



Детский сад УрФУ
620072 г. Екатеринбург, ул. Мира 36 - а

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «12» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим Детским садом УрФУ



«13» сентября 2023 г.

БУДЬ ЗДОРОВ, РАСТИ БОЛЬШОЙ

Программа медико-педагогической поддержки и сохранения
здоровья воспитанников

г. Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел ЦЕЛЕВОЙ	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.1.1. Цель и задачи реализации программы.	4
1.1.2. Основные принципы программы	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации образовательной программы характеристики.	5
1.2. Ожидаемые результаты программы.	10
2. Раздел СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ	
2.1. Направления реализации программы.	11
2.1.1. Воспитательно-образовательное направление	11
2.1.2. Здоровьесберегающие педагогические технологии, используемые в детском саду	13
2.1.3. Задачи воспитательно-образовательного направления, методы и средства их реализации	15
2.1.4. Лечебно-профилактическое направление	22
2.2. Годовой календарный план-график оздоровительных мероприятий	26
2.3. Мониторинг реализации программы	33
3. Раздел ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ	
3.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса	36
3.2. Организация медицинского сопровождения	37
ПРИЛОЖЕНИЯ	38

1. Раздел ЦЕЛЕВОЙ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Оптимальным вариантом оздоровления является овладение человеком системой укрепления защитных сил организма на протяжении всей жизни. Уже с раннего детства необходимо учить ребенка укреплять свое здоровье, и уже в дошкольном возрасте требуется дать каждому ребенку начальные знания и практические навыки по самооздоровлению.

Методологической основой разработки такой системы является положение о единстве физического, психического и социального в человеке. Долгое время у нас в теории и практике воспитания личности практически не учитывалось влияние телесной и психической организации ребенка на его развитие. Делался упор на такие социальные факторы, как, например, качество образования, влияние средств массовой информации, искусства и т.д.

В восточной философии, а в последние десятилетия и в западной, глубоко исследуются воздействия биологических и психических особенностей человека на процесс его воспитания и образования. Сделан вывод о том, что каждому ребенку изначально при рождении даны такие физические и психические свойства, которые существенно влияют на его здоровье, интерес к знаниям, систему отношений с людьми.

В свою очередь, различные социальные и психологические факторы оказывают прямо или косвенно воздействие на телесную организацию человека. Поэтому защита здоровья не может быть обеспечена только системой специальных физических упражнений, она определяется характером психической реакции личности на разные социальные факторы.

Реально оказывать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Следовательно, задачи оздоровления ребенка решаются как с помощью особой системы физического воспитания, так и обучения способам регулирования психологических состояний при положительных и отрицательных воздействиях общественной жизни.

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

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

Программа «Будь здоров, расти большой» определяет основные направления сохранения здоровья детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

1.1.1. Цель и задачи программы:

Цель

Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности ребенка в условиях детского сада.

Задачи

1. Обеспечивать систематическое медицинское и педагогическое сопровождение воспитанников: анализ медицинских рекомендаций медицинской сестрой Детского сада, наблюдение и анализ за состоянием здоровья детей, организацию воспитательно-образовательной работы с учетом этой информации;

2. Обеспечивать соблюдение *оптимального режима дня*, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие;

3. Проводить закаливающие мероприятия с учетом возможностей Детского сада и педагогического коллектива; осуществлять медицинский контроль за проведением закаливающих мероприятий;

4. Способствовать знакомству, изучению, отбору и применению в педагогической практике актуальных современных здоровьесберегающих технологий;

5. Формировать основы здорового образа жизни через организацию и соблюдение двигательного режима, использование современных здоровьесберегающих технологи, создание благоприятного психологического климата в группах;

6. Оказывать медико-педагогическую поддержку родителям по вопросам, связанным с сохранением здоровья детей.

1.1.2. Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип систематичности** предполагает постоянное выполнение всех здоровьесберегающих мероприятий на протяжении всего времени пребывания в детском саду (во всех возрастных группах).
3. **Принцип активности и сознательности** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
4. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста

Темп физического развития ребенка на протяжении почти всего дошкольного возраста одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5 – 2 кг.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса – росту, объема головы – объему грудной клетки и др. С возрастом соотношение показателей меняется. Так, при рождении у ребенка объем головы больше объема груди, а длина рук и ног одинакова, т.е. у новорожденных и детей раннего возраста сравнительно большая голова, длинное туловище и короткие ноги. Однако с возрастом объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. У 7 лет длина туловища и рук увеличивается вдвое, а ног – более чем втрое. При хорошей двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный рост.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К 5 годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста.

Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этими особенностями скелета детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

В процессе роста и развития человеческого организма разные группы мышц и даже пучки волокон в одной и той же мышце развиваются неравномерно, в зависимости от функции, которую данное анатомическое образование выполняет в том или другом возрасте.

Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Физическая работоспособность в период от 4 до 7 лет увеличивается. Это увеличение происходит неравномерно, в период от 4 до 5 лет оно значительно.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение в дошкольном возрасте наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

С возрастом у ребенка за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа нарастает мышечная сила. Рост и развитие мышц направляет центральная нервная система. В свою очередь, активность мышц влияет на формирование структур и функций нервной системы.

Созревание опорно-двигательного аппарата зависит от наследственных и от внешних факторов: питания, условий жизни, двигательной активности. К нарушениям осанки предрасполагают перенесенные заболевания, нерациональная мебель, мягкая постель, и т.д.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает в возрасте от 3 до 5 лет на 40%. Обеспечивается она тем, в частности, что происходит перестройка функций внешнего дыхания.

