00 9.00-9.50 9.50-10.00	8.50-9.00 9.00-10.05	8.55-9.00 9.00-10.10	8.55-9.00 9.00-10.10
Второй завтрак	10.00-10.15	10.00-10.10	10.00-10.10	10.05-10.15	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.30	10.10-12.05	10.10-12.15	10.15-12.30	10.20-12.35	10.20-12.35
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30 - 12.00	12.05-12.20	12.15-12.25	12.30-12.35	12.35-12.40	12.35-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40	12.20-12.55	12.25-12.55	12.30-12.55	12.40-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.15	12.55-15.15	12.55-15.15	12.55-15.5	13.00-15.15	13.00-15.15

Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.55	15.25-15.55	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.45	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность, уход детей домой	15.55-17.30	15.40-17.30	15.35-17.30	15.50-17.30	15.45-17.30	15.45-17.30

### 3.3. Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p>
Медицинская сестра	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Делает профилактические прививки.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p>
Старший воспитатель	<p>Составляет расписание ООД с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных ме-</p>



	<p>роприятий в группах.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</p>
Инструктор по физической культуре	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</p> <p>Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</p> <p>Осуществляет мониторинг двигательных навыков.</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</p> <p>На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движения детей.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников.</p>
Воспитатели	<p>Проводят пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после дневного сна, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.</p> <p>Следят за температурным режимом, проветриванием, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Помощник воспитателя	<p>Организация питьевого режима.</p> <p>Соблюдение режима проветривания.</p> <p>Регулярная уборка помещений.</p> <p>Своевременно производят замену постельного белья.</p>
Завхоз	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, тер-</p>

	ритории во избежание травмоопасных ситуаций. Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.
Повар	Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.
Дворник	Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. Следит за состоянием ограждения территории детского сада.
Сторож	Следит за дежурным освещением. Отвечает за пожарную безопасность охраняемого здания.

### 3.4. Взаимодействие с родителями.

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Воспитательные функции семьи и ДОО различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

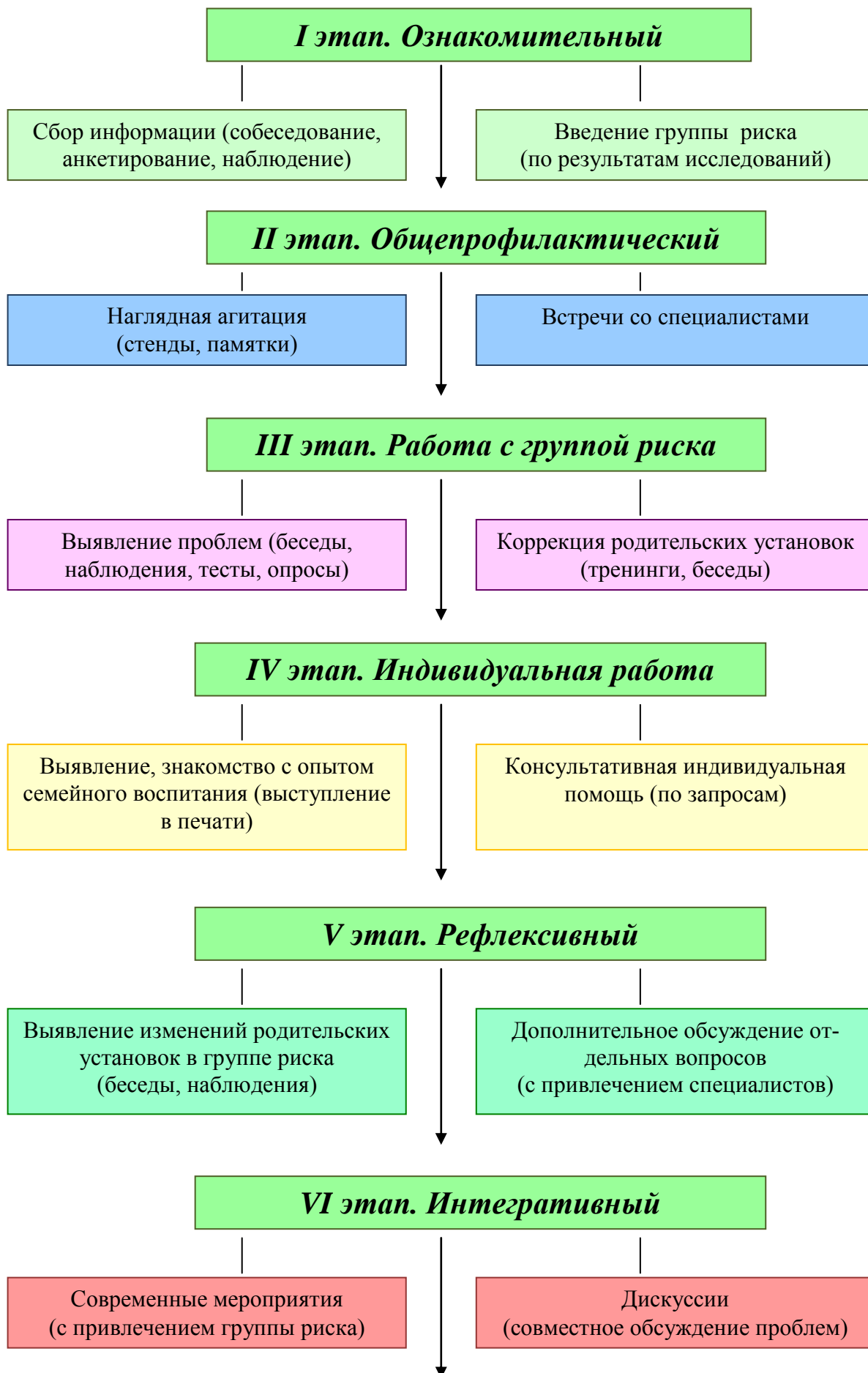
В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОО с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

