

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 27
«Центр развития ребенка – детский сад «Малыш»
623534, Свердловская область, город Богданович, улица 1-й квартал, дом 17«А»,
тел. 8 (34376) 25324; 8(34376) 26324; 8(34376)26325
e-mail - mkdou27@uobgd.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ «Малыш»
протокол № 1
от «31» августа 2017 г.



УТВЕРЖДЕНА

директором МАДОУ «Малыш»
Н.А. Сумской

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

ПРИЛОЖЕНИЯ:

- Приложение 1. Кинезиологические упражнения
- Приложение № 2. Релаксация
- Приложение № 3. Комплекс дыхательных упражнений
- Приложение № 4. Массаж и самомассаж
- Приложение № 5. Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Богданович, 2017

Содержание

1	Актуальность программы	3
2	Концепция программы.....	8
3	Цель программы. Основные принципы программы	8
4	Основные направления программы «Здоровье». Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы.....	9
5	I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.....	9
6	II. Воспитательно-образовательное направление	10
7	III. Лечебно-профилактическое направление	15
8	Нетрадиционные методы иммунопрофилактики.....	24
9	Мониторинг реализации программы «Здоровье».....	27
10	Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье».....	29
11	ПРИЛОЖЕНИЯ: – Приложение 1. Кинезиологические упражнения – Приложение № 2.Релаксация – Приложение № 3.Комплекс дыхательных упражнений – Приложение № 4. Массаж и самомассаж – Приложение № 5. Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)	31 33 35 39 45
12	ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

Актуальность программы.

Программа «Здоровье» определяет основные направления оздоровления воспитанников в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении № 27 «Центр развития ребенка – детский сад «Малыш» (далее – МАДОУ «Малыш»), задачи, а также пути их реализации с учетом индивидуального состояния психофизического здоровья каждого ребенка.

Здоровье как сложное понятие, включающее характеристики физического, социального и психического развития человека, его адаптационные возможности, социальную активность, совокупность которых обеспечивают работоспособность. В современных условиях развития общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. По результатам медицинских заключений воспитанники МАДОУ «Малыш» имеют следующие группы здоровья (см. Таблица 1)

Таблица 1

Группы здоровья воспитанников
2016 -2017г.

№ п/п	группы	основная группа	подготовительная группа	специальная группа
1.	Младшая гр. №1	93%	7%	0%
2.	Младшая гр. №2	100%	0%	0%
3.	2 младшая	89%	11%	0%
4.	Средняя гр. №1	96%	4%	0%
5.	Средняя гр. №2	87%	13%	0%
6.	Старшая гр.	100%	0%	0%
7.	Подготовительная гр №1	87%	13%	0%
8.	Подготовительная гр №2	93%	7%	0%
9.	Разновозрастная гр.	73%	18%	9%

Поиска путей укрепления здоровья воспитанников, формирование у них основ здорового образа жизни, развития двигательных способностей привел к идее и реализации комплексного подхода к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников МАДОУ «Малыш».

Для реализации программы в МАДОУ «Малыш» имеются следующие условия:

- физкультурный зал, оборудованный необходимым инвентарем: спортивные маты, наклонные доски, бревно, лесенка – стремянка 2-х пролетная 1,5м, мешочки набивные, мячи резиновые, Д-19 см, гимнастическая скамейка, высота 23 см, флажки, гимнастическая скамейка 35 см, мячи резиновые, Д-15 см, мячи пластмассовые, Д-15 см, доска ребристая, обручи, гимнастическая стенка, круги плоские, ящик для влезания, высота 20 см, удочка, мелкая игрушка, кегли, кубики пластмассовые, мячи резиновые, Д-31 см, мишень подвесная, городки, бадминтон, шиты баскетбольные, кольцоброс, кубы, батуты, ведерки пластмассовые, резиновые коврики, массажеры для ног, куртки безрукавки для занятий на воздухе, ребристая дорожка из ткани, лента с кольцами, веревки, рыбки на шнурках, ракеты для метания, ленты на палочках, овалы плоские, секундомер, дуги «Кот», номера спортивные, стойка для гимнастических палок, баскетбол. 2 стойки с кольцами и 2 баскетбольными мячами, цветные кольцобросы, мячи большие с рогами, мячи массажные, ворота футбольные, модули, велосипед – тренажер, ходунки, боулинг, тренажер «Бегущая по волнам», круги резиновые, диски гимнастические, набивные мячи, тренажер круговой, стойки для обегания. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарем и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой, стойки для игры с мячом;
- картотека подвижных игр с необходимыми шапочками и атрибутами;
- картотека игр для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, народных подвижных игр;
- Центры двигательной активности в каждой возрастной группе с разнообразным оснащением (см. Таблица 2)

