

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»
(МБДОУ «ДСОВ «Аленький цветочек»)
Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Октябрьский
район, село Перегрёбное, ул. Лесная, д. 36, почтовый индекс 628109
тел. (34678) 38-637, тел./факс (34678) 38-643, 38-747, e-mail: alcvet-ds@oktregion.ru
ОКПО 57421193 ОГРН 1038600200033 ИНН 8614005936



СОГЛАСОВАНО

Главный врач
БУ ХМАО-Югры «Октябрьская районная
больница» Обособленное подразделение
филиаль в селе Перегрёбное

Исмаилов Р.Г. Исмаилов
Участковый врач педиатр
Синькевич Л.Г. Синькевич

Принято «единогласно»
на педагогическом совете
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида «Аленький цветочек»
от 29.10.2018 № 693/ОД



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
оздоровительной направленности «Здоровячки»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида
«Аленький цветочек»
на 2018 - 2023 год



Перегрёбное -2018

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. **Полное название программы:** *Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"*
2. **Разработчики и составители программы:** *Кузина Людмила Леонидовна, заместитель заведующего по ВМР, Горбова Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре*
3. **Территория:** *Муниципальное образование Октябрьский район, ХМАО-Югра*
4. **Название проводящей организации:** *Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»*
5. **Адрес организации:** *628109, ХМАО-Югра, Тюменская обл., Октябрьский р-н, с. Перегребное, ул. Лесная д. 36*
6. **Телефон, факс:** *8(34678)38- 637, 38- 747*
7. **Цель программы:** *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.*
8. **Сроки реализации программы:** *5 лет*

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта программы	1
I. Анализ реализации Комплексной программы оздоровительной направленности «Здоровячки» за период 2013–2018 гг:	4
1.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.	4
1.2. Воспитательно-образовательное направление в ДОО.	5
1.3. Оздоровительно-профилактическое направление ДОО.	6
Актуальность	12
II. Анализ состояния здоровья и заболеваемости воспитанников на 01.11.2018 года:	13
2.1. Распределение детей по группам здоровья	13
2.2. Процент детей, имеющих патологию по нозологиям (состояние на Д-учете)	13
2.3. Анализ заболеваемости	14
III. Концепция Программы и ее основные принципы	15
IV. Цель, задачи и пути реализации Программы	
4.1. Цель Программы	17
4.2. Основные направления Программы	18
4.3. Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:	18
4.3.1. Материально-техническое оснащение	18
4.3.2. Воспитательно - образовательное направление	19
4.3.3. Лечебно-профилактическое направление	24
V. Ожидаемые результаты	26
VI. Список литературы	28
Приложения:	
Приложение № 1 1. Модель двигательной активности детей	30
Приложение № 2	31
Приложение № 3 Релаксационные	33

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

упражнения				
Приложение	№	4	Организация	36
рационального питания				
Приложение	№	5	Немедикаментозное	39
оздоровление детей				
Приложение	№	6	Закаливающие	40
мероприятия				
Приложение	№	7	Дыхательная гимнастика	45
Приложение	№	8	Массаж и самомассаж	57
Приложение	№	9	Упражнения для	66
профилактики осанки и плоскостопия				

I. Анализ реализации Комплексной программы оздоровительной направленности «Здоровячки» за период 2013–2018 гг.

Приоритетным направлением педагогической деятельности по реализации Основной образовательной программы дошкольного образования определена охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия. В рамках здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности дошкольной образовательной организации (далее по тексту ДОО) разработана и реализована Комплексная программа оздоровительной направленности «Здоровячки» (далее Программа) на период 2013-2018 гг.

Анализ проводился по поставленным задачам и путям их решения во всех направлениях Программы: материально-техническому оснащению, воспитательно-образовательному направлению, лечебно-профилактическому направлению.

1.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.

Данное направление решалось через совершенствование здоровьесберегающей среды путем насыщения материально-технической базы спортивного зала, спортивных уголков и преобразования предметной среды групп, спортивных площадок и участков.

По результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы:

- спортивный зал был доукомплектован всем необходимым спортивным оборудованием;
- тренажерный зал укомплектован современными детскими тренажерами простого и сложного уровня;
- работа по наполнению спортивных уголков в группах в соответствии с реализуемой основной образовательной программой дошкольного образования была проведена в достаточно полном объеме;

- на уличных спортивных площадках установлены спортивные комплексы и уличные тренажеры.

На данный момент необходимо:

- оборудовать спортивные площадки: «полосой препятствий» для развития выносливости;
- доукомплектовать площадки различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- создать «тропу здоровья» на участке детского сада;
- создать в дошкольной образовательной организации зону «уединения» для воспитанников (для снятия эмоционального напряжения).

1.2. Воспитательно-образовательное направление в ДОО.

Данное направление решалось через организацию рациональной двигательной активности детей и воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни, психическое развитие детей и профилактику их эмоционального благополучия.

По результатам проделанной работы можно сделать вывод:

- все формы работы по организации двигательной активности детей были активно использованы: утренняя гимнастика, закаливание, физкультминутки, оздоровительный бег, бодрящая гимнастика, профилактика плоскостопия, подвижные игры, спортивные упражнения с элементами соревнований, физкультурные досуги, олимпиады, Дни здоровья, тематические недели: «Малые осенние олимпийские игры», «Малые зимние олимпийские игры», «Малые весенние олимпийские игры» и «Малые летние олимпийские игры»;
- психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия решается через реализацию образовательной программы ДОО. Для вновь прибывших детей обеспечивается необходимый комплекс психолого-педагогических мероприятий. Для создания

благоприятной эмоциональной обстановки используются методы и приемы, направленные на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей.

- В целях обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей активно используется образовательное проектирование, которое позволяет включать детей и их родителей в социально значимые события российского и международного календаря и вовлечь семьи воспитанников непосредственно в образовательный процесс

На данный момент необходимо:

- Повысить уровень профессиональной компетентности педагогов ДОО в области применения в воспитательно -образовательном процессе следующих здоровьесберегающих технологий: стретчинг и беби – йога.
- Создать условия для поддержки родителей (законных представителей) в развитии и воспитании детей, охране и укреплении их здоровья через валеологическое просвещение.

1.3. Оздоровительно-профилактическое направление ДОО.

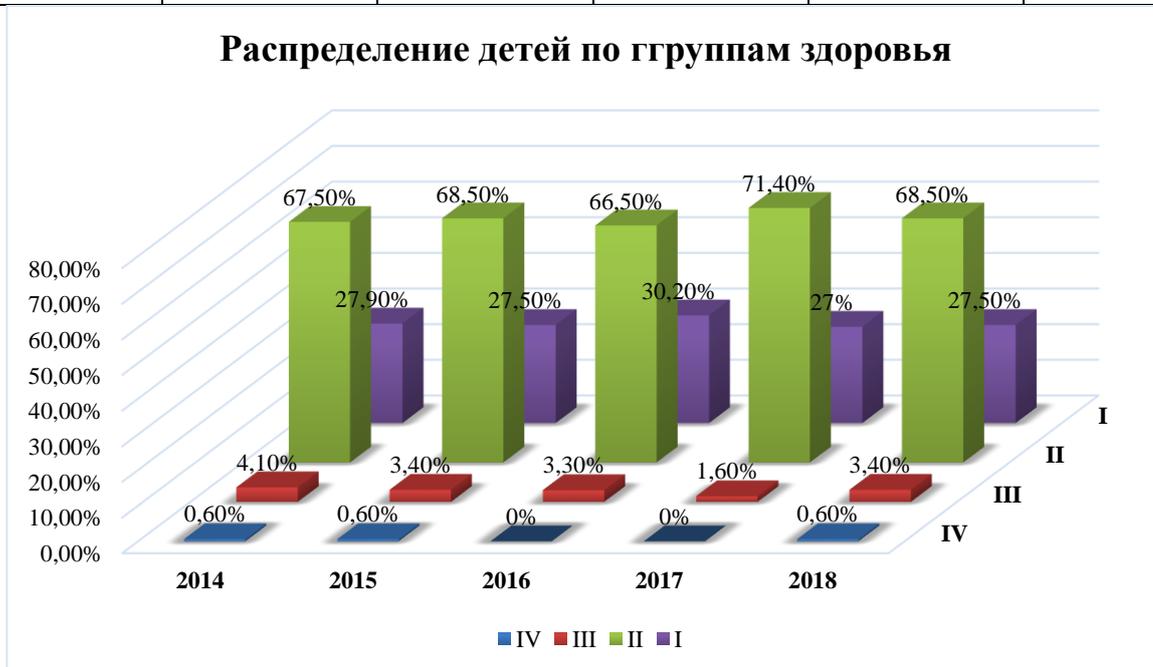
Данное направление решалось через совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы, которая направлена в первую очередь на выполнение норм и правил СанПиН и реализацию оздоровительных, профилактических программ: План санитарно –гигиенических и оздоровительных мероприятий с воспитанниками, План работы Центра здоровья.