К 3-4 годам верхний край грудины опускается до уровня 3-4-го грудного позвонка (как у взрослых). Вместе с грудиной опускаются и ребра, увеличивается их изогнутость, уменьшается реберно-позвоночный угол и угол между ребрами и грудиной. Акт дыхания поэтому теперь все больше зависит от изменений объема грудной клетки.

Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинается заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Вместе с тем строение легочной ткани не завершается даже и к 7 годам. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся в возрасте 4-5 лет подвижность грудной клетки, наиболее частые, чем у взрослого, дыхательные движения (у детей 4-7 лет из 23-26 в минуту, в то время как у взрослого – 16-18) в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня преимущественно в помещении, снижается работоспособность, появляются раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Это все результат кислородного голодания.

Вследствие недостаточного развития дыхательных путей и легочной вентиляции микробы, попадающие из воздуха в легкие ребенка, легко размножаются, что является причиной частых заболеваний органов дыхания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года – на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, выполняя которые дети дышат легко, без задержки. Необходимо упражнять их в беге и прыжках, так как глубина дыхания при этом увеличивается. Нужно следить также за тем, чтобы не перенапрягались голосовые связки детей. Продолжительность пения, чтения стихов не должна превышать 5 минут. Во время пения ребенку нельзя опускать голову, так как при этом гортань сдавливается, затрудняя прохождение воздуха, вследствие чего возникает перенапряжение голосового аппарата.

Сердечно-сосудистая система. Чем меньше ребенок, тем больше крови выбрасывает в сосуды его сердце за единицу времени, обеспечивая относительно большую потребность растущего организма в кислороде. Так, в пятилетнем возрасте минутный объем крови составляет 100 см³ на 1 кг веса. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударам в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

Длина кровеносных сосудов, их диаметр и толщина стенок с возрастом увеличиваются. В течение первых пяти лет жизни особенно интенсивно растет мышечная оболочка сосудов, повышается эластичность их стенок.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется только к 7-8 годам. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Эти проявления могут наблюдаться на физкультурных занятиях, в процессе некоторых видов труда. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни – «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. В связи с этим воспитателю необходимо знать основные особенности строения органов зрения и слуха ребенка и меры их охраны.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальность зрения. Однако легко может развиваться и близорукость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимы выработка у детей правильной рабочей позы и постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка дошкольного возраста продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранним развитием органа слуха и незавершенностью строения дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45-59 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70-75 децибелов. Вот почему необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Уже к году жизни структура мозга ребенка близка к структуре мозга взрослого. Миелинизация (процесс покрытия нервных волокон миелиновой оболочкой, в результате которого повышаются их функциональные возможности, в частности возбудимость.) волокон, расположение слоев мозговой коры, дифференциация нервных клеток завершаются к трем годам. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

На ранних этапах детства затруднено параллельное течение нервных процессов в разных анализаторных системах. Вследствие этого маленьким детям трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. С возрастом возможность сопровождать речь свою игру совершенствуется, дети без труда воспринимают указания воспитателя в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Известно, как легко образуются у детей условные рефлексы на словесные сигналы, а также на раздражители первой сигнальной системы. Подкрепленные словом. Слова окружающих рано начинают регулировать поведение ребенка, диктуя ему не только что воспринимать, но и как, т.е. какие качества предмета выделять, на что ориентироваться. Эта особенность высшей нервной деятельности свойственная только человеку и обеспечивает ему возможность быстро и экономно во времени осваивать общественный опыт.

Вместе с тем у детей младшего дошкольного возраста механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. Ребенку 2-4 лет можно внушить, например, что боль от ушиба прошла. А если после игры в мяч задать ему вопрос: «Ты не играл в мяч?» - можно получить ответ: «Не играл».

На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, повышается самостоятельность действий, умозаключений. В старшем дошкольном возрасте уже создается возможность для использования такого педагогически ценного приема, как действия по заданным условиям.

Однако нервные процессы у ребенка дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции у ребенка, суетливость, обилие движений свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

К пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту совершенствуются реакции ребенка на сигнал: включают в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего, широко используют дидактические игры и игры с правилами.

Условнорефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2-4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому, чтобы научить детей соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно нельзя, нужно делать. Необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрачивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Анализ здоровья детей.

К факторам, влияющим на состояние здоровья, относятся:

- Социально – экономические (45%)
- Образ жизни (25%)
- Экология (15%).
- Организация мероприятий по профилактике и оздоровлению (15%).

Внутренняя политика государства отмечает два основных направления в поддержании здоровья детей: межсекторальный подход и приоритет профилактики.

Поскольку открытого доступа к медицинской документации у педагогов нет, то сведения о здоровье детей вряд ли можно считать достоверными. Общие сведения об уровне здоровья педагога получают от родителей, а также учитывают рекомендации медсестры Детского сада.

Согласно медицинским сведениям, предоставляемым медицинской сестрой, большинство воспитанников имеют первую или вторую группу здоровья без ограничения физической нагрузки.

По данным профосмотров у воспитанников наиболее часто встречаются следующие нарушения здоровья:

- со стороны нервной системы (РЦОН, дизартрия, миотонический синдром);
- нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, плоскостопие);
- нарушения органов зрения;
- пищевая аллергия;
- задержка речевого развития (без конкретных рекомендаций по сопровождению).

Медицинские рекомендации учитываются педагогами группы при организации воспитательно-образовательного процесса.