Таблица 2

**Содержание Центров двигательной активности
в возрастных группах МАДОУ «Малыш»**

	группа	Содержание Центра двигательной активности в группе
1	Группы детей раннего возраста	- мягкие модули разных размеров, доска, различные воротца, тоннели; - мячи, обручи, тележки, каталки и игрушки на колесах, на палочках, на шнурках; - сумки, мешочки, мягкие колечки, мягкие кирпичики, разноцветные флажки, ленточки, султанчики.
2	Вторая	- крупные спортивные модули;

	младшая группа	- индивидуальные мешочки для массажа; - массажные коврики «Дорожки здоровья»; - сенсорные коврики; - сведения о строении человека (через показ на планшете); - упрощенные пиктограммы точечного массажа.
3	Средняя группа	- индивидуальные мешочки для массажа; - массажные коврики «Дорожки здоровья»; - сенсорные коврики; - сведения о строении человека (через показ на планшете); - упрощенные пиктограммы точечного массажа; - нетрадиционное оборудование; - мячи средние и малые разных цветов; - флажки разных цветов; - гимнастические палки; - обручи.
4	Старшая группа	- сведения об органах и системах человека (иллюстрации); - сведения о лекарственных растениях (гербарии, иллюстрации); - крупные спортивные модули; - индивидуальные мешочки для массажа; - массажные коврики «Дорожки здоровья»; - пиктограммы точечного массажа; - альбом «Азбука эмоций»; - книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности; - альбомы о видах спорта; - книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека; - дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности; - мячи средние и малые разных цветов; - мячики массажные разных цветов и размеров; - набивной мяч 1 кг; - мешочки с песком (200 г., 400 г.); - обручи; канат, веревки, шнуры; - флажки разных цветов; гимнастические палки; - кольцоброс; кегли; - мишени на ковролиновой основе с набором мячиков и дротиков на «липучке» (дартс);

		- длинная скакалка (10 шт); - летающая тарелка (для улицы); - нетрадиционное спортивное оборудование; - спортивные тренажеры; спортивные игры для улицы (бадминтон, городки).
5	Подготовительная к школе группа	- сведения об органах и системах человека (иллюстрации); - сведения о лекарственных растениях (гербарии, иллюстрации); - крупные спортивные модули; - массажные коврики «Дорожки здоровья»; - пиктограммы точечного массажа; - альбом «Азбука эмоций»; - книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности; - альбомы о видах спорта; - книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека; - дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности; - мячи средние и малые разных цветов; - мячики массажные разных цветов и размеров; - набивной мяч 1 кг; - мешочки с песком (200 г., 400 г.); - обручи; канат, веревки, шнуры; - флажки разных цветов; гимнастические палки; - кольцо брос; - кегли; - мишени на ковровой основе с набором мячиков и дротиков на «липучке» (дартс); - длинная скакалка (10 шт); - летающая тарелка (для улицы); - нетрадиционное спортивное оборудование; - спортивные тренажеры; - спортивные игры для улицы (бадминтон, городки).

На территории Центра имеется «экологическая тропа», где дети отдыхают, проводят экологические прогулки, занятия, праздники в увлекательной форме, экологические развлечения.

На тропе дети ухаживают за растениями, проводят опытно-поисковую деятельность; имеется оборудованная комната природы: микроскоп,

телескоп, аквариум, уголок природы, набор оборудования по уходу за комнатными растениями (лейка детская, ведро детское, набор для песочницы, набор оборудования по уходу за животными, оборудование для аквариума (компрессор, термометр водный, нагреватель).

В Центре имеется:

- сенсорная комната, оборудованная необходимым инвентарем: «Звездный шар», «Звездная сеть», набор мягкой мебели, «Сухой» бассейн, столик для песка, релаксационная картина, ионизатор – релаксатор, аромалампа, пузырьковая труба;
- кабинет педагога – психолога;
- комната КБЖ;
- медицинский и процедурный кабинеты, изолятор с необходимым оборудованием: кушетка, холодильник, шкаф медицинский, столик медицинский, сушка для полотенец одноразовых, дозаторы, кровать детская, стульчик детский, лампа кварцевая;
- кабинет учителя – логопеда (логопункт) для индивидуальной коррекционной работы.

В Центре работают узкие специалисты: педагог – психолог, учитель – логопед, учитель – дефектолог, педагог дополнительного образования по изобразительности, воспитатель КБЖ, педагог дополнительного образования по экологическому воспитанию, инструктор по физической культуре.