**Модель стратегии и тактики работы ДОО с родителями воспитанников**



**VII этап. Перспективный**

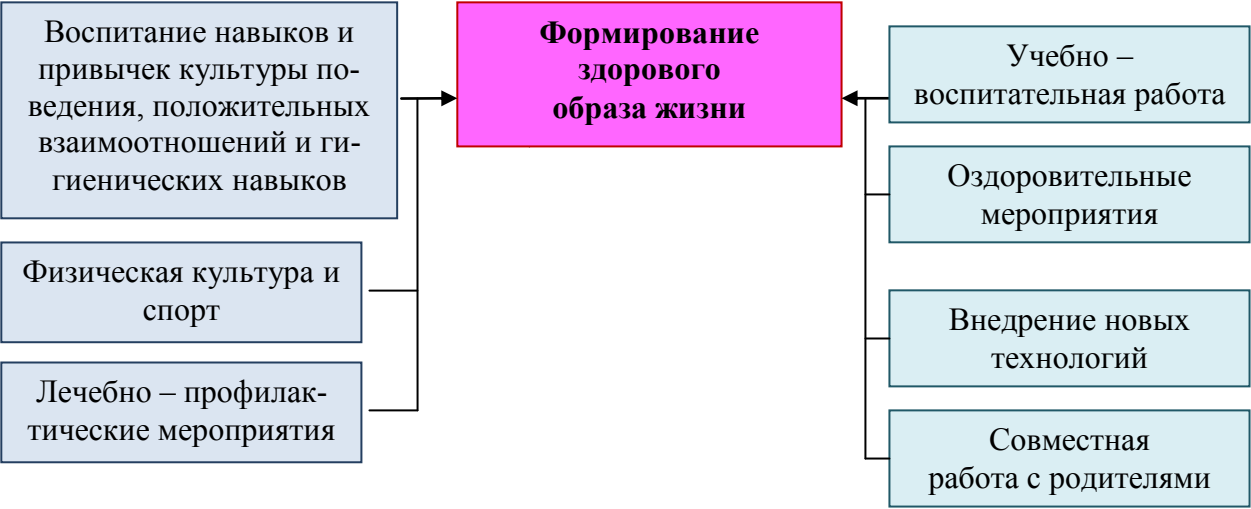
*Совместное обсуждение  
планов на будущее*

Работа ДООУ по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей в тесном сотрудничестве с родителями состоит из двух блоков:

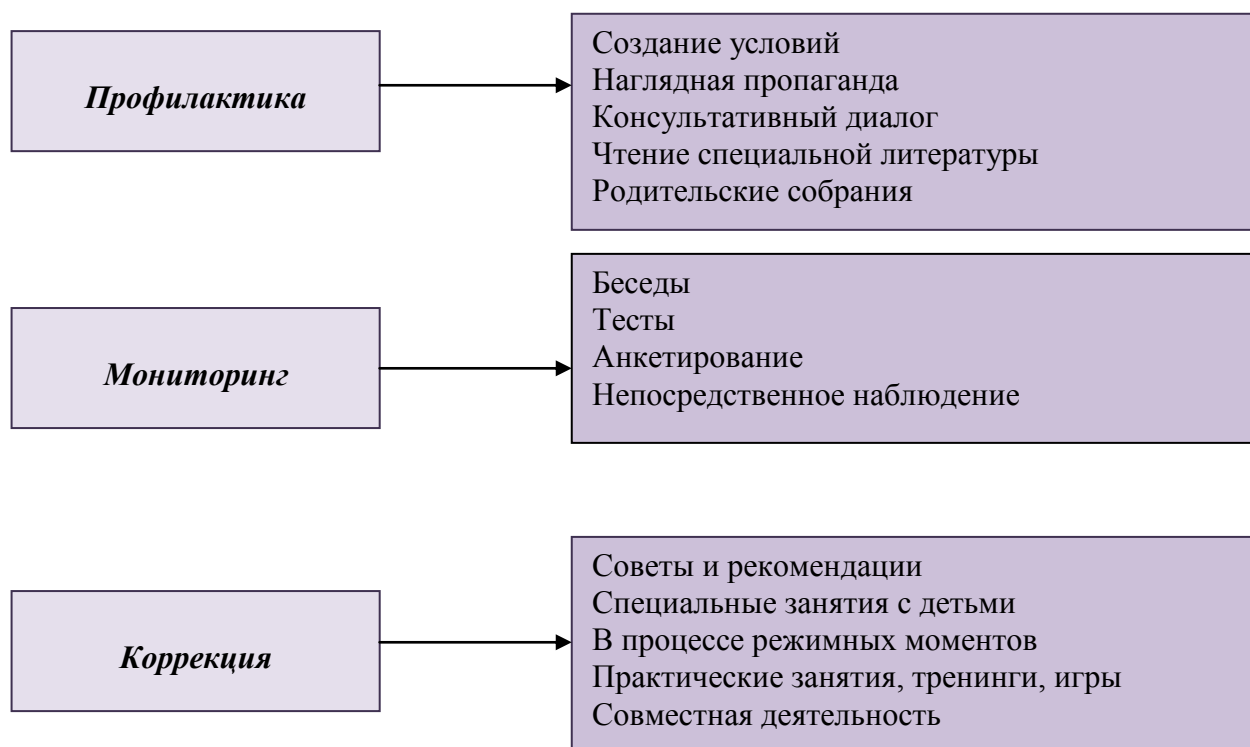
1. Приобщение старших дошкольников к основам здорового образа жизни