По данным логопедического обследования большинство детей старшей и подготовительной группы нуждаются в коррекционной логопедической помощи (фонетико-фонематическое нарушение речи, фонетическое нарушение речи, общее недоразвитие речи III уровня). В случае предоставления заключения территориальной психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ТПМПК) группы общеразвивающей направленности посещают дети со статусом «ограниченные возможности здоровья» (далее – дети с ОВЗ). Как правило, это дети, имеющие диагноз - тяжелое нарушение речи.

1.2. Ожидаемые результаты программы:

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- представление у детей о здоровом образе жизни.
- созданные условия комплексного медико-педагогического сопровождения в сохранении и укреплении здоровья детей с учетом возможностей Детского сада;
- снижение уровня заболеваемости, устойчивое психосоматическое состояние воспитанников;
- стабильно работающая система медико-педагогических условий и оздоровительных мероприятий.

2. Раздел СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

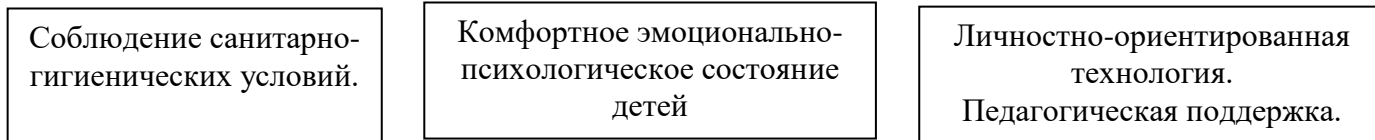
2.1. Направления реализации программы:

2.1.1. Воспитательно-образовательное направление.

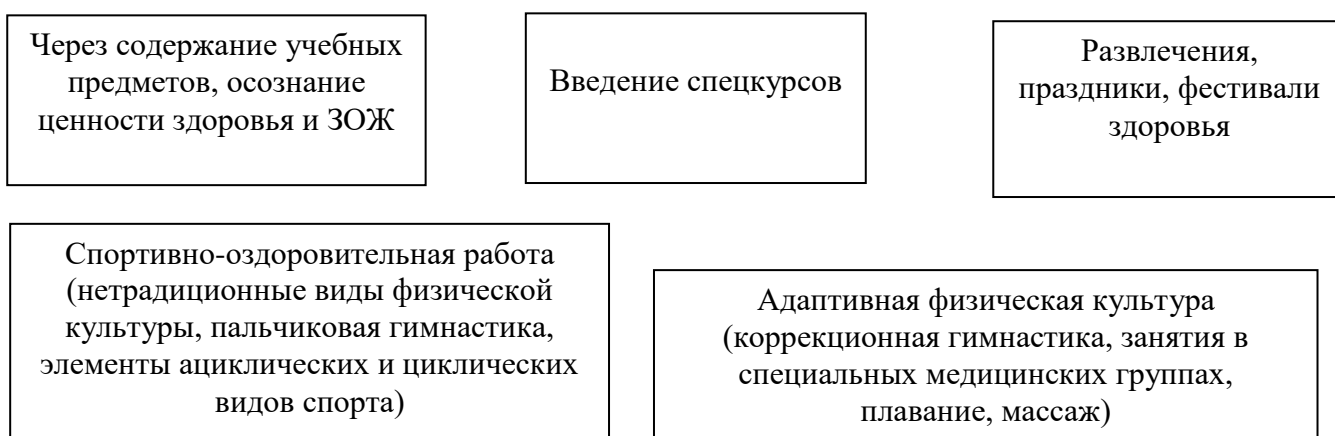
Здоровье рассматривается как важный критерий качества жизни и как жизненный ресурс человека. Программа мероприятий, направленных на сохранение здоровья детей может быть реализована только в системе «дети – педагоги - родители».

