

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 2 от 29.08.2013г.

«Утверждено»
Заведующая Н.В. Ульянкина
Протокол Педагогического совета № 3 от
30.08.2013г.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Зернышко здоровья»



Рецензенты:

- О. А. Коряковцева, кандидат педагогических наук, доценту кафедры теории и методики профессионального образования;
- Л. Н. Вдовина, кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры основ медицинских знаний и охраны здоровья детей.

Составители:

Н. В. Ульянкина

Е. В. Бутикова

Е. В. Елисева

Детский сад № 82

Идеал воспитания – это сочетание
ума мудреца с силой и здоровьем атлета.
Ж.-Ж. Руссо

ВВЕДЕНИЕ

Не одно десятилетие у российских медиков, педагогов, родителей вызывает тревогу статистика частоты заболеваемости детей дошкольного возраста. Сегодня, в XXI веке, каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом и психическом развитии. Конечно, причин тому множество: и экологических и социальных, и генетических, и медицинских. Но главной причиной резкого снижения уровня здоровья детей, на наш взгляд, является невнимание взрослых к здоровью детей, недостаток квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно на этом этапе дошкольного детства роль педагога дошкольного учреждения состоит в том, чтобы организовать педагогический процесс, направленный на развитие здоровья ребенка и воспитание ценностного отношения к здоровью.

Почти каждое дошкольное учреждение сегодня имеет собственную модель здоровьесбережения. Так, в нашем детском саду создана и работает программа, в которой используются современные адаптированные к условиям дошкольного учреждения оздоравливающие методики, направленные на развитие и воспитание здорового дошкольника. Эта программа носит сугубо профилактический характер. А поскольку в дошкольном учреждении ребенок находится не один, то она ориентирована на те оздоровительные мероприятия, которые могут быть полезны всем. Кроме этого, данная программа обеспечивает рациональное построение жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении.

Цели программы

1. Развитие и укрепление здоровья детей.
2. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

Основные задачи

1. Культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному здоровью.
2. Формирование и совершенствование двигательной сферы ребенка через рациональную организацию двигательной активности.
3. Развитие и стабилизация эмоциональной сферы ребенка как основы психического здоровья.

Содержание программы базируется на принципах развивающей педагогики оздоровления В. Т. Кудрявцева и ориентирована на методические рекомендации В. Г. Алямовской, Ю. Ф. Змановского, Н. Н. Ефименко, М. А. Руновой, В.К. Величко.

Программа состоит из трех основных блоков:

- педагогического;
- оздоровительного;
- психологического.

Педагогический блок

Задачи блока

1. Удовлетворение естественной биологической потребности детей в движениях.
2. Развитие умственных, духовных и физических способностей детей.
3. Коррекция речевого и психического развития посредством движений.
4. Формирование личностной внутренней культуры, в основе которой лежит осознание личного бытия, своего «Я», бережного отношения к здоровью.

Одним из приоритетов в педагогическом блоке является физическое воспитание дошкольников.

Физическое воспитание как условие гармоничного развития ребенка

Физическое воспитание представляет собой комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривает решение задач воспитания, образования и оздоровления. Оно способствует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Кроме этого, оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, а также координационных способностей.

Для получения положительного и устойчивого оздоровительного и вместе с тем развивающего эффекта физического воспитания необходимо увеличить удельный вес движений в жизни ребенка и направить усилия на развитие интереса и потребности в двигательной-игровой деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании. Приобщение к физической культуре должно проходить через творческое, эмоциональное взаимодействие, контакт взрослого и ребенка. Прежде всего, движения для ребенка должны стать определенным объектом освоения, познания самого себя и окружающего мира. Если в младшем возрасте ребенок познает мир руками и ртом, то в старшем дошкольном возрасте всеми клеточками своего тела. « Не умеешь двигаться - не умеешь познавать мир, знания твоей души перекошено на один бок».

Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. Поэтому всегда необходимо помнить: нельзя наказывать ребенка ограничением движений. Ограничение движений - это физическое наказание.

Если ребенок в дошкольном детстве полюбит движения, то он не только обретет здоровье, но и через всю жизнь пронесет потребность в движениях. А перед педагогом стоит задача научить ребенка видеть себя и свои движения, оценивать их глазами другого человека, со стороны. Необходимо подвести ребенка к творческой, самостоятельной двигательной деятельности через развитие двигательного воображения, одушевления детских движений и развитие эмоциональных ощущений.

Система физического воспитания ориентирована:

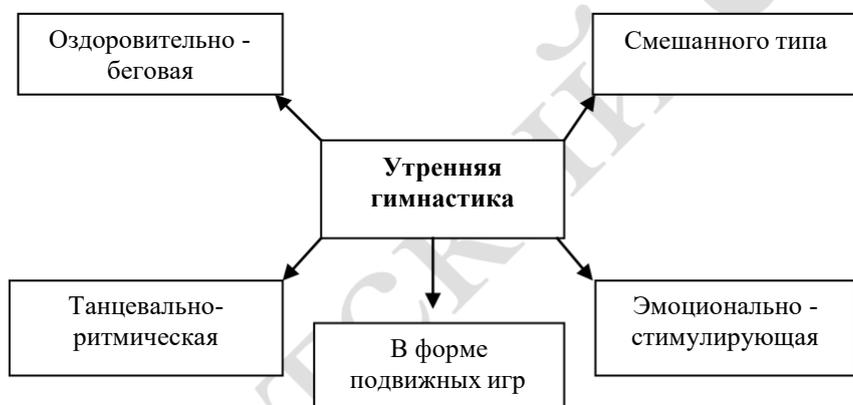
- на повышение резервов сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- на оптимальное сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, направленное на совершенствование терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты;
- на соблюдение регулярности физических нагрузок.

Физкультурно - развивающая деятельность в ДОУ включает в себя:

- утреннюю гимнастику;
- оздоровительный бег;
- гимнастику после дневного сна;
- физкультминутки;
- физкультурные занятия;
- ритмопластику;
- подвижные игры;
- физкультурные праздники, развлечения, элементарный туризм;
- индивидуальную работу вне занятий;
- самостоятельную двигательную активность.

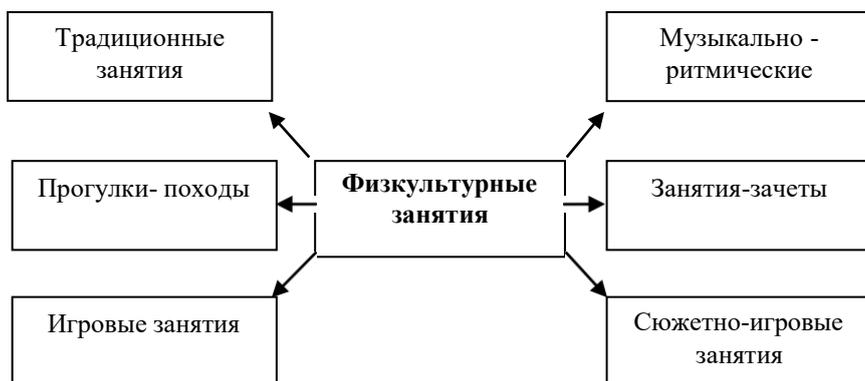
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика является одним из средств физического развития ребенка. Основная ее задача – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, процессы обмена, вызывают усиленную потребность в кислороде, помогают развитию правильной осанки.



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

Физкультурное занятие – это основная форма организованного обучения физическим упражнениям.



Основными задачами физкультурных занятий являются: обеспечение эмоционального благополучия и психологического комфорта, выработка умения владеть своим телом, совершенствование двигательных навыков, повышение творческой активности детей.

Большое внимание на физкультурных занятиях обращается на развитие двигательного воображения как основы формирования осмысленной моторики. Тело и телесные движения становятся на занятиях особым объектом освоения, преобразования и оценки. Для того чтобы ребенок сам научился контролировать свои движения, осознавать их, на занятиях ставится задача развития: произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, различать их, сравнивать мышечные ощущения, определять соответствие характера ощущений характеру движений, опираясь на контроль своих ощущений. При выполнении различных упражнений обращается внимание на выражение основных эмоций. На занятиях дети принимают на себя различные роли: они играют, совершают удивительное познание окружающего мира, а с другой стороны, они учатся управлять собой и своим телом. У них вырабатывается точность, ритмичность, координация движений, чувство уверенности в себе.

Помимо этого, занятия включают в себя решение задач, направленных на формирование с помощью движений временных и пространственных представлений, развитие математических представлений. Во все занятия включаются игры-упражнения на развитие двигательного внимания, двигательной памяти, игры на преодоление двигательного автоматизма, регулирующие мышечный тонус.

РИТМОПЛАСТИКА



Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Основой содержания и методикой обучения является программа А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

Основной целью ритмопластики является общее, гармоничное развитие личности ребенка-дошкольника.

Приоритетные задачи

1. Укрепление здоровья через оптимизацию роста и развития опорно-двигательного аппарата, развития органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы и нервной системы, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.
2. Совершенствование двигательных качеств и умений: развитие мышечной силы, гибкости, пластичности; воспитание выносливости, координационных способностей; развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Развитие творческих способностей: развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации в движении.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности и желания двигаться под музыку;
- развитие умения выражать в движении характер музыки, ее настроение;
- развитие способности различать жанр произведения;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие способности передавать в движении музыкальный образ через основные виды движений, имитационные движения, плясовые движения.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно ориентироваться в зале, самостоятельно выполнять различные перестроения на основе музыкальных композиций.