2. Информационно-просветительская работа с родителями

**I блок:**



## Модель взаимодействия ДООУ с родителями по повышению эффективности коррекционной работы



**II блок:** с целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций, семинаров.

### Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников

№ п/п	Тема	Примечание
1	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний	
2	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	
3	Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей	
4	Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении	
5	Значение режимных моментов для здоровья ребенка	
6	О питании дошкольников	
7	Особенности физического развития у часто болеющих детей	
8	Физические упражнения в дошкольном учреждении и до-	

	ма	
9	Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей	
10	Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников	
11	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей	
12	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей	

### **Формы работы с родителями:**



### **3.4. Методическое обеспечение**

1. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Младшая группа - Мозаика-Синтез, 2017г.
2. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа - Мозаика-Синтез, 2017г.
3. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа - Мозаика-Синтез, 2017г.
4. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа - Мозаика-Синтез, 2017г.
5. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика» для дошкольников: - Детство-пресс, 2015г.
6. Саулина Т.Ф. «Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения»:- Мозаика-Синтез, 2018г.

7. Белая К.Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников»: - Мозаика-Синтез, 2018г.
8. Прищепава С.С., Шатверян Т.С. «Партнерство дошкольной организации и семьи»: - Мозаика-Синтез, 2016г.
9. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения»: - Мозаика-Синтез, 2017г.
10. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр»:- Мозаика-Синтез, 2016г.
11. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения»: - Мозаика-Синтез, 2016г.
12. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников»: - Москва-Вако, 2010г.
13. Старцева Ю.А. «Школа дорожных знаков»: - ООО ТЦ «Сфера», 2011г.
14. Беленова Г.И., Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ»: - Воронеж, 2008г.
15. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»: - ООО ТЦ «Сфера», 2004г.
16. Шорыгина Т.А. «Беседы о правилах пожарной безопасности»: - ООО ТЦ «Сфера», 2008г.
17. Шорыгина Т.А. «Беседы о хорошем и плохом поведении»: - ООО ТЦ «Сфера», 2008г.
18. Шорыгина Т.А. «Беседы о правилах дорожного движения»: - ООО ТЦ «Сфера», 2009г.
19. Шорыгина Т.А. «Беседы о поведении ребенка за столом»: - ООО ТЦ «Сфера», 2008г.

## «Условия и образ жизни семей воспитанников ДООУ»

Уважаемые родители!

С целью создания единого образовательно-оздоровительного пространства, просим ответить на вопросы социально-гигиенического скрининга

### 1. Ваш ребенок в семье:

а) первый; б) второй г) третий?

### 2. Если бы была возможность, Вы завели бы еще ребенка:

а) да; б) нет; в) не уверены?

### 3. О ком мечтает Ваш малыш?

а) о сестричке; б) о братике; в) не хочет других детей?  
г) \_\_\_\_\_

### 4. Вы нуждаетесь в улучшении жилищных условий:

а) да; б) нет; в) не помешало бы?

### 5. Вы проживаете в одной квартире с родственниками:

а) да; б) нет?

### 6. Это родственники:

а) мужа; б) жены.

### 7. У Вас есть загородный дом или садовый участок с домиком:

а) да; б) нет.

### 8. Вы гуляете вечером с ребенком после того, как заберете его из детского сада:

а) да; б) нет; в) иногда?

### 9. Кто преимущественно гуляет с Вашим ребенком:

а) муж; б) жена; в) старший ребенок; г) другие члены семьи.

### 10. Вы считаете, что вечером гулять с ребенком необязательно, так как он достаточно бывает на свежем воздухе в детском саду:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?

### 11. Вы ежегодно вывозите ребенка на море или в загородную зону:

а) не вывозим; б) ежегодно; в) иногда?

### 12. Вы гостеприимны, к Вам часто ходят гости:

а) да; б) нет; в) не совсем?