На конец реализации Программы получены следующие данные:

1.3.1. Распределение детей по группам здоровья

Таблица № 1

Группы здоровья	2014	2015	2016	2017	2018
I группа	27,9%	27,5%	30,2%	27,0%	27,5%
II группа	67,5%	68,5%	66,5%	71,4%	68,5%
III группа	4,1%	3,4%	3,3%	1,6%	3,4%
IV группа	0,6%	0,6%	0%	0%	0,6%



Вывод: таким образом, сравнительный анализ представленных данных в таблицах показывает о положительной динамике физического развития, увеличение индекса здоровья воспитанников, преобладание в дошкольной образовательной организации воспитанников с I и II группой здоровья и динамикой перехода численности воспитанников к концу учебного года с III группы здоровья во II группу здоровья. Это возможно, потому, что комплексное планирование подчинено здоровьесберегающему аспекту, а действие воспитателей, прочего педагогического персонала, медицинского персонала интегрально.

**1.3.2. Процент детей, имеющих патологию по нозологиям
(состоящих на Д-учете)**

Таблица № 2

№ п/п	Классификация болезней	2014 – 2015 гг.	2015- 2016 гг.	2016 – 2017 гг.
1	Болезни органов дыхания	4/ 2,2 %	2/ 1,1 %	3/ 1,6%
2	Болезни эндокринной системы	2/ 1,10 %	2/ 1,10 %	4/ 2,2%
3	Болезни органов пищеварения	1/ 0,5 %	1/ 0,5%	0/ 0%
4	Болезни мочеполовой системы	3/ 1,60 %	2/ 1,10 %	0/ 0%
5	Болезни кожи и подкожной клетчатки	3/ 1,60 %	2/ 1,10 %	0/ 0%
6	Болезни костно-мышечной системы	---	---	2/ 1,1%
7	Болезни нервной системы	2/ 1,10 %	1/ 0,5 %	0/ 0%
8	Болезни системы кровообращения	---	---	5/ 2,7%
9	Болезни органов зрения	---	---	9/ 4,9%
9	Психические расстройства	---	---	1 / 0,5%
10	Врожденные аномалии	1/ 0,5 %	---	2 /1,1%
Всего		16/ 8,6 %	10/ 5,4 %	26/ 14%

Вывод: Как видно из приведенных показателей прослеживается явная тенденция увеличения % детей, имеющих патологию и состоящих на Д – учете. Ведущее место в патологии заняло заболевания глаз (астигматизм, миопия, нарушение аккомодации), болезни системы кровообращения (МАРС, АРХЛЖ), органов дыхания (бронхиальная астма), эндокринной системы (ожирение), косно – мышечной системы (искривление позвоночника, нарушение осанки).