4. Развитие творческих способностей:

- формирование умений использовать знакомые движения под различную музыку, импровизировать с движениями;
- самостоятельно создавать различные пластические образы.

5. Развитие психических процессов:

- тренировка подвижности нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий;
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике.

6. Развитие коммуникативных качеств личности.

Для гармоничного развития ребенка дошкольного возраста, развития его здоровья обязательным компонентом организации жизни в детском саду должна стать гимнастика после дневного сна.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Этот вид гимнастики проводится без принуждения, с целью создания у детей хорошего настроения, поднятия мышечного тонуса, профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Длительность проведения гимнастики 5 – 10 минут. При организации гимнастики следует соблюдать принцип постепенного подъема детей.

Гимнастика состоит из трех частей:

1-я часть – упражнения для разминки в постели, с включением упражнений на дыхание, самомассажа, корригирующих упражнений (в положении лежа), а так же упражнений общеразвивающего характера.

2-я часть – ходьба по рефлексогенной дорожке, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения игрового характера.

3-я часть – произвольная гимнастика под музыку или игра малой подвижности.

После дневной гимнастики проводятся закаливающие водные процедуры.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Исходя из этого, уже в дошкольном возрасте необходимо знакомить детей с медицинскими знаниями, обучать их навыкам профилактики, оздоровления и ориентации на здоровый образ жизни.

КУРС «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Цель курса – формирование личностной внутренней культуры, в основе которой лежит осознание личного бытия, своего «Я», бережного отношения к здоровью. Курс состоит из разделов: «Я себя люблю», «Здоровый образ жизни», «Сам себе доктор».

Основные требования к проведению курса

1. Содержание курса должно опираться на жизненный опыт детей, учитывать их возрастные и психологические особенности.
2. Включать медицинские знания, которые интерпретированы с учетом образности мышления детей дошкольного возраста.

Тематический план работы по разделу «Я себя люблю»

Месяц	Общая тема	Тема занятия	Дети должны иметь представления	Дети должны научиться
Сентябрь	«Ты - человек!»	1. Почему каждый человек неповторим 2. Чем люди внешне отличаются друг от друга	1. О сходстве и различии разных людей 2. О многообразии внешних особенностей людей разных рас	1. Быть уверенным в себе 2. Научить детей видеть не только особенности других людей, но и свои особенности
Октябрь	«Из чего состоит организм человека»	Как устроено наше тело	Все составляющие части нашего организма идеально подходят друг другу, их совместная работа дарит нам жизнь	Знать и называть основные части тела человека. Бережно относиться к себе и к другим людям
Ноябрь	«Почему человек уникален?»	1. Мозг – компьютер в твоей голове 2. Моя нервная система	1. Как выглядит и работает мозг. 2. О значимости нервной системы для жизни и здоровья человека.	1. Знать, что от работы головного мозга зависит работа всего организма. 2. Узнавать и называть основные отделы нервной системы. Бережно относиться к нервной системе своей и окружающих людей.
Декабрь	«Моя нервная система. Как ее охранять»	Режим дня: что это и для чего	О правильном режиме дня и его пользе для нашего здоровья	Понимать необходимость соблюдения режима дня
Январь	«Что нам нужно для здоровой жизни»	От чего зависит здоровье человека	О необходимости для здоровой жизни сна, тепла, воды, света, кислорода, пищи, любви	Понимать значение всего того, от чего зависит физическое и психическое здоровье

Месяц	Общая тема	Тема занятий	Дети должны иметь представление	Дети должны научиться
Февраль	Понятие «Гигиена». Личная гигиена	1. Где живут «Грязнули» 2. Страна «Чистюль»	1. Дать понятие, что такое «гигиена» 2. О значении и необходимости чистоты и чистоплотности, об аккуратности. Понимать значение и необходимость соблюдения чистоты и выполнения гигиенических процедур; о привычке поддерживать чистоту во всем	1. Научиться основам гигиены, основным принципам чистоплотности 2. Формировать у себя привычку всегда быть аккуратным и чистым
Март	«Правила на всю жизнь»		1. Безопасное поведение дома 2. Осторожное поведение на улице	1. Бережно относиться к своему здоровью 2. Правильное использование предметов домашнего обихода. Основные правила безопасного поведения на улице, в транспорте
Апрель	«Мои друзья и помощники»	1. Моя подруга – зубная щетка 2. Чтобы глазки блестели 3. Чтобы уши слышали	1. О необходимости бережного отношения к собственным зубам 2. О том, почему ухудшается зрение 3. О строении уха и его роли в жизни человека	1. Знать, и называть правила чистки зубов, формировать навыки ухода за ротовой полостью. 2. Знать и выполнять отдельные упражнения гимнастики для глаз. 3. Знать и называть правила ухода за ушами
Май	Итоговое занятие «Мы растем здоровыми»		Почему необходимо быть здоровым и ответственно и внимательно относиться к своему здоровью и здоровью близких	Знать определение понятий «Здоровье», «Здоровый человек»

Тематический план работы по разделу «Здоровый образ жизни»

Сентябрь	«Здоровая жизнь»	1. Что, значит, быть красивым? 2. Счастливая жизнь	1. О тесной взаимосвязи красоты, здоровья и аккуратности 2. О тесной взаимосвязи любви, дружбы, уважения друг к другу и счастливой жизни	1. Замечать красивое в окружающем мире и в самом себе 2. Основным правилам дружбы, дружеским отношениям
Октябрь	«Продукты и питательные вещества»	Зачем нужно питаться? Как мы едим	О том, что пища дает нам энергию, помогает сохранять тепло и поддерживать организм в здоровом состоянии. О культуре поведения за столом	Знать и называть основные правила приема пищи. Выполнять правила приема пищи на практике
Ноябрь	«О витаминах»	Что такое витамины	О витаминах и их роли в здоровье человека О продуктах богатых витаминами	Знать и называть продукты, в которых больше всего витаминов
Декабрь	1. «Почему мы болеем?» 2. «Как побороть болезнь?»	1. Причины болезни? 2. Наши помощники	1. Каким вредным воздействиям подвергается организм 2. О разнообразии лекарств; что такое аптека; об обязательном приеме лекарств по назначению врача; об осторожном обращении с лекарствами	1. Знать, что такое микроб Знать, как микробы попадают к нам в организм 2. Рассказывать об аптеке, о пользе разнообразных лекарств
Январь	«О лекарственных травах»	Зеленая аптека	О разнообразных лекарственных растениях (алоэ, подорожник, лук, чеснок) Об их пользе для здоровья человека	Знать и называть часто встречающиеся лекарственные растения. Знать, как правильно их применять
Февраль	«В доме больной»		О мерах предосторожности в обращении с больным	Знать Простейшие правилам ухода за больным человеком
Март	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»		О закаливании и его пользе для здоровья человека	Понимать значение закалывающих процедур, называть основные, наиболее доступные виды закаливания
Апрель	«Массаж Самомассаж»		Что такое массаж Его значение для человека	Научится самомассажу

Тематический план работы по разделу « Сам себе доктор»

Месяц	Общая тема	Тема занятия	Дети должны иметь представления	Дети должны научиться.
Июнь	«Один дома»	1. Откуда берутся болезни 2. Почему случаются травмы 3. Если из раны течет кровь	1. О микробах: где они встречаются, какими бывают; об инфекционных болезнях 2. О правилах осторожного поведения дома и на улице, в д/с. О понятии «травма» Об основных предметах опасных для жизни 3. О правилах осторожного поведения; о том, что такое рана, чем она опасна.	1. Соблюдать правила личной гигиены и культуры поведения при чихании, кашле и т.д. 2. Называть опасные для здоровья предметы домашнего обихода 3. Научиться правилам осторожного поведения на улице и дома; оказывать элементарную медицинскую помощь
Июль	«Уроки Мойдодыра»	Чистые руки	О правилах и особенностях мытья рук летом	Правильно мыть руки
Август	«Что портит здоровье»	Съедобное - не съедобное	О съедобных и несъедобных растениях Об осторожном отношении к различным, неизвестным растениям	Основному правилу: «Не брать в руки неизвестные грибы и ягоды»

В системе педагогической работы большое значение отводится формированию, развитию и коррекции неречевых процессов и речевой функциональной системы. Своеобразными формами и средствами, направленными на преодоление психомоторных и речевых нарушений, являются: логопедическая ритмика, гимнастика артикуляционного аппарата, артикуляционный массаж, пальчиковые игры.

ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА

Логопедическая ритмика решает следующие задачи:

- оздоровительные;
- образовательные (познавательные);
- воспитательные;
- коррекционные.

В результате решения *оздоровительных задач* у детей укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается правильная осанка, статическое и динамическое равновесие, красивая, правильная походка, пластика движений.

Осуществление *образовательных задач* способствует формированию двигательных навыков и умений, пространственных представлений, умения свободно ориентироваться и передвигаться в пространстве относительно других детей и предметов, развитию ловкости, силы, переключаемости, координации движений, организаторских способностей, а также усвоению знаний в области музыкальной культуры, музыкального восприятия.

Решение *воспитательных задач* содействует умственному, нравственному, эстетическому воспитанию, пути, решения которых разнообразны:

- воспитание и развитие чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность;
- воспитание умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с предложенным образом;
- воспитание личностных качеств, умения соблюдать правила.

Коррекционная направленность занятий обусловлена учетом механизма и структуры речевого нарушения, комплексностью и поэтапностью логопедической работы.