Дети

I. Здоровьесберегающая педагогика

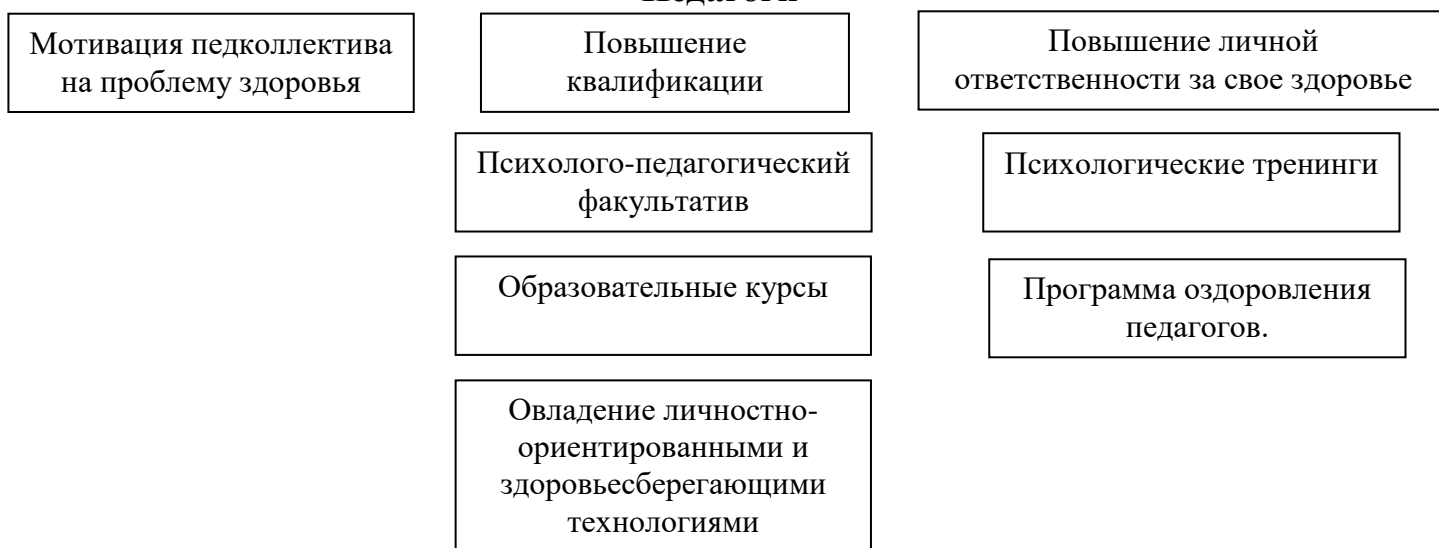


II. Воспитание у детей сознательного отношения к охране своего здоровья (здоровьесберегающие технологии)



III. Педагогическое, психологическое, медицинское сопровождение.

Педагоги



Родители

I. Консультации по вопросам охраны и укрепления здоровья.

II. Привлечение к участию в образовательном процессе и работе по сохранению здоровья воспитанников детского сада.

Согласно образовательной программе Детского сада УрФУ создана комплексная система физкультурно-оздоровительной.



2.1.2. Здоровьесберегающие педагогические технологии, используемые в Детском саду

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Физкультминутки	Во время образовательной деятельности, в течение 2 мин, по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида деятельности	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». В спортивном зале, на прогулке, спортплощадке, групповой комнате. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Используются элементы спортивных игр	Воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей под музыкальное сопровождение. В спальне, во время укладывания спать. Во всех возрастных группах	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любое удобное время Несколько раз в неделю.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Воспитатели, учитель-логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 2—3 мин, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, начиная с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал.	Все педагоги
Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после дневного сна	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, корригирующая гимнастика с помощью различного оборудования согласно циклограмме.	Воспитатели
Кинезотерапия	Один раз в неделю, вся группа в первой или второй половине дня (в соответствие с расписанием), начиная со старшей группы.	Комплексные занятия	Педагог-психолог

<i>Технологии обучения ЗОЖ</i>			
Спортивные и подвижные игры	В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». На спортивной площадке или в зале ежедневно	С использованием различного оборудования обучение элементам спортивных игр (теннис, бадминтон, баскетбол, футбол и т.д.)	Воспитатель
Физкультурные занятия	Три раза в неделю по расписанию занятий в зале и на улице	Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в соответствии с образовательной программой	Воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели
Спортивные развлечения и праздники	Спортивные развлечения - один раз в месяц, праздники - не менее двух раз в год	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме	Воспитатели
День здоровья (или неделя здоровья), беседы о здоровом образе жизни	День (в младшей и средней группах) или Неделя (старшая и подготовительная группа) здоровья – традиционно один раз в год. Беседы - ежедневно в режимных моментах.	Проектная деятельность, игры и упражнения, посвященные ЗОЖ,	Воспитатели, музыкальный руководитель
<i>Коррекционные технологии</i>			
Музыкальное воздействие	При проведении релаксации. Перед сном во время укладывания спать. После сна во время пробуждения. В процессе различных видов детской деятельности	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения	Все педагоги
Психогимнастика	Проводится как упражнения по течение занятий, при организации театрализованной деятельности	Проводится по специальной методике	Воспитатели, педагог-психолог
Логопедическая гимнастика	Проводятся согласно расписанию.	Цель — фонематическая грамотная речь без движений	Воспитатели

2.1.3. Задачи воспитательно-образовательного направления, методы и средства их реализации

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей 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 правила организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закалывающими процедурами;
3. Включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки;
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием;
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- Образовательная деятельность в форме занятий в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- физкультурные досуги, праздники;
- самостоятельная двигательная активность детей.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДООУ согласно ОП Д/с;
- 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.

Система мероприятий медико-педагогической поддержки осуществляется через:

1. Подготовка медицинским работником медицинских рекомендаций по организации образовательного процесса;
2. Создание условий, для развития интереса и активного приобщения детей к ЗОЖ; формирования у воспитанников осознанного положительного отношения к соблюдению правил ЗОЖ;
3. Создание развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, способствующей физическому развитию;
4. Медицинское и педагогическое консультирование родителей по вопросам физического воспитания и сохранения здоровья детей;
5. Применение разнообразных технологий, форм, методов и приемов организации образовательной деятельности, направленных на формирование у детей основ ЗОЖ:
 - детско-взрослые проекты (дети – родители - педагоги) как формы работы с детьми по освоению содержания образования в соответствии с психолого-педагогическими задачами комплексно-тематического планирования образовательного процесса:
 - обеспечение системы закалывающих мероприятий;
 - организация оптимального двигательного режима;
 - включение элементов нейропсихологической гимнастики.

Особенности организации двигательного режима

В СанПиН 1.2.36485 - 21 (таб. 6.7.) указано, что суммарный объем двигательной нагрузки - не менее 1 часа в день.

Исходя из того, что физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств, и с учетом требований санитарных правил Программой предусмотрены разные формы организации оздоровительно-воспитательной деятельности воспитанников (двигательный режим) с учетом их психофизиологических особенностей, времени года и режима работы детского сада. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы двигательной активности	Временной период	Возрастные группы			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Обязательная часть программы					
Утренняя гимнастика	1-я половина дня	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Образовательная деятельность по физическому развитию	1-я и 2-я половина дня согласно расписанию занятий	3 раза в неделю (в зале) 15 мин.	3 раза в неделю (в зале) 20 мин.	3 раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) 25 мин.	3 раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) 30 мин.
Музыкально – ритмические движения как часть занятия по музыкальному развитию	1-я половина дня согласно расписанию занятий	2 раза в неделю 8-10 мин.	2 раза в неделю 10-12 мин.	2 раза в неделю 12-15 мин.	2 раза в неделю 12-15 мин.
Физкультминутки в середине занятий статического характера	1-я и 2-я половина дня	Ежедневно 2 мин.	Ежедневно 2 мин.	Ежедневно 2 мин.	Ежедневно 2 мин.
Подвижные игры, организуемы как в помещении, так и во время прогулки: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	1-я и 2-я половина дня	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15 мин.