Такое количество патологий объясняется многими причинами:

- ухудшением здоровья населения вообще;
- врожденными патологиями детей;
- неблагоприятными социальными условиями;
- дети, поступающие в детский сад, имеют в анамнезе диагностированные патологии разного рода.
- и, что не маловажно – это низкий уровень мотивации родителей (законных представителей) на сохранение и укрепление индивидуального здоровья как своего, так и своих детей.

1.3.3. Анализ заболеваемости

Таблица № 3

Показатели	2014	2015	2016
Среднесписочный состав	168	171	85
Всего дней посещения	40398	41496	32138
Посещаемость	20845	25703	22826
Посещаемость на 1 ребенка в год	122	152	124
Пропуски	19483	15793	9312
Всего пропусков по простудным заболеваниям	3184	7514	6452
Число пропусков на одного ребенка в год	121	95	50
Число пропусков по простудным заболеваниям на 1 ребенка	18,6	49,1	35
Средняя продолжительность одного заболевания	7	9	7
Количество случаев заболевания	525	939	873
Количество случаев на одного ребенка	3,1	5,43	4,72
Количество часто и длительно болеющих детей	6	4	5
Число детей ни разу не болевших за год	26	8	10
Индекс здоровья (%): (число ни разу не болевших в году детей/ на списочный состав)*100	15,48	4,7	5,4

Таблица № 4

Год	Абсолютно здоровых		Имеющие отклонения				Имеющие другие заболевания	
			В психическом развитии		В физическом развитии			
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
2014г.	78	44,07%	0	0	11	6,21%	88	49,72%
2015г.	60	38,71%	0	0	12	7,74%	83	53,55%
2016 г.	66	34,92%	0	0	5	2,64%	118	62,44%

1.3.4. Результаты работы по снижению заболеваемости

Таблица № 5

Заболевания	2016 год	2017 год	Разница показателей по отношению к отчетному году
Соматические	87,5 % (7479)	87,87 % (6858)	снижение на 0,37 %

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Инфекционные	0,80 % (65)	0,37 % (29)	снижение на 0,43 %
Хронические	0,40 % (34)	0,47 % (37)	увеличение на 0,07 %
Прочие	11,30 % (937)	11,29 % (881)	снижение на 0,01 %

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о снижении заболеваемости детей, но увеличению числа детей, страдающих хроническими заболеваниями.

ВЫВОД: По итогам работы педагогическим коллективом ДОО накоплен богатый опыт работы по физическому развитию, оздоровлению и здоровьесбережению дошкольников. Комплексная программа оздоровительной направленности «Здоровячки», реализация которой осуществлялась в период 2013-2018 учебные года, стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашей ДОО.

Как результат работы ДОО стали участниками, призерами и дипломантами в конкурсах и фестивалях на разных уровнях власти, направленных на здоровьесбережение, что в свою очередь является доказательством того, что деятельность нашей дошкольной образовательной организации осуществляется на высоком уровне:

2015 год: II место в спортивно – оздоровительных играх «Губернаторские состязания» среди дошкольных учреждений Октябрьского района.

2016 год:

- Премия Главы Октябрьского района в номинации «Лучшая дошкольная образовательная организация Октябрьского района»;

- I место в спортивно – оздоровительных играх «Губернаторские состязания» среди дошкольных учреждений Октябрьского района.

2017 год:

- лауреат – победитель мероприятия Всероссийская выставка образовательных учреждений Российской Федерации;

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

- дипломант премии «Белая птица» в номинации «За успехи в просветительской деятельности в области популяризации здорового образа жизни среди детей и молодежи»;

- I место в спортивно – оздоровительных играх «Губернаторские состязания» среди дошкольных учреждений Октябрьского района

2018 год:

- I место в спортивно – оздоровительных играх «Губернаторские состязания» среди дошкольных учреждений Октябрьского района;

- Лауреаты Всероссийского конкурса «Школа здоровья – 2018» в рамках IV Всероссийской конференции «Здоровьесберегающие технологии в современном образовании», номинация «Образовательная организация – территория здоровья -2018».