В логоритмике выделяют *два основных звена*:

- 1) развитие, воспитание и коррекция неречевых процессов (слухового внимания, слуховой памяти, оптико-пространственных представлений, зрительной ориентировки на собеседника, координации движений);
- 2) развитие речи и коррекция речевых нарушений (воспитание темпа и ритма дыхания и речи, орального праксиса, просодии, фонематического слуха).

Средствами логопедической ритмики являются:

- ходьба и маршировка в различных направлениях;
- упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- упражнения, активизирующие внимание;
- речевые упражнения без музыкального сопровождения;
- упражнения, формирующие чувство музыкального размера или метра;
- упражнения, формирующие чувство музыкального темпа;
- ритмические упражнения;
- пение;
- упражнения в игре на музыкальных инструментах;
- самостоятельная музыкальная деятельность;
- игровая деятельность;
- упражнения для развития творческой инициативы.

Основной принцип построения всех перечисленных видов работ – тесная связь движений и музыки с включением в них речевого материала.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Ум ребенка – в пальчиках. Ребенок постоянно изучает окружающий мир. Основным методом познания мира, накопления информации о нем является прикосновение. Доказано, что речь ребенка и его сенсорный (трогательный) опыт взаимосвязаны, поскольку значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, а также клетки, связанные с функциями мышц органов речи - губ и языка.

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резко усиливает согласованную деятельность речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.
3. Ребенок учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
6. У ребенка развивается воображение и фантазия.
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Принципы проведения игр - занятий:

- Перед игрой с детьми необходимо обсудить ее содержание, сразу при этом отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить ребенка к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
- Выполнять упражнение следует вместе с детьми.
- Не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может снизить интерес к пальчиковым играм.
- Стимулировать подпевание детей, «не замечать» если они поначалу делают что-то неправильно, поощрять успехи.

Оздоровительный блок

Обеспечить воспитание здорового ребенка можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики, а так же четко организованной оздоровительной работы с детьми.

Общими приоритетами оздоровительной работы в детском саду являются:

- превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия взрослых и детей;
- развитие эмоционального сопереживания другим людям;
- овладение детьми доступными навыками самоврачевания, психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях;
- закрепление педагогом эффектов отдельных оздоровительных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка;

Для этого необходимо:

- обеспечить единый подход к сохранению и укреплению здоровья дошкольника;
- осуществить систематическую оздоровительную работу, направленную на коррекцию отклонений в здоровье ребенка;
- организовать медико-педагогический контроль за физическим воспитанием и развитием детей в дошкольном учреждении и семье;

Эффективное оздоровление возможно при условии соблюдения следующих принципов:

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна.

Построение режима дня с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

1. Режим должен быть постоянным (стереотипным), то есть основные его компоненты должны выполняться в одно и то же время и отвечать физиологическим особенностям детского организма: время приема пищи, укладывание на дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.

2. Основой выполнения режима является принцип постепенности (например: подъем детей после дневного сна по мере просыпания).
3. К каждому режимному моменту подбираются средства, создающие соответствующий эмоциональный фон.
4. Гибкость режима.
5. Присутствие в режиме дня элементов психо-эмоциональной разгрузки: музыкотерапия, утренняя эмоционально-стимулирующая гимнастика, релаксационная минутка, упражнения для снятия напряжения во время общеобразовательных занятий, сладкий вечер, позитивная оценка прожитого дня.
6. Пропорциональное соотношение в режиме дня интеллектуальной и физической нагрузки.
7. Учет сезонных особенностей (наличие сезонных режимов дня).
8. Многогранность режимов с учетом нестандартных ситуаций: плохая погода, карантин, желание родителей приводить и забирать детей в удобное для них время и т.п.

Варианты режимов

(автор-разработчик В. Г. Алямовская)

- *Для плохой погоды:*

- смена помещений (пойти в гости в соседнюю группу, посещение общей игровой комнаты для игр и просмотра мультиков);
- свободное перемещение детей по учреждению (на определенное время дети покидают групповую комнату и отправляются туда, где им больше нравится);
- наличие развлекательной программы.

- *В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости:*

- увеличение времени пребывания детей на воздухе;
- выделение в режиме дня времени для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий.

- *Режим свободного посещения дошкольного учреждения.*

Данный вариант режима устанавливается на основании договора с родителями.

- *Каникулы.*

Для организации жизни детей в определенные периоды, способствующие снятию накопившегося утомления, предупреждению психоэмоциональных срывов. Данный режим представляет собой набор видов деятельности детей на 5 дней, каждый из которых построен по определенному сценарию (зимние и весенние каникулы).

Признаки, свидетельствующие о правильном режиме

- ребенок активен и спокоен во время бодрствования;
- к концу бодрствования наступает утомление;
- у ребенка хороший аппетит;
- ребенок спокойно и быстро засыпает;
- крепко спит;
- просыпается бодрым;

II. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие, состояние здоровья детей, движениям принадлежит едва ли не основная роль.

Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего детского организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях. Рационально организованная двигательная активность является мощным оздоровительным средством для дошкольников.

Двигательная активность воспитанников должна быть направлена и соответствовать интересам, желаниям, функциональным возможностям детского организма и жизненному опыту ребенка. Поэтому основным компонентом организации жизни в дошкольном учреждении должно стать формирование двигательной активности воспитанников.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№ п/п	Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия		
1.1.	Утренний прием на улице. Подвижные игры	Ежедневно. Длительность 30 минут
1.2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно: в теплое время года на улице. В холодное время года в зале (группе), 5–10 минут
1.3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно по 3–5 минут
1.4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 1–3 минуты
1.5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 10–15 минут
1.6.	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12–15 минут
1.7.	Прогулки-походы, экскурсии	1–2 раза в месяц 30- 60 минут
1.8.	Оздоровительный (дозированный) бег	Ежедневно, 80-300 метров
1.9.	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно. Длительность 5–10 минут
1.10.	Корректирующая гимнастика (по назначению)	После дневного сна. Длительность 10–12 минут в течение 20 дней
1.11.	«Час движения» (подвижные игры малой и большой активности, упражнения)	1 раз в неделю. Длительность 20-40 минут. Проводит воспитатель
1.12.	Гимнастика для глаз	Во время занятий. Длительность 1 минута
1.13.	Пальчиковая гимнастика (игры)	1–2 раза в день. Длительность 1–3 минуты
1.14.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно
2. Учебные занятия в режиме дня		
2.1.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю. Длительность 15–30 минут
2.2.	Ритмопластика	2 раза в неделю. Длительность 20–30 минут
2.3.	Логопедическая ритмика	1 раз в неделю. Длительность 20–25 минут. Логопедические группы
3. Физкультурно-массовые занятия		
3.1.	Неделя здоровья	2 раза в год
3.2.	Физкультурно-спортивные праздники	2–3 раза в год. Длительность 20–35 минут.
3.3.	Физкультурный досуг	1–2 раза в квартал. Длительность 20–30 минут
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
4.1.	Домашние задания	Определяются воспитателем
4.2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	

Показатели двигательной активности в течение дня

Первая половина дня – 10 500 движений, продолжительность – 2ч. 10 мин.

Интенсивность – 60 движений в минуту.

Вторая половина дня – 5000 – 6000 движений, продолжительность – 1 ч. 35 мин.

Интенсивность –

50-55 движений в секунду.

За целый день двигательная активность (ДА).

Объем движений 13 000 -17 000

Продолжительность ДА 3 ч. 40 мин.

3 ч. 50 мин.

Интенсивность ДА 55-65 движений в минуту.

ДА возрастает с понедельника до среды, а снижается с четверга на пятницу.

III. РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

Организм человека находится в постоянном взаимодействии с окружающей его внешней средой. Он связан с ней бесчисленными нитями. Она, в свою очередь действует на него своей температурой, влажностью, количеством солнечной энергии.

Закаливанием должен заниматься каждый ребенок, независимо от физического развития и группы здоровья.

Построение системы закаливания на основе рекомендаций В.П. Спириной:

1. Все проводимые закаливающие мероприятия не должны быть случайными, отрывочными, не связанными между собой, а как всякая система, должны проходить по определенному плану.
2. Использовать для закаливания разнообразные средства. Нужно использовать и воздух, и воду различной температуры и солнце, и совместное действие этих средств в разных сочетаниях.
3. Закаливающие мероприятия необходимо проводить в течение всего года.
4. Одним из важных положений при выполнении мер закаливания является постепенность и сочетание с индивидуальными особенностями детей, физическим развитием и состоянием нервной системы. Поскольку одни дети быстро приспосабливаются к новым условиям, изменениям, а другие более медленно.
5. Закаливание предполагает внимательное наблюдение за состоянием ребенка, за тем, как влияет на него тот или иной режим жизни или специальные меры.
6. Учитывать климатогеографические условия, влияющие на терморегуляцию.
7. Проводя закаливание детей, всегда надо помнить, что все закаливающие воздействия должны вызывать положительные эмоции у ребенка.

В детском саду рационально проводить два вида закаливания: *пассивное и активное*.

Условиями пассивного закаливания являются правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование температуры помещения.

Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных воздействий, то есть закаливающих процедур путем воздушных, водных и солнечных процедур.

Элементы закаливания в повседневной жизни

Воздушно-температурный режим

Младшая группа + 21° С + 19°С.

Средняя – старшая группа + 20°С + 18°С.

Соблюдение рационального сочетания одежды детей и температуры воздуха.