### 13. Ваш ребенок находится среди гостей:

а) да; б) не всегда; в) нет?

### 14. Кто в Вашей семье курит:

а) муж; б) жена; в) оба; г) другие члены семьи; д) все?

### 15. Член семьи курит:

а) за пределами квартиры; б) в специально отведенном месте; в) где хочет?

### 16. Посещаете ли Вы тренажерные залы, спортивные комплексы, финтес-центры и т.д.:

а) да; б) нет; в) иногда?

### 17. Вы не посещаете спортклубы, фитнес-центры и т.п. по причине:

а) недостатка времени; б) недостатка средств; в) не видите необходимости?

### 18. Вы любите плавать:

а) да; б) нет; в) не умею?

### 19. Сколько раз Вы с семьей в среднем бываете летом на пляже:

а) 1 раз в неделю; б) 2 раза в неделю; в) больше; г) не бываем вообще?



**20. Вы ходите с семьей в бассейн:**

а) да; б) нет; в) редко?

**21. Ваш ребенок смотрит телевизионные передачи:**

а) вместе со всеми; б) только детские?

**22. У Вашего ребенка отдельная комната:**

а) да; б) нет?

**23. Ваш ребенок находится в одной комнате:**

а) с Вами; б) с Вашими родителями; в) с другим ребенком?

**24. Вы ужинаете вечером:**

а) всей семьей; б) ребенок ест отдельно; в) когда как?

**25. Вы чистите зубы:**

а) утром; б) утром и вечером; в) когда как?

**26. У Вашего ребенка своя зубная паста и полотенце:**

а) да; б) нет?

**27. Какую зубную пасту любит Ваш ребенок?** \_\_\_\_\_

**28. Он ее ест:**

а) да; б) нет; в) не знаю?

**29. У Вас есть в семье больные родственники, за которыми приходится ухаживать:**

а) да; б) нет?

**30. Ваш ребенок принимает участие в уходе за больными:**

а) да; б) нет; в) иногда?

**31. В Вашей семье есть родственники, имеющие вредные привычки:**

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?

**32. Эти привычки:**

а) очень сильные; б) умеренные?

**33. Что Вы делаете утром:**

а) гимнастику, пробежку; б) принимаю холодный душ; в) завтракаю и иду на работу

**34. Ребенок присоединяется к Вам:**

а) да; б) нет; в) иногда?

**35. Ваш материальный достаток:**

а) ниже среднего; б) средний; в) выше среднего; г) высокий?

**36. Образование жены:**

а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?

**37. Образование мужа:**

а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?

**38. Вы работаете по специальности:**

а) да; б) нет?

**39. Вы считаете, что чистить зубы ребенку лучше:**

а) дома; б) в детском саду; в) лучше пользоваться жевательной резинкой?

**40. Вы даете ребенку сладости:**

а) регулярно; б) каждый день; в) изредка?

**41. Кто в Вашей семье большой лакомка:**

а) муж; б) жена; в) все любят сладкое?

**42. Как часто члены Вашей семьи, исключая детей, болеют гриппом и ОРЗ:**

а) не более 1 раза в год; б) 1-2 раза в год; в) часто?

**43. Вы ложитесь спать:**

а) после одиннадцати;                      б) до одиннадцати;                      в) раньше?

**44. В Вашей семье все ложатся спать одновременно:**

а) чаще всего;                      б) не всегда;                      в) все ложатся в разное время?

**45. Вы укладываете ребенка в одно и то же время:**

а) да;                      б) бывает по-разному?

**46. Ваш ребенок засыпает:**

а) под звуки музыки;                      б) прослушав вечернюю сказку;                      в) в абсолютной тишине?

**47. Ваш ребенок спит:**

а) не просыпаясь;                      б) беспокойно, но не просыпается;                      в) просыпается?

**48. У Вас дома есть спортивный инвентарь (лыжи, коньки, мячи и т.п.):**

а) да;                      б) нет?

**49. Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается спортом:**

а) да;                      б) нет?

**50. Вы делаете генеральную уборку:**

а) по будням;                      б) в выходные;                      в) когда придется?

**51. Вы считаете, что в детском саду следует приучать ребенка к хозяйственному труду:**

а) да, следует;                      б) нет, пусть это делают родители?

**52. Вы довольны физическим развитием своего ребенка:**

а) да;                      б) нет;                      в) затрудняюсь ответить?

**53. Вы знаете возрастные стандарты развития детей:**

а) да;                      б) имею приблизительное представление;                      в) не знаю?

**54. Ваш ребенок болеет чаще:**

а) простудными заболеваниями;                      б) соматическими                      в) инфекционными?

**55. В своем питании Вы придерживаетесь преимущественно:** а) растительно-молочной пищи;                      б) белковой пищи (мясо, рыба)                      в) смешанной?

**56. Сколько человек в Вашей семье:**

а) двое;                      б) трое;                      в) больше?

**57. Вы используете для укрепления и профилактики здоровья народные средства:**

а) систематически;                      б) в периоды межсезонья и во время эпидемии гриппа;  
в) когда болеем?