ДОО является Муниципальной опорной площадкой в Октябрьском районе по сопровождению образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования по здоровьесбережению как необходимому условию психического и физического здоровья ребенка (Приказ Управления образования и молодежной политики администрации Октябрьского района «О присвоении статуса муниципальных опорных площадок» от 16.11.2017 г. № 864 –од.

По итогу всего вышеизложенного, в целях модернизации система здоровьесберегающих технологий в ДОО возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно - оздоровительной работы ДОО.

АКТУАЛЬНОСТЬ

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 хронической патологии. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, условия проживания на территории Севера, где в зимний период времени значительно снижена двигательная активность воспитанников за счет низкой температуры воздуха и сокращения светового дня, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в дошкольной образовательной организации не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

II. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НА 01.11.2018 ГОДА

Забота о здоровье ребенка является одним из приоритетов всего педагогического коллектива и, чтобы она проходила на профессиональной основе, в детском саду четко продумано взаимодействие всех участников образовательных отношений. Дважды в год проводится диагностика уровня физической подготовленности воспитанников, анализируется состояние здоровья детей, ежегодно проводится углубленный медосмотр воспитанников ДОО.

Списочный состав воспитанников дошкольной образовательной организации: 179 детей.

2.1. Распределение детей по группам здоровья

Таблица № 6

Группы здоровья	2018 год
I группа	42,46%
II группа	56,98%
III группа	0,56%
IV группа	0%

2.2. Процент детей, имеющих патологию по нозологиям (состояние на Д-учете)

Таблица № 7

№ п/п	Классификация болезней	2018 год
1	Болезни органов дыхания	1,7% (3)
2	Болезни эндокринной системы	1,12% (2)
3	Болезни органов пищеварения	---
4	Болезни мочеполовой системы	1,12% (2)
5	Болезни кожи и подкожной клетчатки	0,56% (1)
6	Болезни костно- мышечной системы	---
7	Болезни нервной системы	1,7% (3)
8	Болезни системы кровообращения	1,12% (2)
9	Болезни органов зрения	---

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

10	Психические расстройства	---
11	Врожденные аномалии	6,15% (11)

2.3. Анализ заболеваемости

Таблица № 8

Показатели	2018 год
Среднесписочный состав	179
Всего дней посещения	26341
Посещаемость	69,9%
Количество часто и длительно болеющих	3,9% (7)
Число детей ни разу не болевших	10% (18)

Таблица № 9

Год 2018	Абсолютно здоровых		Имеющих отклонения		Имеющие другие заболевания	
			В психическом развитии	В физическом развитии		
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол- во	%
	76	42,4%	---	---	95	53,1%

Вывод: Как видно из вышеизложенных приведенных данных, идет снижение общей заболеваемости детей, но также продолжается увеличение численности заболеваний хронической патологии.

Причины патологии и нозологии возможно объяснить следующими причинами: ухудшение состояния здоровья населения в целом, увеличение числа врожденных патологий, увеличение семей, проживающих в неблагополучных социальных условиях, дети, поступающие в детский сад, имеют в анамнезе диагностированные патологии различного рода. Так же отмечается низкий уровень родителей (законных представителей), мотивированных на сохранение и укрепление, как своего здоровья, так и здоровья своих детей.

III. КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Современный этап развития общества отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере оздоровительно образовательного процесса. Однако тенденция нестабильности жизненного уровня семей, ухудшения экологической ситуации в России порождает условия, при которых на фоне повышения выживаемости уровень здоровья детей значительно снижается.

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный Государственный Образовательный Стандарт определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных ориентиров развития образовательной системы:

1. обеспечение высокого качества образования;
2. сохранение и укрепление состояния здоровья воспитанников.

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.

На современном этапе детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества формируются в данный период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие. Как свидетельствует большинство научных исследований, факторы внешней среды в формировании здоровья ребенка имеют преимущественное значение. Поэтому так важно создание комплекса медико-профилактических, психолого-педагогических и санитарно-гигиенических условий в дошкольной

образовательной организации для формирования здоровой, гармонично развитой личности.