- Кратковременное, 5–2-минутное, одностороннее проветривание в присутствии детей до снижения температуры на 2- 3 градуса.
- Кратковременное сквозное проветривание до снижения температуры на 2 – 3 градуса в течение 5 – 10 минут (в холодное время года) в отсутствие детей.
- Проветривание утром перед приходом детей, перед возвращением с дневной прогулки, во время дневного сна. Температура воздуха в холодное время после проветривания не должна быть ниже в младшей группе +21°С, средней – старшей группе +20°С.

Воздушные ванны для тела

- Прием детей на воздухе – младшая группа до -15°C , старшая – подготовительная группа до -1°C .
- Утренняя гимнастика в облегченной одежде.
- Физкультурные занятия в облегченной одежде, босиком при температуре $+18^{\circ}\text{C}$.
- Подвижные игры и упражнения в свободное время в течение 15 – 20 минут в плавках, босиком в помещении в холодное время года при температуре $+18^{\circ}\text{C}$, в теплое время на улице вместо третьего физкультурного занятия.
- Прогулка
- Младшая группа до -15°C .
- Средняя группа до -18°C .
- Старшая – подготовительная группа – 20°C .
- Ежедневно. Одежда должна соответствовать климатогеографическим условиям.
- Физические упражнения после дневного сна: ежедневно при температуре на $1-2$ градуса ниже нормальных величин. Для всех возрастных групп.
- Гигиенические процедуры
 - Умывание, мытье рук водой комнатной температуры для детей младшей и средней группы.
 - Умывание, обтирание шеи, верхней части груди прохладной водой с постепенным снижением температуры до $+15^{\circ}\text{C}$ в холодное время, с последующим растиранием сухим полотенцем. В теплое время – умывание до пояса для детей 6- 7 лет с последующим растиранием сухим полотенцем.
- Дневной сон при температуре $+18^{\circ}\text{C}$. Следить за соответствием температуры воздуха в помещении и одежды ребенка, не нарушая теплового комфорта.
- Контрастное воздушное закаливание после дневного сна с минимальным контрастом температуры в $3-4$ градуса в начале проведения процедуры, доходя через $2-3$ месяца до разницы в температуре $13-15$ градусов для детей $3-4$ лет и до $15-20$ градусов для детей $5-6$ лет.
- Процедура начинается с легких упражнений в постели. Затем дети встают и выполняют бег, ходьбу, танцевальные упражнения под музыку попеременно в теплом и холодном помещении. Температура «теплого» помещения $+23-25$ градусов, «холодного» $+19-21^{\circ}\text{C}$.
- Ходьба босиком.

Ходьба босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействию низких температур. Данная процедура способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Такой вид закаливания является своеобразным сеансом точечного массажа, поскольку подошва ног одна из самых мощных рефлекторных зон организма человека.

Начинать следует при температуре пола $+18^{\circ}\text{C}$. Однако лучше всего, если босохождение будет проходить по земле и траве. Полезно совместить этот вид закаливания с ножными ваннами.

Специальные закаливающие мероприятия

- Контрастные ванночки для рук и ног (температура $+18^{\circ}\text{C}$ и $+36^{\circ}\text{C}$). Ребенку предлагается постоять 10 секунд в ванночке с температурой воды $+36^{\circ}\text{C}$, а затем перейти в ванночку $+18^{\circ}\text{C}$. Процедуру повторить $4-5$ раз. После чего вытереть ноги досуха и сделать массаж пальчиков ног и стоп. По окончании массажа ребенок обязательно произносит пожелание, например: «Мои ноги становятся сильными», «Я расту и становлюсь здоровым и сильным».
- «Солевые дорожки» (с морской солью).

Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Перед проведением данной закаливающей процедуры необходимо предварительно разогреть стопы ребенка.

С этой целью используются упражнения для стоп:

- ходьба на носках, пятках;

- подняться на носки, развести пятки наружу;
- подняться на носки, пятки вместе;
- ноги стоят параллельно, приседать на всей ступне;
- ходьба по ребристой, пуговичной дорожке;
- использование массажера, резиновых мячей.

Процедура: используется солевой раствор: на 1 л воды 90 г соли; три полотенца, полиэтиленовая пленка.

1-е полотенце опускается в солевой раствор, начальная температура +24°C, конечная + 16°C, затем расстилается на полу, сверху полиэтиленовой пленки;

2-е полотенце намочено в пресной воде, температура + 16°C + 20°C, и кладется рядом с первым;

3-е полотенце остается сухим.

На первом полотенце в течение 4 – 6 минут дети выполняют прыжки, приседания, дробные шаги, топтание на месте с поворотом вокруг себя. На втором полотенце дети выполняют имитационные движения «вытирание ног о половичек». На третьем полотенце дети вытирают ноги насухо.

- Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла водой с начальной температурой +36°+37°C, с понижением температуры до +8°C+10°C (каждые 2-3 дня на 1 градус). Для полоскания используется настой ромашки, календулы, шалфея, прохладной воды.

Эффективно такой вид закаливания сочетать с хождением босиком и обширным умыванием, а также использовать прием «обыгрывания»: предложить детям превратиться в волшебника и «приготовить» и «зарядить» воду с помощью спонтанных движений рук над стаканом с водой, стоящим на голубой хлопчатобумажной салфетке.

Почему именно на голубой салфетке? Уже давно делаются попытки использовать и применять силу цвета при различных заболеваниях. Исследования ряда ученых по применению цвета в качестве терапевтического средства позволили сделать следующий вывод: голубой цвет – это антисептический цвет. Он уменьшает нагноение, может быть эффективен при воспалительных процессах, снижает возбуждение и успокаивает. Вода в стакане, который стоит на голубой салфетке в течение 30 минут, набирает энергию данного цвета. Можно использовать словесное «обыгрывание»:

«Моя водичка превращается в волшебную, вкусную воду. Я приготовлю ее из травок: ромашки, календулы... Я выпью ее и буду весел и здоров. Я никогда не буду болеть».

После этого дети полощут всю полость рта, а затем и зева. Последнюю порцию «волшебного напитка» можно проглотить.

После полоскания можно сделать упражнения для горла, которые оказывают положительное воздействие на голосовые связки, миндалины, щитовидную железу. Упражнения выполняют в спокойном темпе, без усилий, избегая дополнительных движений в течение 3 – 5 минут.

При выполнении упражнений можно использовать спокойную музыку.

Упражнение 1. Позевывать с открытым ртом и закрытым ртом.

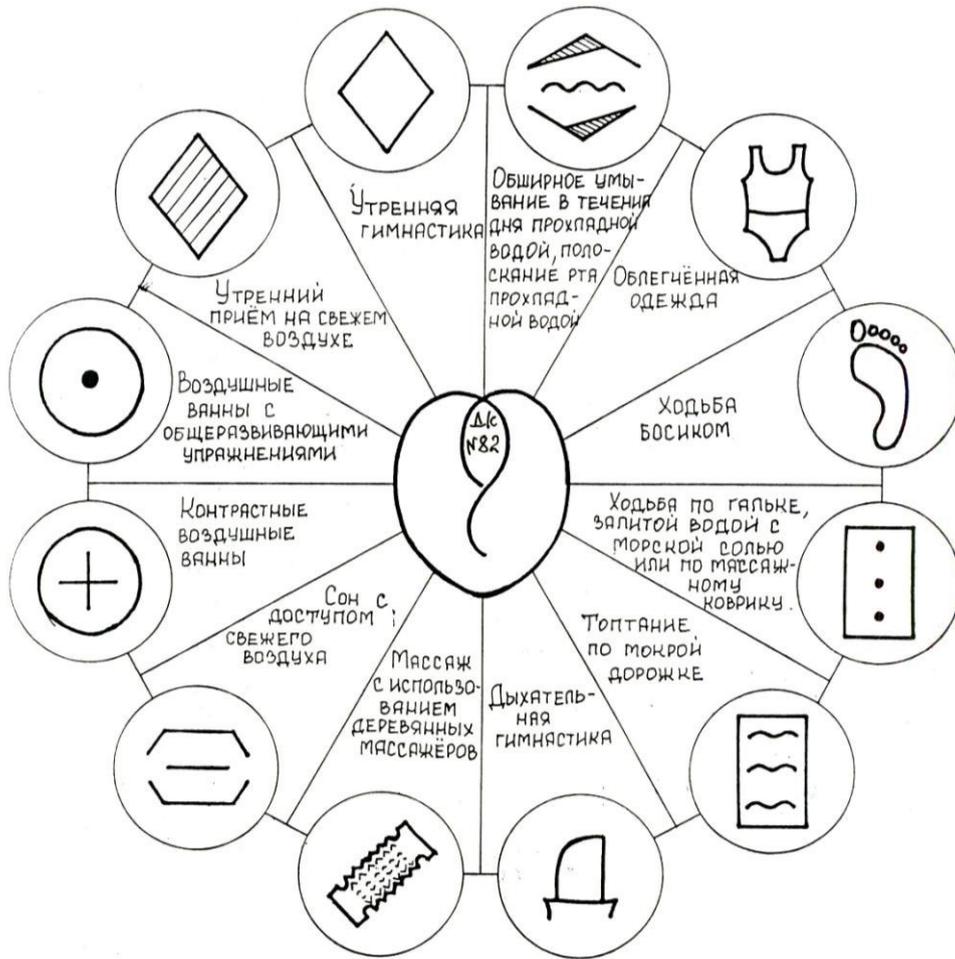
Упражнение 2. Произвольно покашливать.

Упражнение 3. Надувать щеки при зажатом носе.

Упражнение 4. Активный выдох с «выкашливанием» гласных а, о, у, э.