Спасибо Вам за сотрудничество!

Социально-гигиенический скрининг  
«Условия и образ жизни семей воспитанников ДООУ»

Анализ результатов опроса проводится следующим образом.

1. Со знаком «плюс» оцениваются:

**ответ а) в вопросах** 7,8,15,16,18,19,20,22,25,26,27,34,44,45,47,49,50,51,53,57,58 оценивается в 3 балла. Максимально возможное число баллов – 66;

**ответ б) в вопросах**

1,4,5,11,13,21,24,25,31,35,42,43,57 оценивается в 2 балла. Максимально возможное число баллов – 26.

**ответ в) в вопросах**

1,35,36,37,39,40,43,46 оценивается в 1 балл. Максимально возможное число баллов – 8.

2. Со знаком «минус» оцениваются:

**ответ а) в вопросах** 1,4,5,10,11,13,14,17,21,23,31,32,35,57,59 оценивается в 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 15.

**ответ б) в вопросах**

2,8,12,14,15,16,17,18,20,22,23,26,32,34,40,41,44,45,47,48,49,50,51,53,55 оценивается в 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 25.

**ответ в) в вопросах** 15,17,18,23,25,28,31,39,41,42,44,47,50,54,57.

*Примечание:* некоторые вопросы не оцениваются.

Порядок работы с опросным листом:

- подсчитать общее число баллов с положительным значением;
- подсчитать общее число баллов с отрицательным значением;
- из суммы баллов с положительным значением вычесть сумму баллов с отрицательным значением;
- дать интерпретацию социально-гигиенических условий семьи, пользуясь ключами к опроснику;
- чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семьи воспитанников группы, следует суммировать баллы всех опросных листов и полученные результаты разделить на их число; получится «групповой» портрет семьи.

**Ключи к опроснику:**

101 – 80 баллов – ответы недостоверны;

79-40 баллов – семья ведет в целом здоровый образ жизни;

40-33 балла – семья тяготеет к здоровому образу жизни;

Ниже 32 – 19 баллов – здоровый образ жизни в семье не сложился;

Ниже 19 баллов – анкету игнорируют.

Анкетирование родителей «Сотрудничество ДОО с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей» способствует выявлению эффективности взаимодействия педагогов с родителями по приобщению детей к здоровому образу жизни.

### **Сотрудничество ДОО с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей**

Уважаемые родители,  
наше ДОО ведет работу по приобщению детей к здоровому образу жизни.  
Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

- Обсуждают ли педагоги с вами вопросы привития интереса к здоровому образу жизни у ваших детей?
- Удовлетворены ли вы работой детского сада по сохранению и укреплению здоровья Ваших детей?
- Какие мероприятия по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни вы посетили?
- Какие из них вам запомнились и почему?
- Владеете ли информацией по организации детского питания в ДОО?
- Информировуют ли вас педагоги о современных методиках сохранения и укрепления здоровья детей?
- Как вы получаете информацию о воспитании здорового ребенка?
- Ваши пожелания по совершенствованию оздоровительной работы в ДОО

### **Приложение**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

#### **Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми**

Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения. Психический компонент здоровья во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в процессе становления личности и социальной адаптации, при реализации собственных или коллективных потребностей, замыслов и целей.

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие — чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнима-

ние или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренировочную систему. В приложении представлен конспект занятия в подготовительной группе с включением упражнений на расслабление.

Для удобства применения данных упражнений мы классифицировали их по следующим направлениям:

### **Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

**"Задувай свечу"**. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

**"Ленивая кошечка"**. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

### **Упражнения на расслабление мышц лица:**

**"Озорные щечки"**. Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**"Рот на замочке"**. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).  
Ох, как сложно удержаться,  
Ничего не рассказав (4—5 с].  
Губы все же я расслаблю,  
А секрет себе оставлю.

**"Злюка успокоилась"**. Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.  
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).  
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,  
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,  
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

### Упражнения на расслабление мышц шеи:

**"Любопытная Варвара"**. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

### Упражнения на расслабление мышц рук:

**"Лимон"**. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**"Пара"** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

**"Вибрация"**.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

### **Упражнения на расслабление мышц ног:**

**"Палуба"**. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**"Лошадки"**.

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

**"Слон"**. Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

### **Упражнения на расслабление всего организма:**

**"Снежная баба"**. Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Птички"**. Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**"Бубенчик"**. Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

**"Летний денек"**. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

**"Замедленное движение"**. Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно — расслабление приятно!

**"Тишина"**.

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали — надо спать — ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

### **Занятие с использованием упражнений на расслабление "Мое настроение" (подготовительная группа)**

**Цели:** Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

**Ход занятия:**



*(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу)*

**Воспитатель:** В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья. Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки, Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку успеть.

*(Музыка выключается)*

Дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое?