Физические упражнения и игровые задания, обучение элементам спортивных игр, организуемые по подгруппам или индивидуально	1-я и 2-я половина дня	Ежедневно	Ежедневно,	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Условия обеспечиваются педагогом.	1-я и 2-я половина дня	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурный досуг	1-я и 2-я половина дня	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
Спортивный праздник	1-я и 2-я половина дня	2 раза в год 25-30 мин.	2 раза в год 25-35 мин.	2 раза в год 35-40 мин.	2 раза в год 40-45 минут.
Часть, формируемая участниками образовательных отношений					
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения; - закаливание и корригирующая гимнастика после сна	2-я половина дня	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Оздоровительный бег	1-я половина дня	-	-	Ежедневно До 5 мин.	Ежедневно До 5 мин.
Праздник здоровья: - День здоровья – младшая, средняя группы; - Неделя здоровья – старшая, подготовительная группы.	1-я и 2-я половина дня	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

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

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

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

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

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

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности;
- образовательная деятельность в форме занятий по физическому развитию;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение тематических недель и дней, посвященных формированию основ здорового образа жизни и основам здоровьесбережения;
- тематические родительские собрания по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации специалистов - педиатра, медицинской сестры, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на страничке Детского сада на сайте УрФУ).

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

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

- реализацию образовательной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента воспитанников;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми учителя-логопеда, консультативную помощь родителям и педагогам педагога-психолога.

Профилактика эмоционального неблагополучия детей осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- наблюдений за каждым ребенком в период адаптации с последующим осуждением возникающих проблем;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу (младшая группа);
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе (младшая группа);
- постепенное не директивное приучение к блюдам детсадовской кухни (не кормить насильно);
- постепенное введение закаливающих процедур;
- создание эмоционального комфорта при проведении режимных моментов (прием пищи, умывание, подготовка и возвращение с прогулки, укладывании детей на дневной сон);
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- учет степени адаптации ребенка к детскому саду при проведении процедурных прививок (проводить не раньше окончания адаптации).

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:

- организация жизни детей в возрастной группе согласно возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- наблюдение за самочувствием, поведением ребенка, его достижениями в освоении основной общеобразовательной программы с последующим анализом;
- 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);
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т. ч. совместных с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального неблагополучия:

1. Обучение детей приемам релаксации (старший дошкольный возраст);

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

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

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

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 1.

2. Использование упражнений нейропсихологической гимнастики.

Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Нейропсихологическая гимнастика способствует развитию интеллектуальных и психических возможностей по многим параметрам. За счет активации работы мозга улучшается память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности, саморегуляция, самооценка, мотивация и общее соматическое здоровье.

Поэтому, образовательная программа включает проведение «умной гимнастики», которую проводят воспитатели. Данная гимнастика включает:

- дыхательные упражнения
- релаксационные упражнения
- телесные упражнения для развития координации
- упражнения по развитию мелкой моторики
- глазодвигательные упражнения

Также педагогом-психологом проводятся игры, включающие кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

2.1.4. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем Детском саду направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

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

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

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

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Закаливающие мероприятия.

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

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

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

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются:

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

Проведение закаливающих процедур

Закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья, снижению заболеваемости детей, физическому развитию. Закаливание проводится после дневного сна.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- Учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития;
- Создавать позитивный эмоциональный настрой; воспитывать положительное отношение к закаливанию;
- Проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- Использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- Соблюдать принцип постепенности и непрерывности;
- Соблюдать методику выбранного вида закаливания.

В целях физического развития детей одновременно с закаливающими процедурами проводятся упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей. Для этого используется различное оборудование.

В летнее время к закаливающим процедурам добавляется мытье ног после прогулки.

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.

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.

Основной общеобразовательной программой предусматривается включение упражнений для укрепления свода стоп в комплексы физкультурных занятий и утренней гимнастики.

На каждую группу составлена примерная циклограмма проведения корригирующей гимнастики после дневного сна с использованием различного оборудования и в комплексе с закаливающими процедурами. (Приложения 3).

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные оздоровительных мероприятия включаются в систему физического воспитания согласно реализации основной общеобразовательной программы детского сада.

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.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

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

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, укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 5.