В каждой возрастной группе имеются уголки уединения для снятия эмоционального напряжения, где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, играть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через практические занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал. В кабинете КБЖ с детьми проводят практические занятия и беседы об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Дошкольники решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой деятельности.

Концепция программы.

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

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

Цель программы: сохранение и укрепление физического, социального и психического здоровья воспитанников, совершенствование физического развития.

Основные принципы программы:

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

Основные направления программы «Здоровье»

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: совершенствование здоровьесберегающей среды в МАДОУ «Малыш»

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
- приобретение общего кварца
- обновление спортивного инвентаря спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

б) преобразование развивающей предметно-пространственной среды:

- благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

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

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

Основные принципы организации двигательной активности:

1. Адекватность физической нагрузки возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим развитием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию

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

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

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

Для реализации данной задачи предполагается продолжение

целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- ✓ режимные моменты
- ✓ тематические занятия познавательной направленности (1 раз в месяц)
- ✓ физкультурные занятия (в соответствии с требованиями СанПиН)
- ✓ закаливающие процедуры после дневного сна
- ✓ организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

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

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

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

- фронтальные занятия с детьми, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной РППС в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

Профилактика эмоционального благополучия детей в МАДОУ «Малыш» осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

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

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

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

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

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

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

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача - совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в МАДОУ «Малыш» направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН:

- проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- проведение влажной уборки групповых помещений дважды в день;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах укороченные;
- 2 раза в год сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год очистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;

- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Здоровьесформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
• Стретчинг • Ритмопластика • Динамические паузы • Подвижные и спортивные игры • Релаксация • Различные гимнастики	• Физкультурные занятия • Проблемно-игровые занятия • Коммуникативные игры • Занятия из серии «Здоровье» • Самомассаж • Биологическая обратная связь (БОС)	• Арттерапия • Технологии музыкального воздействия • Сказкотерапия • Цветотерапия • Психагимнастика • Фонетическая ритмика

Образованность и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, состоятельность каждого государства. Происходит это потому, что

образование и здравоохранение рассматриваются, как самостоятельные сферы.

Задачи управления здоровья воспитанников по самой своей природе имеют комплексный характер.

Задачи:

1. Побуждение в детях желание заботиться о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.
2. Формирование установки на использование здорового питания.
3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Средства и методы здоровьеформирования:

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
- игры, направленные на здоровьеформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- мониторинг состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям,
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьеформирующую деятельность.

Для отслеживания качества физического развития воспитанников заполняется «**Паспорт здоровья**», предполагающий объединение усилия детей, их родителей, врачей и педагогического коллектива в достижении физического и психического здоровья каждого ребенка дошкольного возраста, позволяет использовать итоги ежегодной диспансеризации для конкретных рекомендаций врачей родителям и педагогическим коллективам по укреплению комплексного здоровья ребенка.

Для реализации поставленных задач в физическом развитии детей в образовательном процессе обеспечены качественные условия:

- соблюдение двигательного режима;
- удовлетворение возрастных потребности детей в движении в совместной и самостоятельной деятельности;
- использование спортивных игр (элементов) и упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата;
- целенаправленное и систематическое обучение по развитию мелкой моторики;
- регулирование продолжительности, объема и интенсивности двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности воспитанников;
- повышение уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр;
- сочетание прогулок с занятиями сезонными видами спорта.
- использование всех доступных средств для профилактики нарушения осанки: игры на воздухе, гимнастики, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченные к разным временам года;
- проведение празднично-игровых забав, игрищ, спортивных соревнований и состязаниях;
- поддержание коллективных форм организации двигательной активности;
- поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности детей.

Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ «Малыш»

Двигательный режим

Режимные моменты	Группа раннего возраста (2-3 год жизни)	Возрастные группы дошкольного возраста			
		3-4 год жизни	4-5 год жизни	5-6 год жизни	группа 6-7(8) года жизни
1. Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 — 30 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
3. Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	3 раза в неделю по 15 мин	3 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
4. Физ. занятие на прогулке	-	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
5. Физкультминутки и во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
6. Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
7. Прогулка	2 раза в день продолжительностью 3-4 часа				
8. Прогулка за пределы участка	—	—	—	25-30 мин, до 1,5 — 2 км	40-45 мин до 2 км
9. Корректирующая гимнастика после сна	ежедневно 5-7 мин	ежедневно 5-10 мин.	ежедневно 5-10 мин.	ежедневно 5-10 мин.	ежедневно 5-10 мин
10. Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	5—10 мин ежедневно, индивидуально	20-30 мин ежедневно, индивидуально	20-30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально
11. Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин.
12. Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	-	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)		
13. Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Группы раннего возраста (2-3 года)	Возрастные группы дошкольного возраста			
		группа 3-4 года жизни	группа 4-5 года жизни	группа 5-6 года жизни	группа 6-7(8) года жизни
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +22 до + 23°С	от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +18 до + 20°С	от +18 до + 20°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 23 °С	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
1.2. Воздушные ванны: прием детей на воздухе		в летний период	до 0°С	до -5 °С	до -5°С
• Утренняя гимнастика	ежедневно в группе	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе	3 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 "Сдля детей старшего возраста			
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
	до -10 °С до - 15 °С до - 18 "С [до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с				
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.				
• Хожение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20°С + 20 °С + 20 °С + 20 °С +20°С				
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
	В летний период - мытье ног.				