Упражнение 5. Распластать язык при широком открытом рте так, чтобы передняя часть его прилегалась к нижним резцам, а корень и задняя часть опущена: «покажи врачу горло».

ПРОГРАММА закаливающих процедур



Детский

52

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

«Питание является основным фактором внешней среды, оказывающим само непосредственное влияние на жизнедеятельность живого организма».

А.А.

Покровский.

Суть рационального питания составляют следующие правила:

1. **Калорийность пищи** не должна превышать энергозатраты организма и соответствует требованиям СанПиН.

2. **В суточный рацион** должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде.

Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины. Недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к отрицательной работе мышечной системы. Например: при дефиците витамина **В1** плохо сокращаются мышцы,

вследствие чего у ребенка снижается мышечный тонус. Дефицит витамина **С** нарушает белковый обмен в мышцах. При его недостатке мышцы после нагрузки долго не могут расслабиться. Это ускоряет развитие их перенапряжения.

3. Соблюдать режим питания.

При построении режима питания следует учитывать, что занятия с большой физической нагрузкой, подвижные игры, прогулки могут привести к усталости, которая снижает секрецию желудочного сока. Поэтому рекомендуется до еды 30-35 минутный отдых. Заблаговременно до приема пищи должны заканчиваться занятия, игры, вызывающие у детей сильное возбуждение.

Необходимо регламентировать продолжительность отдельных приемов пищи в режиме дня дошкольного учреждения. Для завтрака и ужина в среднем достаточно 20 минут, для обеда 20-30 минут.

4. Питание должно быть **разнообразным**.

Разнообразие питания достигается благодаря применению разнообразных продуктов и различных способов их приготовления. Разнообразие достигается и за счет введения сложных гарниров, приготовленных из различных овощей.

5. **Правильное сочетание блюд.** Ребенок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда. Отдельные блюда надо сочетать даже в течение дня.

6. Все продукты должны быть **свежими и доброкачественными**. При приготовлении блюд нельзя отклоняться от технологии приготовления.

7. Важно учитывать сезон года. Весной на столе должно присутствовать больше зелени, летом - овощей и фруктов.

8. Соблюдать **эстетику оформления** приготовленных блюд.

Для обеспечения правильного питания в течение дня необходимо соблюдать преемственность в питании детей в дошкольном учреждении и дома. Для этого следует информировать родителей воспитанников об организации питания в вечернее время и в выходные дни с учетом того, какие продукты получали дети в детском саду.

IV. ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКА

Витаминация в детском саду проводится на основе приказа Минздрава СССР от 24.08.1972 г.

Одной из основных профилактических мер является С-витаминация готовых блюд. Наиболее эффективными и экономичными средствами улучшения витаминного статуса и профилактики поливитаминозов является прием поливитаминных препаратов профилактического назначения в течение всего зимне-весеннего периода.

В детском саду используется регулярный прием детьми поливитаминных препаратов профилактического назначения в возрастных дозах в соответствии с таблицей.

таблица

Препарат	Дозы	Возраст
«Ревит»	1 драже в день	1-3 года
«Аскорбиновая кислота»	0,05 мг в день	от 1,5 до 7 лет
«Сана-Сол», поливитаминный комплекс	от 1-3 лет – 1 ч.л. (5 мл в день) ; старше 4 лет – 2 ч.л. (10 мл. в день)	1-7 лет
«Алвитил» - сироп	½ -1 ч.л. в день	от 2,5 до 7 лет
Мультивитаминный комплекс «Джунгли»	1 таблетка в день	4-6 лет
«Иммунал»	1,0 мл 3 раза в день	1-6 лет
«Иммунал»	1 таб. 1-2 раза в день	4-6 лет

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ЗЕРНЫШКО ЗДОРОВЬЯ»

В дошкольном возрасте довольно часто выявляются нарушения осанки и другие отклонения в опорно-двигательном аппарате. Осанка ребенка дошкольника только формируется. И любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям.

Определить, есть ли у ребенка нарушение осанки, можно с помощью таблицы.

Клинические симптомы различных типов нарушений осанки

Вид нарушения	Положение головы	Положение плечевых линий	Положение лопаток	Положение остистых отростков позвоночника	Форма грудной клетки	Форма живота	Положение таза	Треугольники талии (контуры)
Сколиоз	Наклонена в одну сторону	Асимметричны (чаще правая ниже)	Асимметричны (лопатка и плечо ниже на вогнутой стороне)	Отклоняются в одну из сторон равномерно	Асимметрия в положении реберных дуг	Чаще выпячен вперед	Корпус смещен в сторону по отношению к тазу	Асимметричные
Круглая спина	Наклонена вперед, 7-й шейный позвонок резко выступает	Плечи сведены вперед	Симметричны (нижние углы выступают сзади)	Отклоняются назад в виде тотальной дуги	Запавшая грудная или килевидная форма	Выпячен вперед	Угол наклона таза уменьшен	
Кругло-вогнутая спина	Наклонена вперед (шея кажется укороченной)	То же	Плечи сведены вперед	Посередине	Грудные мышцы сокращены, спины – растянуты	Выпячен вперед, усиление поясничного лордоза	Угол наклона таза увеличен, ягодичцы выступают	Талия не контурируется
Плоская спина	Прямо, шея длинная	Плечи опущены	Крыловидные	Посередине	Плоская	Втянут	Угол наклона таза уменьшен до 30°, ягодичцы плоские	

Для предупреждения возникновения неправильной осанки следует соблюдать следующие правила:

1. Следить за походкой.
2. Не спать на кровати с прогибающейся сеткой, на высокой подушке.
3. Проводить профилактику плоскостопия.
4. Следить за осанкой при сидении за столом.
5. Заниматься дыхательной гимнастикой.
6. Проводить общий массаж.
7. Заниматься плаванием.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ОСАНКИ

Дети должны иметь представления: Что такое правильная осанка. О положении различных частей тела при правильной осанке. Какие мышцы работают при выполнении упражнений, что развивается. О правильной позе у стены. О последствиях при неправильном сидении, стоянии, лежании. Какие упражнения нужно делать, чтобы осанка была красивой. Кто такой сутулый человек.

Чему дети должны научиться: Принимать правильную позу « красивая осанка». Четко и правильно выполнять упражнения.

Постановку осанки у детей необходимо начинать с формирования ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Это может быть сделано при помощи специальных упражнений.

Наиболее действенной методикой профилактики развития патологической осанки является специальная гимнастика на надувных эластичных мячах, разработанная Джоан Познер-Мейер.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы, ношение рациональной обуви и ограничение нагрузки на нижние конечности.

Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, тем более что плоскостопие чаще возникает у детей ослабленных.

Дети должны иметь представления: Что такое плоская стопа, свод стопы. Какие упражнения надо делать, для профилактики плоскостопия. Какой вред здоровью наносит плоскостопие. Как правильно выполнять упражнения. О многообразии упражнений для стоп.

Чему дети должны научиться: Выполнять четко и правильно упражнения для профилактики плоскостопия.

Продолжительность занятий: 10 минут.

Для предупреждения возникновения плоскостопия следует соблюдать следующие правила:

1. Ношение жесткой обуви.
2. Наличие каблука высотой 1,5 – 2 см.
3. Использование ортопедических стелек.
4. Лечебная физкультура для стоп.
5. Массаж стоп.
6. Занятия плаванием, катание на велосипеде, прогулки, походы.
7. Ходьба босиком по земле, песку, траве, гравиям.

Одним из основных средств укрепления здоровья является дыхательная гимнастика. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо уже с раннего возраста.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Данная гимнастика является как профилактической мерой, так и средством полноценного развития часто болеющих детей, детей с различными речевыми нарушениями. Правильное дыхание стимулирует работу сердца и нервной системы. Улучшается кровоснабжение головного мозга.

При проведении гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

- не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;
- не заниматься после еды;
- занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
- дозировать количество и темп проведения упражнений.

Наиболее эффективным является глубокое, нечастое, ненапряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономично.

В спокойном состоянии или при небольшой нагрузке дыхание носовое, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. При глубоком учащенном дыхании из организма чрезмерно удаляется углекислый газ, что нарушает кислотно-щелочное равновесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга и всех тканей организма.

Чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять. А для этого необходимо научить ребенка представлять воздух, который он вдыхает, в виде веселой, голубой змейки (чего-то одушевленного).

Существует *три типа дыхания*: грудной, брюшной и смешанный.

При *грудном* дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях, при выдохе – ребра опускаются, объем грудной клетки уменьшается.

При *брюшном* дыхании вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Выдох осуществляется за счет поднимания диафрагмы и уменьшения объема грудной клетки. При выдохе - выпячивается передняя стенка живота, при выдохе – она втягивается.

При *смешанном* типе дыхания вдох и выдох происходят при увеличении и уменьшении объема грудной клетки во всех направлениях – вперед, назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее эффективен.

В начале дыхательные упражнения направлены на **координацию носового и ротового дыхания**. Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.

Укрепить здоровье детей, повысить сопротивляемость организма к отрицательным воздействиям окружающей среды позволяет оздоровительный бег.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Главный принцип: правильная разминка, правильное остывание, правильное дыхание.

Требования к организации и проведению оздоровительного бега

- Бег проводится в среднем темпе, через 30-35 минут после активной деятельности в группе.
- Приучать детей дышать через нос.
- Воспитатель, инструктор обязательно бегут с детьми.
- Для каждого ребенка необходимо подбирать индивидуальную нагрузку.
- Контроль за наполняемостью пульса. Частота сердечных сокращений не должна превышать 170 ударов в минуту. К концу бега частота сердечных сокращений должна удваиваться в соотношении с ч.с.с. ребенка в покое.
- Подбор одежды в зависимости от сезона.
- Постоянное увеличение длительности пробежки от 30 секунд до 15 минут.