2.2. Годовой календарный план-график оздоровительных мероприятий

Мероприятия	Возраст детей		
	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Сентябрь	3-4	4-5	5-7
Сквозное проветривание помещений (по графику)	5 раз	5 раз	5 раз
Утренняя гимнастика	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Витамины «Ревит» – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар кураги -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0.05гр	+	+	+
Дневной сон без маек		Ежедневно	Ежедневно
Октябрь	3-4	4-5	5-7
Сквозное проветривание помещений (по графику)	5 раз	5 раз	5 раз
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Витамины «Аскорутин» – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар чернослива -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0.05гр	+	+	+
Дневной сон без маек		Ежедневно	Ежедневно

Ноябрь	3-4	4-5	5-7
Сквозное проветривание помещений (по графику)	5 раз	5 раз	5 раз
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Пивные дрожжи – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар шиповника -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)			
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Дневной сон без маек		Ежедневно	Ежедневно
Декабрь	3-4	4-5	5-7
Сквозное проветривание помещений (по графику)	5 раз	5 раз	5 раз
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)			
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар изюма -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0.05гр	+	+	+
Дневной сон без маек		Ежедневно	Ежедневно

Январь			
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Утренняя гимнастика	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Витамины «Ревит» – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар кураги -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (утро, вечер)	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Чеснок	+	+	+
Дневной сон без маек		+	+
Февраль			
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Витамины «Аскорутин» – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар чернослива -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0,05гр	+	+	+
Дневной сон без маек		+	+

Мероприятия	Возраст детей		
	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Март			
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Пивные дрожжи – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после еды		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Отвар шиповника -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17.00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (утро, вечер)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Дневной сон без маек		+	+
Апрель			
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после еды		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Отвар изюма -30 дней (10:00)	150	180	200
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0,05гр	+	+	+
Дневной сок без маек		+	+

Мероприятия	Возраст детей		
	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Май			
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Утренняя гимнастика	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Физкультурные занятия (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Витамины «Ревит» – 30 дней (во время завтрака)	1 др	1 др	1 др
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	+	+	+
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)			
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (утро, вечер)	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Чеснок	+	+	+
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0,05 гр	+	+	+
Дневной сон без маек		+	+
Июнь			
Утренний приём на свежем воздухе	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Утренняя гимнастика на улице	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Физкультурные занятия на улице (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Соблюдение питьевого режима на прогулке			
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Воздушные и солнечные ванны при температуре воздуха не ниже 25С от2-10 мин. При температуре не ниже 23С от5-20 минут.	+	+	+
Ношение облегчённой одежды в группе. Наличие панамок на улице	+	+	+
Витаминизация компота аскорбиновой кислотой по 0.05гр	+	+	+
Дневной сон при открытых фрамугах. Сон без маек.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Мытьё ног с постепенным снижением температуры	+	+	+
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+

Мероприятия	Возраст детей		
	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Июль			
Утренний приём на свежем воздухе	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика на улице	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия на улице (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00)	+	+	+
Соблюдение питьевого режима на прогулке			
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Воздушные и солнечные ванны при температуре воздуха не ниже 25С от2-10 мин. При температуре не ниже 23С от5-20 минут.	+	+	+
Ношение облегчённой одежды в группе. Наличие панамок на улице	+	+	+
Витаминация компота аскорбиновой кислотой по 0.05гр	+	+	+
Дневной сон при открытых фрамугах. Сон без маек.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Мытьё ног с постепенным снижением температуры	+	+	+
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Август			
Утренний приём на свежем воздухе	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика на улице	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия на улице (в соответствии с расписанием образовательной деятельности в форме занятий)	+	+	+
Корректирующая гимнастика (в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Босохождение после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Умывание лица, шеи после сна	Ежедневно		
Умывание лица, шеи, плечевого после сна		Ежедневно	Ежедневно
Полоскание рта кипячёной водой после еды	+	+	+
Питьевой режим (8:30, 10:00, 11:30, 15:20, 17:00) Соблюдение питьевого режима на прогулке	+	+	+
Физкультурные минутки (см. двигательный режим)	+	+	+
Прогулки (согласно режиму дня)	Ежедневно	Ежедневно.	Ежедневно.
Воздушные и солнечные ванны при температуре воздуха не ниже 25С от 2-10 мин. При температуре не ниже 23С от 5-20 минут.	+	+	+
Ношение облегчённой одежды в группе. Наличие панамок на улице	+	+	+
Витаминация компота аскорбиновой кислотой по 0,05гр	+	+	+
Дневной сон при открытых фрамугах. Сон без маек.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Мытьё ног с постепенным снижением температуры	+	+	+
Сквозное проветривание помещений (по графику)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Достаточное количество свежих овощей, фруктов, соков.	+	+	+

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

№	Мероприятия	план
1.	Совещание с персоналом по подготовке к ЛОК.	май
2.	Техучеба для персонала по действующим СП «Гигиена детей и подростков»	май-июнь
3.	Составление графиков проведения воздушных ванн, солнечных ванн, график босохождения, игр с водой, водных процедур.	май
4.	Подготовка ДОУ к летнему сезону: - засечивание окон. - ремонт, покраска веранд, скамеек, игрового оборудования; - замена песка; - ежемесячное обследование песка на степень биологического загрязнения; - очистка территории игровых площадок от зимнего мусора; - выделение специнвентаря для уборки веранд с использованием м/содового раствора и дезсредства.	май-июнь
5.	Контроль за: - утренним приемом; - питьевым режимом; - одеждой; - проведением закаливающих процедур; - питанием; - санэпид режимом.	июнь-август
6.	Контроль за соблюдением требований ТБ.	июнь-август
7.	Беседы с родителями: - значение культурно-гигиенических навыков; - профилактика гельминтозов; - профилактика травматизма; - закаливание летом; - одежда детей в летний период; - вредные привычки.	июнь-август
8.	Техучеба с сотрудниками: - оказание первой помощи;	май-июнь
9.	Ежедневное включение в питание соков, фруктов, свежей зелени.	июнь-август
10.	Соблюдение норм питания детей по возрасту.	июнь-август
11.	Переход на летний режим организации жизнедеятельности детей: проведение утреннего приема, утренней гимнастики на улице, увеличение времени прогулок, организация на улице физкультурные занятия, дни здоровья.	июнь-август
12.	Закаливание: - утренняя гимнастика на улице; - воздушные и солнечные ванны; - босохождение; - гигиенические ножные ванны и обширное умывание; - полоскание полости рта.	июнь-август

2.3. Мониторинг реализации программы.