Схема закаливания детей в разные сезоны года

группа	осень	зима	весна	лето
2 группа раннего возраста	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8 11
2-3 года 1 младшая группа	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	12 3 4 5 6 8 11
3-4 года 2 младшая группа	2 3 5 6 8 9	2 3 5 6 8 9	2 3 5 6 8 9	12 3 4 5 6 7 8 9 11
4-5 лет средняя группа	2 3 5 6 8 9	2 3 5 6 8 9	1 2 3 5 6 8 9 10	12 3 4 5 6 7 8 9 10 11
5-6 лет старшая группа, группа компенсирующей направленности	1 2 3 5 6 8 9 10	2 3 5 6 8 9 10	1 2 3 5 6 8 9 10	12 3 4 5 6 7 8 9 10 11
6-7 лет подготовительная к школе группа	1 2 3 5 6 8 9 10	2 3 5 6 8 9 10	1 2 3 5 6 8 9 10	12 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Условные обозначения:

Закаливание воздухом: 1. - утренний прием на свежем воздухе 2. - утренняя гимнастика 3. - облегченная одежда 4. — солнечные ванны 5. - воздушные ванны 6. - ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна) 7. - сон при открытых фрамугах	Закаливание водой: 8 - умывание водой 9. - мытье рук до локтя водой комнатной температуры 10. - полоскание рта кипяченой водой 11. - мытье ног
---	---

Деятельность сотрудников в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Директор	— Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. — Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. — Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением

	физкультурно-оздоровительных мероприятий. – Отвечает за проведение ремонта – Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности
Заместитель директора, старший воспитатель	– Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. – Контролирует дополнительное образование в данном направлении – Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. – Наблюдает за динамикой физического развития детей. – Осуществляет контроль за режимом дня. – Проводит диагностику совместно с инструктором ФК, воспитателями по физической культуре. – Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. – Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.
Музыкальный руководитель	– Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. – Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. – Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. – Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников.
Воспитатели	– Проводят утреннюю, пальчиковую и дыхательные гимнастики, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. – Соблюдают режим дня. – Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующую. – Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. – Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. – На педагогических советах дают отчет о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий. – Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.
Мл.воспитатели \ помощник воспитателя	– Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета. – Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах. – Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и физкультурно-оздоровительных мероприятиях
Завхоз	– Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. – Следит за тепловым и воздушным режимом детского сада. – Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории 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 противопожарную безопасность охраняемого здания.

Примерный годовой план профилактической работы

Сроки	Название	Курс
сентябрь	Поливитаминный фиточай по 50 мл после еды	1 месяц
октябрь	Витамин В6 по 1 табл. 1 раз в день	1 месяц
ноябрь	сироп шиповника «Кудесник» по 1 ст. ложки 1 раз в день	1 месяц
декабрь	эликсир «Бодрость» (vit C) 1 раз в день.	2 недели
январь	«Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день.	1 месяц
февраль	– Витамин В6 по 1 табл. 1 раз в день – «Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день.	10 дней 2 недели
март	Капли «Крепыш» - элеутерококк по 1 кап	1 месяц
апрель	«Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой 0,05 1 раз в день	1 месяц
май	целебный росточек – (гематоген) по 1 д. 1 раз в день	1 месяц
июнь	целебная пилюля – «Здоровейка» vit В6 по 1 таб. 1 раз в день	1 месяц
июль	«Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой	1 месяц
август	Целебный росточек – (гематоген) по 1 д. 1 раз в день	1 месяц

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики.

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

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

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

Дыхательные упражнения предшествуют самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений приступают к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

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

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих

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

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

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

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

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

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

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

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

Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.