График проведения оздоровительного бега

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Сентябрь – ноябрь</i> Дистанция 60 м Время бега – 1 минута	<i>Сентябрь – ноябрь</i> Дистанция 100 м Время бега – 1 минута 10 секунд	<i>Сентябрь – ноябрь</i> Дистанция 200 м Время бега – 1 минута 30 секунд	<i>Сентябрь – ноябрь</i> Дистанция 250 м Время бега – 1 минута 50 секунд
<i>Декабрь – февраль</i> Дистанция 80 м Время бега – 1 минута 20 секунд.	<i>Декабрь – февраль</i> Дистанция 150 м Время бега – 1 минута 15 секунд.	<i>Декабрь – февраль</i> Дистанция 250 м Время бега – 2 минуты 10 секунд	<i>Декабрь – февраль</i> Дистанция 300 м Время бега – 2 минуты 50 секунд.
<i>Март – май</i> Дистанция 100 м Время бега – 1 минута 20 секунд.	<i>Март – май</i> Дистанция 200 м Время бега – 1 минута 50 секунд.	<i>Март – май</i> Дистанция 400 м Время бега – 2 минуты 40 секунд.	<i>Март – май</i> Дистанция 400 м Время бега – 2 минуты 30 секунд.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТОТЕРАПИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ

Фитотерапия – это научно-обоснованные профилактика и лечение человека оздоровительно-защитными свойствами растений и полученными из них целебными препаратами. Препараты растительного происхождения характеризуются малой токсичностью и незначительным аллергическим действием, по сравнению с синтетическими средствами. Растения вырабатывают огромное количество сложных химических соединений. Наряду с ними имеются сопутствующие вещества, балластные средства, которые играют определенную роль. Действующие вещества в растениях разнообразны по химическому строению и подразделяются на полисахариды, витамины, эфирные масла, гликозиды, алкалоиды, фитонциды, дубильные вещества и др.

Комплекс оздоровительных мероприятий

* В период эпидемии ОРЗ натуральный лекарственный препарат для укрепления иммунитета «Имунал». Для детей от 1 года до 6 лет – 1,0 мл 3 раза в день; для детей от 4 до 6 лет – 1 таблетка 1-2 раза в день.

- Закаливающие процедуры согласно программе закаливания «Зернышко здоровья».

<i>Месяц</i>	<i>Медикаментозное лечение</i>	<i>Фитотерапия</i>	<i>Закаливание</i>
<i>Сентябрь</i>	Осмотр детей врачом-педиатром. «С»-витаминация 3-го блюда	Фиточай – успокаивающий сбор (валериана, мята, шиповник) 100г 1 раз в день – 10 дней	Полоскание горла водой после еды. ●

Октябрь	<p>Поливитамины «Ревит» – 1 драже 1 раз в день. Курс 2 недели.</p> <p>«С»-витаминизация 3-го блюда.</p>	<p>Ароматерапия. Сон с наполнением спальни ароматами трав: лимон -2 капли, ромашка -2капли, лаванда -3 капли. Курс – 7-10 дней</p> <p>Кислородный коктейль: с сиропом солодового корня на основе яблочного сока</p>	<p>Полоскание горла водой после еды.</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Ноябрь	<p>Поливитамины «Ревит» 1 драже 1 раз в день. Курс 2 недели.</p> <p>«С»-витаминизация 3-го блюда.</p> <p>Оксолиновая мазь</p>	<p>Лук + чеснок (профилактика гриппа) Витаминный чай с лимоном- 10 дней, 100 г. 1 раз в день</p>	<p>Полоскание горла в утренние часы. Настойка «Эвкалипт».</p> <p>Полоскание горла водой после еды.</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Декабрь	<p>Мультивитаминный комплекс «Джунгли».</p> <p>«С»-витаминизация 3-го блюда.</p> <p>Оксолиновая мазь *</p>	<p>Лук + чеснок (профилактика гриппа) Кислородный коктейль: с сиропом солодового корня на основе яблочного сока</p>	<p>Полоскание горла в утренние часы. Настойка «Эвкалипт».</p> <p>Полоскание полости рта водой после еды</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Январь	<p>Мультивитаминный комплекс «Джунгли».</p> <p>«С»-витаминизация 3-го блюда.</p> <p>Оксолиновая мазь *</p>	<p>Лук + чеснок (профилактика гриппа) Элеутерококк – 1к. на год жизни 1 раз в день – 20 дней</p>	<p>Полоскание горла в утренние часы. Настойка «Шалфей».</p> <p>Полоскание полости рта водой после еды</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Февраль	<p>«С»-витаминизация 3-го блюда. Оксолиновая мазь *</p>	<p>Витаминный чай с лимоном – 10 дней, 100 г. 1 раз в день. Ароматерапия (профилактика гриппа). Сон с наполнением спальни ароматами трав: мята, лаванда, пихта</p>	<p>Полоскание горла водой после еды.</p> <p>Полоскание горла Настойка «Шалфей» 1 раз в день.</p> <ul style="list-style-type: none"> •
Март	<p>Поливитамины «Ревит» – 1 драже 1 раз в день. Курс 2 недели. «С» -витаминизация 3-го блюда</p>	<p>Витаминный чай (шиповник) 100 г. 1 раз в день – 10 дней. Кислородный коктейль: с сиропом солодового корня на основе яблочного сока</p>	<p>Полоскание горла в утренние часы. Настойка «Шалфей».</p> <p>Полоскание полости рта водой после еды</p> <ul style="list-style-type: none"> •

Апрель	«С»-витаминация 3-го блюда	Ароматерапия. Сон с наполнением спальни ароматами трав: пустырник, корень валерианы, душица – 50 г. Курс 10 дней.	Полоскание полости рта водой после еды. ●
Май	Осмотр детей врачом-педиатром, врачами специалистами	Витаминный чай с шиповником –10 дней, 100 г. 1 раз в день	Полоскание полости рта водой после еды. ●

Растительный мир, который окружает человека, с одной стороны, волнует нас, а с другой стороны, успокаивает, влияет на наше психоэмоциональное состояние. Он обогащает и облагораживает наш внутренний мир, снижает негативные эмоции.

Большое место в профилактике физических и психических перенапряжений у детей должно отводиться использованию флоротерапии.

ФЛОРОТЕРАПИЯ

Общение ребенка с природой оказывает большое влияние на формирование сферы эмоциональных чувств.

Очень важно продумать подбор растений в уголке природы, а также на всей площади групповой комнаты, поскольку комнатные растения улучшают микроклимат, создают психологически благоприятную среду, определенный энергетический баланс. Следует обратить большое внимание и на выращивание детьми рассады в весенний период для огорода и цветов для высаживания на клумбы ДОУ, а также уход за ними, поскольку растения радуют формой, цветами, ароматом, благоуханием, оказывают большой положительный эффект на здоровье.

Не стоит забывать и о прогулках и походах в лесопарковую зону. Такие прогулки решают множество задач:

- закаливание организма;
- укрепление дыхательной и иммунной систем;
- формирование экологического сознания;
- формирование у детей правильного поведения на природе;
- развитие у детей чувства прекрасного в окружающей природе, умение отмечать изменения в соответствии со сменой сезонов.

Оздоровительный эффект натуральных ароматов

- Вдыхание масел лаванды лечит ларингит.
- Апельсин, лимон, герань усиливают зрение.
- Эвкалипт, мята снимают дневную усталость, тревожность.
- Липа устраняет головную боль.
- Запах мяты, ромашки снимает аллергию.
- Вдыхание аромата розы поднимает жизненный тонус.
- Запах сосны, боярышника, ели усиливает сердечные сокращения.
- Валериана, дуб, береза понижают давление, укрепляют нервную систему.
- Береза, липа, эвкалипт стимулируют дыхательную систему.

Общение с растениями помогает:

- сосна снимает стресс;
- ива успокаивает;
- береза восстанавливает энергетику человека;
- осина снимает боль;
- тополь дает ощущение простора и перспективы;
- зеленые листья растений повышают мышечную работоспособность;
- цветы, имеющие синюю окраску, снимают повышенный мышечный тонус.

Примерный план прогулок на год

Месяц	Тема занятий	Дети должны иметь представление	Дети должны научиться
Сентябрь	Художественно-экологическая прогулка в парк « Прекрасные краски природы»	О том, как отображать в рисунке психоэмоциональное состояние	Воплощать замысел в рисунке
Октябрь	Экологически – познавательная экскурсия на Волжскую набережную	О красоте природы родного края	Понимать и чувствовать прекрасное (широкая, величественная, тихая река, красивая набережная)
Ноябрь	Экологически - познавательное занятие « Наш прекрасный русский лес полон сказок и чудес»	Кто живет в лесу. О положительно эмоциональном отношении ко всему живому, понимание его права на существование. О том, как звери и птицы готовятся к зиме.	Защищать и помогать живым существам Знать, кто живет в лесу и как каждый зверь, птица готовятся к зиме. Позаботиться о корме для птиц и кормушках для них
Декабрь	Физкультурно-оздоровительная прогулка в парк	Учить детей преодолевать естественные природные препятствия. Как поддерживать двигательную активность для сохранения тепла тела	Использовать природный ландшафт для организации игр, преодолевать препятствия
Февраль	Экологически-познавательное занятие в парковой зоне	О красоте природы родного края в любое время года	Понимать и чувствовать прекрасное (чистый морозный воздух, белый, пушистый снег), красоту спящего леса
Апрель Май	Познавательно-экологическая прогулка в парк « Весна-красна».	О цветущих деревьях и кустарниках, о растениях и травах, которые первыми просыпаются	Знать, как зацветают деревья (береза, осина, ольха), кустарники (боярышник). Узнавать и называть первые цветы (подснежник, медуница)
Июнь-Август	Экскурсия на поляну в парковую зону « Мои зеленые друзья».	О растениях, которые произрастают на поляне, о цветении трав. Какие лекарственные растения можно найти на поляне (зверобой, мята, одуванчик, мать-и-мачеха, подорожник)	Знать и различать летние растения и травы и их отличительные признаки (строение, листья, цветы), а также лекарственные растения

Важную роль в процессе воспитания детей играет охрана их зрения.