*(Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется)*

### **Упражнение "Волшебный мешочек"**

**Воспитатель:** Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек.

*(Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение, все отрицательные эмоции, проговаривая при этом свои действия.)*

**Воспитатель:** А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение.

*Воспитатель беседует с детьми о настроении. Вместе делают вывод, как улучшить свое настроение:*

- рассмешить себя, глядя в зеркало;
- послушать приятную музыку;
- спеть веселую песенку;
- рассказать о своем настроении другу;
- попросить помощи;
- смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

### **Рисование на тему "Мое настроение"**

**Воспитатель:** Давайте попробуем нарисовать свое настроение.

*(После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).*

**Воспитатель:** Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему?

*(Дети делятся впечатлениями)*

**Воспитатель:** А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер.

*(Звучит спокойная музыка. Воспитатель произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления. Затем голос приобретает силу, эмоциональность)*

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Весело мы попрощались, в группу отправлялись.

## **ИГРОВОЙ МАССАЖ**

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

### **Закаливающее дыхание**

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

## «Поиграем с носиком»

### 1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

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

в) «Носик гуляет»

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

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

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «Погреем носик»

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

### 3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

*Примечание.* Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете \_\_\_\_\_ покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

—Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

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

Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
—Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

### Массаж рук

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

#### «Поиграем с ручками»

##### 1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

##### 2. Основная часть

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

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

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

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

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

##### 3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. *Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора.

### **Массаж волшебных точек ушек**

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

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

#### **«Поиграем с ушками»**

##### **1. Организационный момент**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

##### **2. Основная часть**

Упражнения с ушками.

###### **а) «Найдем и покажем ушки»**

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

###### **б) «Похлопаем ушками»**

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

###### **в) «Потянем ушки»**

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

###### **г) «Покрутим козелком»**

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

###### **д) «Погреем ушки»**

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

##### **3. Заключительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

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

—Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
—Ушки ты свои найди

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

### **Закаливающий массаж подошв**

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

#### **«Поиграем с ножками»**

##### **1. Подготовительный этап**

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

##### **2. Основная часть**

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

##### **3. Заключительный этап**

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

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

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
— На каждую ножку крема понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!  
— Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!  
— Разминка тоже обязательна,  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.  
— По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.  
— Рук своих ты не жалей  
И по ножкам бей сильнеей.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй догони!  
— Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.  
Раз — сгибай, два — выпрямляй Ну, активнее давай!  
— Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.  
— В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
— Скажем все: «Спасибо!»  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы  
И всегда любить.

### **Обширное умывание**

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

Проводится после сна.

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

### «Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

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

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

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

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

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

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

*Примечание.* Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повторили.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай.

### Типы детей с учетом биоритмологической активности

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

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

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

### Признаки утомления ребенка во время физической нагрузки

#### I допустимая степень утомления

- Локальное покраснение в области щек
- Незначительное потоотделение
- Учащенное дыхание (до 22-26 вд./мин на равнине, до 36 вд./мин при подъеме в гору)
- Внимание не нарушено, четкое безошибочное выполнение указаний
- Координация действий не нарушена, четко выполняются упражнения
- Мимика спокойная
- Эмоциональный подъем, ощущение «мышечной радости», отсутствие жалоб на боль
- Пульс 110-150 д./мин

## II степень утомления, требующая снижения нагрузки

- Диффузное покраснение лица и плечевого пояса, конечностей
- Увеличение потоотделения выше пояса
- Учащенное дыхание (до 36-46 вд./мин), поверхностное
- Внимание нарушено, снижен интерес к окружающему, возможно возбуждение или вялость, отвлечение от хода занятия
- Нарушена координация движений, неточность при выполнении упражнений, отказ от выполнения упражнений
- Мимика напряжена
- Жалобы на мышечные боли, усталость, одышка, учащенное сердцебиение
- Пульс 160-180 уд./мин

### **Дыхание по А.Н. Стрельниковой**

Своеобразие дыхательной техники Стрельниковой состоит в том, что вдох делается с усилием, а выдох осуществляется произвольно. Мышцам, участвующим в акте вдоха, создается своего рода сопротивление: во время вдоха выполняются движения, сжимающие грудную клетку (в некоторых упражнениях вдох производится даже при сжатой руками грудной клетке).

При занятиях дыхательной гимнастикой по Стрельниковой необходимо соблюдать ряд правил:

- выполняя упражнения, сосредоточиваться только на вдохе и следить за его синхронностью с движениями;
- вдох должен быть коротким, шумным и активным - его выполняют, как будто принимаясь («Не пахнет ли гарью?»);
- вдох должен быть естественным по объему, то есть вдыхать нужно столько воздуха, сколько вдыхается само собой;
- внимание на выдохе не фиксируется — он должен быть самопроизвольным и пассивным.

В гимнастике 8 дыхательных циклов (вдох-выдох) условно называют «восьмерки». Первоначально рекомендуется после 4 дыхательных циклов делать небольшую паузу (3—5 секунд), после чего продолжить упражнение. Через пару дней количество циклов



между паузами следует увеличить до 8. Спустя пару недель после начала тренировок желательно выполнять по 4 «восьмерки» без паузы, а всего — 3 серии из 4 «восьмерок» за одну тренировку, то есть всего 96 дыхательных циклов (так называемая «стрельниковская сотня»). Что - бы не сбиться со счета, очень удобно ориентироваться на углы комнаты: каждую «восьмерку» выполняют, стоя лицом к одному из углов, после чего поворачиваются к другому углу и делают следующую «восьмерку».