Мониторинг реализации программы «Здоровье»

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	воспитатели
	Группы здоровья детей	Профилакт. осмотр детей	Октябрь, апрель	директор
	Хронические заболевания детей	форма № 26-У Журнал профилактических осмотров	Март-апрель Октябрь, апрель	Специалисты
	Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС)	Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Октябрь, апрель	Медицинский работник. Инструктор ФК
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Измерение артериального давления Антропометрия	Октябрь, апрель	Медицинский работник.

3. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации	Скрининг Семаго (в подг. группах) Методики определения	Ноябрь Май	Педагог-психолог
	Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах) и ручной умелости (в старш. группах)	Декабрь Май	
4. Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.	Адаптационный лист. Проективная методика «Мой детский сад»	Сентябрь-Ноябрь Март	
	Отношение детей к детскому саду	(дети старших - подготовительных групп, по выборке).		

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье!»

Директор, МАДОУ «Малыш»

- общее руководство по внедрению программы

Заместитель директора, старший воспитатель МАДОУ «Малыш»:

- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Инструктор ФК:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
- дыхательных упражнений проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья

Воспитатели

- закаливающие мероприятия
- сниженная температура воздуха
- облегченная одежда детей
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - самомассажа
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Заместитель заведующей по АХЧ:

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

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

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

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

8. **«Руки-ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

Релаксация

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

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

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

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

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

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

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

Литература:

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

Комплекс дыхательных упражнений

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

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

2-й — пауза.

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

4-й — пауза

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

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной

стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков

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

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

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.)

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

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

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

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

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

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

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

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

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены

вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

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

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

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

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

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

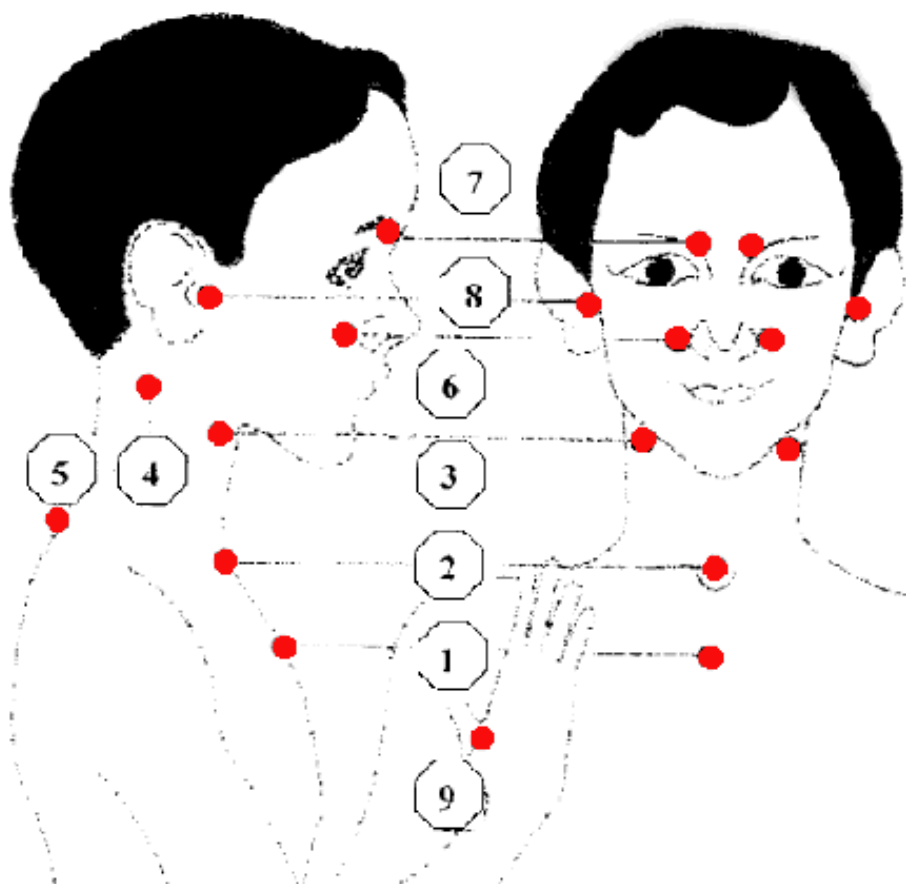
Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу проводят в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

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



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

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

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

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы,

шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю

губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

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

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

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

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

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

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

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются

прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

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

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

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

Тренажер «Солнышко»

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

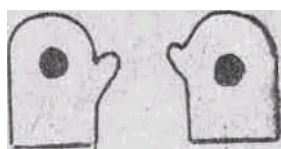


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

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

Схема проведения упражнений:

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

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить

бабочек и др. предметов.

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

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

Примечание:

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

Литература:

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
5. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
6. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)