Медико-психолого–педагогический мониторинг состояния здоровья в садике проводят в конце учебного года, в ходе которого воспитатели, логопед, медицинская сестра, наблюдают за физическим развитием ребёнка, его физическими возможностями, двигательной активностью, наличием культурно-гигиенических навыков в соответствии с уровнем психомоторного, нервно-психического развития и здоровья.

Критерии оценки реализации программы

Критерии	Показатели
Состояние здоровья детей и дошкольного возраста	-заболеваемость детей в случаях, в днях на одного ребёнка; -количество часто болеющих детей; -количество детей с отклонениями в здоровье с хроническими заболеваниями; -распределение детей по группам здоровья
Физическое развитие	- антропометрические данные -характеристика стопы -опорно-двигательного аппарата
Нервно- психическое развитие	- мышление и речь -психомоторное развитие -внимание и память -социальные контакты
Физическая подготовленность	- быстрота -гибкость -выносливость -скоростно-силовые качества
Двигательная активность	- уровни двигательной активности

Объективность анализа обеспечивается подбором аналитико- диагностического инструментария.

Диагностический инструментарий.

Критерии оценки состояния здоровья детей раннего и дошкольного возраста				
Показатели	Инструмент	Параметр	Сроки	Ответственный
заболеваемость детей в случаях, в днях на одного ребёнка	Медицинское обследование	Количество случаев	Январь, Декабрь	Медицинская сестра
количество часто болеющих детей	Медицинское обследование	Количество детей	Январь, Декабрь	
количество детей с отклонениями в здоровье с хроническими заболеваниями	Медицинское обследование	Количество детей	Январь, Декабрь	
распределение детей по группам здоровья	Медицинское обследование	Количество детей	Январь, Декабрь	

Критерии оценки физического развития

Показатели	Инструмент	Параметр	Сроки	Ответственный
Антропометрические данные	Антропометрические Измерения: -масса тела -рост -окружность грудной клетки	Отступление от нормы: -снижение -избыток -дефицит	октябрь март	Медицинская сестра
Характеристика стопы	Плантография	Состояние стопы: -нормальная -уплощённая -плоская		
Характеристика опорно-двигательного аппарата	Обследование осанки	наличие нарушений		

Критерии оценки нервно-психического развития

Мышление и речь	Диагностика	наличие речевых нарушений:	Старшая, подготовительная – сентябрь Младшая, старшая, подготовительная - май; средняя группа - январь	Учитель-логопед
Психомоторное развитие	наблюдение, педагогический мониторинг	актуальный уровень развития	май	Воспитатели

Критерии оценки физической подготовленности

Показатели	Инструмент	Параметр	Сроки	Ответственный
быстрота	спортивные испытания: измерение времени пробега 10 м	актуальный уровень развития	Май	Медицинская сестра, воспитатели
выносливость	спортивные испытания: бег на 90 м, 100, 150 м	актуальный уровень развития		
гибкость	спортивные испытания: гимнастические упражнения	актуальный уровень развития		
скоростно-силовые качества	спортивные испытания: бег на 30 м, прыжки в длину с места	актуальный уровень развития		

Полученные данные о детях каждой возрастной группы сводятся в единую карту

Карта прогноза здоровья

Ф.И.О.	Группа здоровья	DS	Частота заболеваемости			Физическое развитие		НПР		Развитие речи	Физическая подготовленность								
			здоровые	ЧБД	Эпизодически болеющих	гармоничное	отклоняющееся	N	отклоняющееся		скорость	сила	гибкость	скоростно-силовые качества	выносливость				

3. Раздел ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ

Для *реализации задач* созданы следующие условия:

1. Имеются физкультурный и музыкальный зал, оборудованный необходимым инвентарём:

- гимнастические скамейки;
- спортивные маты;
- гимнастические стенки;
- ребристые доски; напольные лестницы
- массажные коврики для профилактики плоскостопия, сенсорные дорожки, дорожка «ножки- ладошки».
- массажёры для стоп («огурчики»);
- мячи, обручи, мешочки с песком, гимнастические палки разной длины, другое необходимое спортивное оборудование;
- музыкальные инструменты и другое оборудование, необходимое для общего музыкального развития детей и занятий ритмикой.

Все выше перечисленные атрибуты и оборудование позволяют включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

1. Спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием:

- «полосой препятствий» для развития выносливости;
- бревном;
- баскетбольными корзинами;
- спортивными лестницами;

2. В каждой возрастной группе имеются магнитофоны и подборка музыки для проведения релаксационных упражнений.

3. В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и совместно с педагогов.

4. Оснащен кабинет учителя-логопеда для индивидуальной коррекционной работы с детьми.

5. Медицинский и процедурный кабинеты, которые частично оснащены оборудованием.

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение общего кварца;
- приобретение плантографа, динамометра, спирографа;
- на спортивной площадке оборудовать «яму» для прыжков в длину;
- оборудовать беговую дорожку.

6. Библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений, физических качеств.

3.2. Организация медицинского сопровождения



Релаксация

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

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

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин:

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

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

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, 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 перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

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.