### **Упражнение 1. «Ладшки»**

ИП: встать прямо, согнуть руки в локтях и развернуть ладони «к зрителю» («поза экстрасенса»).

Сделать носом активный быстрый вдох, одновременно сжимая ладони в кулак (двигается только ладонь, остальная часть руки остается неподвижной). Выдохнуть через рот без напряжения, разжимая кулаки и предельно расслабляя пальцы и кисти рук. Вдох должен быть энергичным, выдох — абсолютно пассивным (не следует «выталкивать» воздух из груди).

Облегченный вариант «ладшек» (для ослабленных после болезни или выздоравливающих людей) выполняется из положения сидя и даже лежа. Количество циклов и частота пауз подбираются с учетом состояния человека. Если после выполнения упражнений самочувствие хорошее, можно немного увеличить нагрузку. Если гимнастика вызывает чувство утомления и разбитости — нагрузку снижают и увеличивают продолжительность пауз,

### **Упражнение 2. «Погончики»**

ИП: встать прямо; сжать ладони в кулак и приставить к животу, слева и справа от пупка. Далее энергично вдыхают воздух через нос и резким движением «бросают» руки вниз, одновременно разжимая кулаки, как будто сбрасывая с пальцев что-то тяжелое и липкое. В конце этого движения плечи напрягаются, руки вытягиваются в струну, а пальцы широко растопыриваются. На выдохе следует мягко вернуться в исходное положение: кисти рук на поясе, ладони сжаты в кулак. При выдохе губы слегка разжаты (воздух свободно выходит через рот), при вдохе — слегка сжаты.

«Погончики» выполняются по той же схеме, что и «Ладшки»: 4 «восьмерки» без паузы, всего 3 серии из 4 «восьмерок» («стрельниковская сотня»), с перерывами между сериями 3—5 секунд.

### **Упражнение 3. «Насос»**

ИП: встать, согнувшись в спине (спина должна быть «круглой») и опустив руки вниз; мышцы шеи расслаблены, голова свешивается вперед. В этом положении сделать короткий шумный вдох. Затем спокойно выдохнуть, слегка распрямляя спину. Вернуться в исходное положение, одновременно делая короткий вдох. Это упражнение нужно выполнять в ритме армейского шага, легко, без усилий, не напрягая поясничных мышц. Если вскоре после начала тренировок у вас появится небольшая мышечная боль в спине, не прекращайте занятия! Просто некоторое время (пока спина не «привыкнет» к тренировкам) делайте менее глубокие наклоны и отдыхайте 5 секунд после каждой «восьмерки».

**Внимание!** При некоторых заболеваниях (при повышенном артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении, близорукости более 5 диоптрий, камнях в почках или печени, травмах и патологических процессах в позвоночнике) «Насос» принесет вам пользу, если увеличение нагрузки будет происходить постепенно. При этом наклон должен быть совсем небольшим — как в начале тренировок, так и впоследствии.

#### **Упражнение 4. «Кошка»**

ИП: встать прямо, руки немного согнуть в локтях (кисти на уровне пояса). Делать неглубокие пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. На вдохе колени сгибаются, на выдохе — разгибаются. При каждом повороте кисти делают

легкое сбрасывающее движение (в ту же сторону, куда поворачивается туловище).

Облегченный вариант «Кошки» выполняется из положения сидя (корпус расположен прямо). В этом случае просто поворачивают туловище направо или налево (вдох), делая сбрасывающие движения руками, и выдыхают, возвращаясь в исходное положение.

#### **Упражнение 5. «Обними плечи»**

ИП: встать прямо, поднять локти почти до уровня плеч, так чтобы предплечья находились на одной прямой, при этом кисти должны быть направлены друг к другу (поза первоклассника за партой). В момент короткого шумного вдоха резким движением бросить руки навстречу друг другу и обнять себя за плечи. Руки должны двигаться параллельно, а не крест-накрест! Затем развести руки в стороны, остановившись примерно «на полпути» до исходного положения. Во время разведения рук происходит пассивный выдох. Выполняя это упражнение, не напрягайте руки и не разводите их широко в стороны. Когда упражнение уже хорошо отработано и количество движений доведено до «сотни» (96 циклов), можно усложнить задачу: в момент встречного движения рук откидывайте голову назад и из этого положения делайте резкий вдох. Следите при этом, чтобы спина оставалась совершенно прямой и не прогибалась в пояснице.

**Внимание!** Упражнение «Обними плечи» можно выполнять не ранее чем спустя 2 недели после начала занятий. Предварительно необходимо освоить более легкие упражнения. При тяжелых заболеваниях сердца это упражнение следует исключить из комплекса оздоровительной гимнастики.

Если одна из рук травмирована (или обездвижена вследствие перенесенного инсульта), упражнение можно выполнять одной здоровой рукой, мысленно приводя в движение и вторую руку. Со временем, если проявить терпение и упорство, состояние больной руки заметно улучшится.