ПРОФИЛАКТИКА ЗРИТЕЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

Требования:

1. Соблюдение светового режима.

Света должно быть много и обязательно максимально естественного. Желательна непосредственная инсоляция помещения. Необходим достаточный уровень и хорошее качество искусственного освещения.

В помещениях, где находятся дети, предпочтение следует отдавать легким, светлым занавесам, не загромождающим остекления. Нельзя ставить на подоконники растения в больших горшках с высокой густой зеленью. Стекла должны держаться в чистоте.

Следует выбирать светлые, теплые тона с высоким коэффициентом отражения для окраски стен и потолков. Рабочая поверхность столов должна быть светло-зеленой или цвета натуральной древесины, учебная доска – светло-зеленая, коричневая.

Необходимо следить за рациональной расстановкой мебели в игровой комнате. Мебель должна стоять в самой светлой части комнаты.

Четырехместные столы лучше размещать под углом 45 ° к плоскости окна, двухместные - рядами, перпендикулярно к окнам, с обязательным левосторонним освещением. Двухместные столы устанавливаются не более чем в 3, а четырехместные – в 2 ряда с расстоянием между рядами столов и от светонесущей стены не менее 0,45 м. Первые столы устанавливаются по отношению к доске на таком расстоянии, чтобы угол рассматривания для детей, сидящих на крайних местах, был не менее 35 градусов.

2. Правильная посадка (поза) ребенка за столом во время занятий.

3. Правильная организация занятий, связанных с напряжением зрения.

Во время занятий важно регулировать длительность напряжения аккомодации глаза, не допускать его перенапряжения. Достигнуть этого можно при своевременной смене заданий во время занятий. Чисто зрительная работа не должна превышать 5–10 минут в младшей группе и 15–20 минут в группах старшего дошкольного возраста. Предусматривать в занятии 2–3-минутную физкультурную паузу. Кроме этого необходимо следить, чтобы в расписании занятий чередовались однотипные виды занятий и занятия, связанные с двигательной активностью.

4. Включение в занятия специальных комплексов упражнений для глаз.

Психологический блок

Задачи блока:

- обеспечение полноценного социально-эмоционального развития детей;
- создание необходимых условий, направленных на удовлетворение интересов ребенка;
- помощь каждому ребенку в самоутверждении, осознании своего «Я»;
- создание системы, обеспечивающей психологическую безопасность детей.

Психологический блок данной программы включает в себя три раздела:

- I. Общение.
- II. Психотерапия.
- III. Пространственно – педагогическая среда.

I. ОБЩЕНИЕ

Следовать принципам:

- Равенство и сотрудничество с детьми.
- Исключить неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции.
- Не фиксировать внимание на неудачах.
- Давать качественные оценки, но не выражать свои симпатии и внимание к детям в избыточной форме.
- Не сравнивать детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставить в пример.
- Если нельзя устранить возникший инцидент или трудности, проигнорировать это событие, либо просто пресечь всякое свое воздействие, влияние, переключить на что-нибудь другое. Потом поразмыслить над произошедшей ситуацией и постараться понять.
- Исключить в общении с детьми отрицательные эмоции и неприязнь к детям.
- Наличие предвосхищающей оценки – формирование у ребенка чувства успеха.
- Использование форм несловесной поддержки – улыбнуться, прижать к себе, поглаживать по спине, голове, обнимать за плечи.

Дошкольный возраст – это период приобщения к общечеловеческим ценностям, установления первых отношений с окружающими его людьми.

В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на окружающий мир. Меняются его отношения с окружающими, порой возникающие в результате тяжелых переживаний, связанных с психотравмирующей обстановкой в семье, длительными неудачами ребенка, нервно-психическими заболеваниями, речевыми нарушениями, плохим самочувствием и т.д.

Особенности подхода к тому или иному ребенку, меры, которые должны быть приняты для улучшения его эмоционального состояния, педагог должен выработать в каждом конкретном случае.

Средства коррекции эмоциональной сферы:

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Данная гимнастика позволяет:

1. Обрести положительный эмоциональный настрой и хороший тонус.
2. Создать здоровое эмоциональное возбуждение, обрести гармонизацию отношений с другими детьми.
3. Снять эмоциональную напряженность, преодолеть барьеры в общении.
4. Изучить различные эмоции и развить умение ими управлять, овладеть азбукой выражения эмоций.
5. Повысить уровень самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Совершенствовать память, внимание, мышление.

7. Развить двигательное воображение, выразительную моторику и умение действовать в коллективе.

Основной составляющей гимнастики являются:

- Психогимнастические игры.
- Игры на развитие активного внимания.
- Упражнения творческого и подражательно-исполнительного характера.
- Подвижные игры.
- Этюды, имеющие психотерапевтическую направленность.
- Импровизации.
- Дыхательная гимнастика.
- Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук.
- Игры и упражнения для развития координации движений и слова.
- Различные виды групповой ходьбы и бега, с вхождением в какой-либо образ.
- Релаксация.

Требования к проведению зарядки

Форма проведения: подгруппа или группа детей в количестве не более 15 человек.

Количество занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность: 10-15 минут.

Количество повторений одного комплекса: 4 раза для групп общеобразовательного типа и 6 раз для детей с речевыми нарушениями.

Музыкальное сопровождение должно адекватно отражать особенности двигательно-игровой деятельности детей на данной гимнастике. Вначале музыка должна быть относительно спокойной, тихой, медленной, легкой, пластичной. Увеличение громкости, темпа и ритма должно происходить постепенно. Музыка не должна звучать на протяжении всей гимнастики. Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук, координации слова и движения выполняются без музыкального сопровождения. Очень хорошо, если музыка, звучащая на зарядке, будет классической.

Оценка результативности гимнастики.

Результативность и эффективность гимнастики можно выявить путем обследования детей до проведения гимнастики и после («Цветовой тест» по Дорофеевой, «Полярный профиль»).

«АЗБУКА ОБЩЕНИЯ» - практические занятия, направленные на обучение детей основам коммуникации, обогащения эмоционального опыта ребенка, смягчению и устранению эмоциональной неустойчивости, агрессивности, тревожности. Данные занятия предоставляют возможность самостоятельно проявить себя в общении с окружающими. На занятиях дети учатся проявлять навыки и знания общечеловеческих норм и правил поведения, развивают воображение и творческие способности.

Занятия проводятся в форме игр-драматизаций на увлекательные для детей темы. Персонажами игр становятся сами дети и педагог. Элементами игр являются специальные упражнения, направленные на расширение опыта эмоционального реагирования; передаче тонких оттенков настроения; развитие эмоциональной экспрессии (мимика, пантомимика, жесты, слова, звуки); развитие «эмоционального словаря» (лексика) – словами, обозначающими различные настроения и эмоциональные состояния; развитие умения определять и дифференцировать эмоциональные состояния (страх, злость, удивление, радость, грусть).

Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры.

Занятие начинается с общей разминки. Ее задача организовать внимание и интерес детей, поднять мышечный тонус. Для решения этой задачи выполняется игра на внимание.

Затем необходимо дать возможность ребенку испытать различные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога, тренировать детей в направлении

и задержании внимания на своих ощущениях, тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу чувств и воображения.

В структуру занятия обязательно включаются упражнения на эмоции и эмоциональный контакт, изотерапию (рисование эмоционального состояния), упражнения, направленные на умение взаимодействовать со всем коллективом детей, упражнения, развивающие умение сочетать речь и движение.

Требования к проведению занятий

1. Данный вид занятий проводится воспитателем в первые месяцы адаптационного периода детей в детском саду.
2. Количество занятий: 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты

1. Дети должны научиться самостоятельно проявлять себя в общении с окружающими.
2. Дети должны овладеть формами личностного поведения со сверстниками: выслушивать друг друга, помогать, хвалить, уступать, поддерживать других в решении поставленных задач,
3. Дети должны овладеть морально – нравственными ценностями: добротой, вежливостью, жизнерадостностью.

ВЕСЕЛЫЕ МИНУТКИ направлены на обучение элементам техники выразительных движений, эмоций, мимики, пантомимы, умения сочетать речь с движениями.

-Пантомима (двигательная минутка на занятии)

-Эмоционально-мимическая зарядка (двигательная минутка на занятии).

ПСИХОТЕРАПИЯ

ПСИХОГИМНАСТИКА

Основа методическое пособие «Психогимнастика» М. И. Чистяковой.

Психогимнастика - это курс специальных упражнений (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушением характера, задержкой психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Психогимнастика, по методике М. И. Чистяковой, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков саморасслабления.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дать возможность самовыражения.