Примерная циклограмма корригирующей гимнастики

Группа/месяц		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Сентябрь	1-я -2-я неделя	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка-змейка Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»
	3-я -4-я неделя	Дорожка «Ножки-ладошки» Дорожка из мешочков Катание «огурчиков»	Массажные коврики Ребристая дорожка Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Катание палочек	Ребристая дорожка Ходьба по канату Дорожка-змейка
Октябрь	1-я -2-я неделя	Ребристая дорожка Ходьба по канату Дорожка-змейка	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание «огурчиков»	Дорожка из мешочков Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек
	3-я -4-я неделя	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Дорожка-змейка	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Массажные коврики Катание «огурчиков»
Ноябрь	1-я -2-я неделя	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Ребристая дорожка Катание «огурчиков»	Дорожка ковролина Дорожка-змейка Собирание «лего»
	3-я -4-я неделя	Дорожка из мешочков Дорожка-змейка Катание «огурчиков»	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Массажные коврики Дорожка-змейка	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Собирание «лего»	Ребристая дорожка Ходьба по канату Катание палочек

Группа/месяц		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Декабрь	1-я -2-я неделя	Ребристая дорожка Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Ходьба по канату	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек	Массажные коврики Дорожка-змейка Собирание «лего»	Дорожка из мешочков Дорожка «Ножки-ладошки» Катание «огурчиков»
	3-я -4-я неделя	Дорожка ковролина Массажные коврики Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка из мешочков Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»	Ребристая дорожка Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка-змейка Катание палочек
Январь	1-я -2-я неделя	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка-змейка Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»
	3-я -4-я неделя	Дорожка «Ножки-ладошки» Дорожка из мешочков Катание «огурчиков»	Массажные коврики Ребристая дорожка Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Катание палочек	Ребристая дорожка Ходьба по канату Дорожка-змейка
Февраль	1-я -2-я неделя	Ребристая дорожка Ходьба по канату Дорожка-змейка	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание «огурчиков»	Дорожка из мешочков Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек
	3-я -4-я неделя	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Дорожка-змейка	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Массажные коврики Катание «огурчиков»
Март	1-я -2-я неделя	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Ребристая дорожка Катание «огурчиков»	Дорожка ковролина Дорожка-змейка Собирание «лего»
	3-я -4-я неделя	Дорожка из мешочков Дорожка-змейка Катание «огурчиков»	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Массажные коврики Дорожка-змейка	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Собирание «лего»	Ребристая дорожка Ходьба по канату Катание палочек

Группа/месяц		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Апрель	1-я -2-я неделя	Ребристая дорожка Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Ходьба по канату	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек	Массажные коврики Дорожка-змейка Собирание «лего»	Дорожка из мешочков Дорожка «Ножки-ладошки» Катание «огурчиков»
	3-я -4-я неделя	Дорожка ковролина Массажные коврики Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка из мешочков Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»	Ребристая дорожка Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка-змейка Катание палочек
Май	1-я -2-я неделя	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка-змейка Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»
	3-я -4-я неделя	Дорожка «Ножки-ладошки» Дорожка из мешочков Катание «огурчиков»	Массажные коврики Ребристая дорожка Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Катание палочек	Ребристая дорожка Ходьба по канату Дорожка-змейка
Июнь	1-я -2-я неделя	Ребристая дорожка Ходьба по канату Дорожка-змейка	Дорожка ковролина Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание «огурчиков»	Дорожка из мешочков Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек
	3-я -4-я неделя	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Дорожка-змейка	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Массажные коврики Катание «огурчиков»
Июль	1-я -2-я неделя	Массажные коврики Ребристая дорожка Катание палочек	Дорожка из мешочков Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Ребристая дорожка Катание «огурчиков»	Дорожка ковролина Дорожка-змейка Собирание «лего»
	3-я -4-я неделя	Дорожка из мешочков Дорожка-змейка Катание «огурчиков»	Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Массажные коврики Дорожка-змейка	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Собирание «лего»	Ребристая дорожка Ходьба по канату Катание палочек

Группа/месяц		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Август	1-я -2-я неделя	Ребристая дорожка Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Ходьба по канату	Дорожка ковролина Дорожка «Ножки-ладошки» Катание палочек	Массажные коврики Дорожка-змейка Собирание «лего»	Дорожка из мешочков Дорожка «Ножки-ладошки» Катание «огурчиков»
	3-я -4-я неделя	Дорожка ковролина Массажные коврики Дорожка «Ножки-ладошки»	Дорожка из мешочков Сенсорная дорожка из 6-ти модулей Собирание «лего»	Ребристая дорожка Ходьба по канату Катание «огурчиков»	Ребристая дорожка Дорожка-змейка Катание палочек

МЕТОДИКА ХОДЬБЫ ПО КОРРИГИРУЮЩИМ ДОРОЖКАМ.

Показания: развитие координации движений; повышение двигательной активности; профилактика плоскостопия; формирование стопы.

Противопоказания: острые заболевания, обострения хронических.

Техника проведения:

1. дорожки обозначают в группе (спальне, игровой и т. д.) спортивными снарядами и инвентарём.
2. предметы располагают так, чтобы все дети могли заниматься одновременно, переходя от одного к другому.

Оборудование: ребристые доски, напольные лестницы, канат, палки, дорожки с пуговицами и т.д.

Дыхательная гимнастика

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

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

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

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 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 — 5сек. 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 вокализовать 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.).

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

7. 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.

8. 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 упражнение выполняется, лежа на животе.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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 мобилизирующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

14. 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.

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

16. 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, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

17. 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).

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, 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 общеразвивающими, 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.

Лучших результатов воздействия подобных упражнений достигаются тогда, когда этим упражнениям предшествуют общеразвивающие упражнения. 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.

Упражнения (по инструкции воспитателя):

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

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

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

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

Примечание:

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