#### **Упражнение 6. «Большой маятник»**

Это еще более сложное упражнение, соединяющее движения упражнений «Насос» и «Обними плечи».

ИП: встать прямо. Слегка наклоняя корпус вперед (к полу) и свободно свесив руки, сделать вдох. Сразу после этого, не останавливаясь, начать движение назад, выдыхая воздух. Откинувшись назад и прогнувшись в пояснице, обнять себя за плечи и сделать еще один вдох. Сразу после этого начать движение вперед, выдыхая воздух. Не следует

сильно наклоняться вперед и откидываться назад: все должно делаться легко и просто: вдох «с пола», вдох «с потолка», а в промежутках — спокойный, пассивный выдох. Если у вас травмирована спина или имеются заболевания позвоночника, не выполняйте прогиб в пояснице и не откидывайте голову. Пусть вначале амплитуда движений будет минимальной. При систематических занятиях оздоровительной гимнастикой объем движений будет постепенно увеличиваться сам собой, без каких бы то ни было побочных эффектов.

Выполняя упражнение из положения сидя, сделайте встречные движения рук без откидывания головы и прогибания поясницы.

### **Упражнение 7. «Повороты головы»**

ИП: встать прямо. Повернуть голову вправо, сделать резкий шумный вдох и сразу начать поворот влево. Во время поворота пассивно выдохнуть. Следует двигать головой плавно, без остановки посередине. Повернув голову влево, сделать еще один вдох и т. д.

### **Упражнение 8. «Ушки»**

ИП: встать прямо. Наклонить голову к правому плечу (резкий вдох); двигать головой в противоположном направлении (пассивный выдох); наклонить голову к левому плечу (вдох); двигать головой в обратном направлении (выдох) и т. д. Движения напоминают покачивания головой «китайского болванчика». Очень важно выполнять упражнение плавно и удерживать плечи в абсолютно неподвижном состоянии.

### **Упражнение 9. «Маятник головой»**

ИП: встать прямо. Выполнять движения и дышать по схеме, указанной в предыдущих двух упражнениях, но голова движется в другой плоскости: наклоняется к груди и откидывается назад, к спине.

**Внимание!** Упражнения «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой» следует делать с осторожностью лицам, страдающим хроническими головными болями, сильным остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника, эпилепсией и повышенным артериальным, внутричерепным или внутритриглазным давлением. Во всех названных случаях движения головой должны выполняться очень легко и осторожно, лишь обозначая направление движения. Ни в коем случае не напрягайте шею! Если во время и после занятий появляется головокружение или головная боль, выполняйте упражнения сидя, увеличьте число и продолжительность пауз между сериями движений. Прекращать тренировки не стоит. Через некоторое время сосуды головы укрепятся, а мышцы шеи станут более выносливыми.

### **Упражнение 10. «Перекаты»**

ИП: правая нога впереди, левая — сзади, на расстоянии шага от правой; центр тяжести тела находится примерно посередине.

Перенести центр тяжести вперед, на правую ногу. Левая при этом немного сгибается в колене и поднимается на носок.

Слегка присесть на правой ноге и сделать вдох. Затем, перенося тяжесть тела на левую ногу, выдохнуть. Слегка присесть на левой ноге (вдох); правая в это время выпрямляется и поднимается на носок.

Так, поочередно приседая то на одной, то на другой ноге, переносить тяжесть тела вперед и назад.

В момент приседания делается вдох, во время движения корпуса параллельно полу — выдох.

Приседания должны быть пружинистыми и неглубокими. После выполнения четырех «восьмерок» поменять ноги местами: левую поставить впереди, а правую — сзади. Это упражнение можно делать только в положении стоя.

### **Упражнение 11. «Шаги»**

Передний шаг («рок-н-ролл»). ИП: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня пояса, одновременно слегка сгибая в колене левую ногу (вдох). Опустить правую ногу на пол, выпрямляя при этом левую ногу (выдох). Затем выполнить то же движение, но поменяв ноги: левая идет вверх, правая — сгибается. Руки можно держать опущенными вдоль тела или делать ими легкое встречное движение на уровне пояса. Очень важно следить за осанкой! Спина во время движения ног должна оставаться прямой.

«Передний шаг» можно выполнять сидя и даже лежа (поочередно подтягивая к животу правое и левое колено). Если одна нога травмирована или парализована, работайте здоровой ногой, а больную ногу мысленно поднимайте до уровня живота, как здоровую. Задний шаг. Схема движений та же, что в предыдущем случае, но «активная» нога движется не вперед — к животу, а назад — к ягодицам. Одна нога отводится назад (в идеале пятка должна коснуться ягодицы), другая — сгибается, а затем ноги «меняются ролями», и выполняются те же движения.

Внимание! «Передний шаг» следует выполнять с осторожностью беременным женщинам (во второй половине беременности), пожилым людям, астматикам, гипертоникам и сердечникам. Двигайтесь и дышите, как указано выше, но поднимайте ноги невысоко (отрывая от пола на 5—10 см).