В наши дни значительно возрос интерес педагогов к специально организованным занятиям с использованием песочницы.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Основополагающая идея песочной терапии в современной литературе сформулирована так: «Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики».

Цель песочной терапии - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Данный вид терапии может помочь ребенку:

- развить более позитивную Я-концепцию;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- развить самооценку и обрести веру в самого себя;
- овладеть чувством контроля;
- развить мелкую моторику;

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью.

Песочница

Размер. Песочница представляет собой деревянный ящик. Традиционный его размер в сантиметрах: 50 x 70 x 8 (где 50 x 70 – размер поля, а 8 сантиметров – глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы. Для групповой работы мы рекомендуется использовать песочницу размером 100 x 140 x 8 см.

Материал. Традиционным и предпочтительным материалом является дерево.

Цвет. Традиционная песочница сочетает цвет дерева и голубой цвет. Дно и борта (за исключением внешней толщины досок бортов) окрашиваются в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта – небо.

Наполняют песочницу на одну треть чистым (промытым и просеянным), прокаленным в духовом шкафу песком. Время от времени используемый песок необходимо менять или очищать. Очищение производится не реже одного раза в месяц. Песок нужно изъять из песочницы, просеять, промыть и прокалить.

Для организации игр с песком необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, символизирующих мир. В классической песочной терапии существует классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин. Это фигурки:

- Людей, разнообразных по полу, возрасту, национальной принадлежности, профессии, времени жизни (от первобытных до современных людей). Фигурки должны быть как динамические, так и статические.
- Обязательно должны присутствовать такие герои, как Баба-Яга (символ матери) и Волк (символ отца).
- Наземных животных и насекомых (домашние, дикие, доисторические).
- Летающих животных и насекомых (дикие, домашние, доисторические).
- Обитателей водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы).
- Здания и дома с мебелью (дома, дворцы, замки, постройки, мебель различных эпох, культур и назначения).
- Домашняя утварь (посуда, предметы обихода, убранства стола).
- Деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.).
- Объекты небесного пространства (солнце, луна, звезды, радуга, облака).
- Транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт, гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства).
- Объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки).
- Предметы, связанные с верованиями человека (храмы, иконы, божки, алтари).
- Объекты ландшафта и естественной активности Земли (вулканы, горы).
- Аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.).
- Естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.).
- Оружие.

- Фантастические предметы и персонажи мультфильмов, фэнтези, фигурки-оборотни.
- Злодеи (злые персонажи мультфильмов, мифов, сказок).

Организация игрового процесса

1. Демонстрация песочницы. «Посмотрите, наша песочница заполнена песком наполовину, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет: если мы с вами «раздвинем песок», то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем нужно? Действительно, дно символизирует воду. Вы можете создать реку, море, океан. А с помощью воды сухой песок легко превращается во влажный. Вы можете создать все, что вы захотите. Словом, здесь все подвластно вашей фантазии».

2. Демонстрация коллекции фигурок. «Посмотрите, здесь много фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

3. Знакомство с правилами игр на песке. Чтобы избежать нравоучений, рекомендуется познакомить детей с правилами в контексте некоего ритуала, постоянно повторяющегося действия, в котором они проживают и проигрывают.

4. Формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия. Этот шаг осуществляет сказочный герой (Песочный Человек, Песочная Фея, и др.) задает тему занятия, от его лица ведется увлекательный рассказ о каком-либо событии, он формулирует задания и загадывает загадки. Иными словами, весь образовательный материал преподносится детям этим сказочным персонажем. Он же ведет игровой процесс, контролирует его ход, резюмирует и анализирует результаты творческих работ, "коронует" и подбадривает каждого из ребят.

5. Завершение занятия, ритуал выхода. Завершая работу в песочнице, дети разбирают свои постройки, расставляют игрушки на полки стеллажа, разравнивают песок, кладут ладони на поверхность песка и произносят слова благодарности.

Виды игр:

- Игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.
- Игры, направленные на закрепление сенсорных эталонов.
- Игры, направленные на развитие и расширение представлений ребенка об окружающем мире.
- Речевые игры.
- Дидактические игры.
- Игры, направленные на развитие коммуникативных умений.
- Игры, направленные на развитие психических процессов: внимания, слуховой и зрительной памяти, воображения и т.д.

МУЗЫКАТЕРАПИЯ

Музыкальная терапия включает в себя регулярное, ежедневное использование музыкальных пауз, игру на детских музыкальных инструментах, использование музыкальных игр в свободной деятельности, дополнительные занятия по музицированию в группах раннего возраста в период адаптации «Утро радостных встреч».

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

Решение задач укрепления физического, психического и нравственного здоровья невозможно без создания современной развивающей предметно-пространственной среды. Выстроенная в учреждении РППС решает следующие задачи:

- удовлетворение естественной потребности детей в движениях;
- формирование бережного отношения к здоровью;
- обеспечение психологического комфорта и эмоциональной защищенности;
- развитие индивидуальности ребенка, его интересов;
- развитие познавательных интересов и творческих способностей ребенка.

Оздоровительное пространство включает в себя:

- медицинский блок: кабинет врача, процедурный кабинет, изолятор;
- медицинское оборудование: бактерицидные облучатели, , воздухоочиститель «ЕСОВОХ»;
- физкультурно-игровое оборудование: располагается в физкультурном зале, а так же в спортивных уголках групп.

Педагогическая среда включает: групповые комнаты, музыкальные залы, физкультурный зал, комнату психологической разгрузки, уголки уединения в каждой группе, кабинеты для индивидуальных занятий со специалистами (учитель-логопед, педагог-психолог), комната познавательного развития.

Требования, предъявляемые к развивающей среде ДОУ

- Соблюдение комфортности и безопасности через создание сходства обстановки интерьера групповой комнаты с домашней обстановкой. Это позволит снять стрессообразующее воздействие образовательного учреждения на ребенка, создать чувство уверенности и безопасности.
- Обеспечение богатства сенсорных впечатлений. Подбор предметов обстановки групповых помещений которые бы отражали многообразие цвета, форм, материалов, гармонию окружающего мира. В группе должны присутствовать разнообразные бытовые предметы, которые дети смогут использовать в сюжетно-ролевых играх. Деятельность детей в такой обстановке является эффективным условием развития сенсорных способностей.
- Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.
- Обеспечение возможности для исследовательской деятельности.
- Создание «обучающей» развивающей среды. Процесс образования должен основываться на предыдущем опыте ребенка и учитывать собственную точку зрения ребенка на окружающий мир. Использование экспериментирования как одного из аспектов развития личности. Это позволит ребенку саморазвиваться.
- Для развертывания экспериментальной деятельности необходимы материалы: формочки, пробирки, мерные стаканы, нестандартные мерки, учебные пособия и приборы (весы, часы и т.п.), вода, глина, речной песок и т.д.

Критерии оценки эффективности программы «Зернышко Здоровья»

- Медицинский критерий.
- Использование показателей:
- Степень адаптации ребенка в детском саду (поведение, настроение, работоспособность, характер засыпания и пробуждения, утомление, поведение на организованных занятиях);
 - пропуск одним ребенком по болезни;
 - индекс здоровья;
 - результаты профилактических осмотров;
 - динамика распространенности хронических заболеваний.
- Воспитательный критерий.
 - Реализация на практике деятельности по развитию и укреплению здоровья, следование принципам здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья.
- Уровневая оценка психофизического развития детей.

- Личностное развитие (контактность, статус ребенка в детском коллективе, выраженность эмоций).
- Развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, восприятие
- Кругозор.
- Двигательное развитие.

Детский сад № 82

Литература

1. *Алямовская В.Г.* Организация питания детей в детском саду. М., 1996.
2. *Бирюков А.А.* Массаж в борьбе с недугами. М., 1991.
3. *Буренина А.И.* Ритмическая мозаика. СПб., 2000.
4. *Велитченко В.К.* Физкультура для ослабленных детей. М., 2000.
5. *Волкова Г.А.* Логопедическая ритмика. СПб., 1998.
6. Всероссийское совещание работников образования и здравоохранения «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольном образовательном учреждении» Министерства здравоохранения РФ 2004.
7. *Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* «Коррекционные развивающие и адаптивные игры» СПб.: Детство – Пресс.
8. *Коноваленко В.В., Коноваленко С.В.* Хлоп-топ: Нетрадиционные приемы коррекционной логопедической работы с детьми 6-10 лет. М., 2003.
9. Краткий курс по фитотерапии. НИИ педиатрии, 1995.
10. *Кудрявцев В. Т.* Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4—7 лет. М., 1998.
11. Массаж и гимнастика для самых маленьких. ННИИ педиатрии, 1992.
12. *Пак Чжэ Ву.* Су Джок семянотерапия. М., 2001.
13. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома. СПб., 1997.
14. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник. М., 2001.
15. *Сперанский Г.Н.* О закаливании детского организма. М., 1919.
16. *Спирина В.П.* Закаливание детей. М., 1978.
17. *Судакова А.П.* Плоскостопие. Н.Новгород, 1995.
18. *Тейлор А.* Исцеляющие руки / Пер. с англ. М., 1995.
19. *Ульянкина Н.В.* Педагогика здоровья. Ярославль, 2004.
20. *Хватцев М.Е.* Логопедия. Работа с дошкольниками. М., 1996.
21. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. М., 1990.
22. *Шаврыгин Б.В.* Ребенок и ароматы. М., 1997.
23. *Яковлева Н.Г.* Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2004.