Комплексная программа оздоровительной направленности представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на **основных принципах**:

1. *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Принцип личностной ориентации и преемственности* – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. *Принцип гарантированной результативности* – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
6. *Принцип активности и сознательности* – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
7. *Профессионального сотрудничества и сотворчества*, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего

педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

8. *Синкретичности* – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

IV. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Цель программы:

Повышение эффективности воспитательно - образовательной и оздоровительной работы в ДОО посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательных отношений, как важнейшего фактора личностного развития ребенка.

Задачи программы:

1. Обеспечить условия для снижения заболеваемости и укрепления физического и психологического здоровья детей в дошкольной образовательной организации через использование эффективных здоровьесберегающих технологий.
2. Обеспечить медицинское сопровождение воспитанников с различной группой здоровья, в том числе по результатам медицинского обследования.
3. Совершенствовать систему формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни.
4. Обеспечить условия для личностного роста ребенка, формирования траектории его индивидуального развития с учетом особых потребностей детей с ограничениями здоровья.
5. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование

инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

6. Создание здоровьесберегающей среды для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого выпускника.

4.2. Основные направления программы:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Организация питания в ДОО.
5. Мониторинг реализации программы.

Для реализации поставленной цели и задач в Программе предусмотрено использование здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников на всех этапах его обучения и развития.

Классификация здоровьесберегающих технологий осуществляется по доминированию цели решаемых задач и основных направлений Программы, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения участников педагогического процесса.

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

4.3.1. Материально-техническое оснащение

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды.

Пути реализации:

1. Обновление материально-технической базы (далее МТБ).
2. Преобразование развивающей предметно-пространственной среды.

4.3.2. Воспитательно-образовательное направление

Задача №1: Организация рациональной двигательной активности детей.

Забота о здоровье детей в ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и медицинских отводов.

6. Включение в гимнастику и непосредственно образовательную деятельность (далее НОД) элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОО:

- Образовательная деятельность по физической культуре в зале и на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”, олимпиады;
- подгрупповая работа с одаренными детьми, обладающими высоким уровнем физической подготовленности;
- работа на тренажерах.

Пути реализации:

1. Выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОО (приложение № 1).
2. Преобладание циклических упражнений в НОД физической культурой для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества.
3. Использование игр, упражнений соревновательного характера в образовательной деятельности.
4. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в воспитательно-образовательном процессе (Приложение № 2).

Задача №2: 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.

Пути реализации:

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

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности;
- образовательная деятельность по физической культуре;
- закалывающие процедуры;
- организацию и проведение дней здоровья;
- образовательная деятельность в рамках реализации Программы дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов» (Ю.Аристов);
- образовательная деятельность в рамках реализации Комплексной дополнительно образовательной программы «Береги свою жизнь» по дополнительному образованию воспитанников ДОО.

Формы работы с родителями (законными представителями):

- консультации по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- лектории, круглый стол, проблемные педагогические советы, форумы,

вебинары, семинары, консультирование на официальном сайте ДОО и пр.

- совместные детско-родительские мероприятия (*физкультурные праздники, развлечения и т. п.*).

Задача №3: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (*анализа, синтеза, обобщения, классификации*), речи.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашей ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

1. Обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей (реализация программы по адаптации детей раннего возраста к условиям ДОО 2В детский сад с улыбкой»)
2. Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (*знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома,*

организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (*избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми*);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (*режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну*);
- организация «уголков психологической разгрузки» (*зон уединения детей*) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка в образовательной и свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников;
- использование в практике эмоциональной разгрузки таких методов как: «Цветотерапия» (лечение цветом), «Куклотерапия», «Музыкотерапия», «Песочная терапия», «Изотерапия», «Сказкотерапия».

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях. *Примеры релаксационных упражнений смотрите в Приложении № 3.*
- внедрение в образовательный процесс нетрадиционных технологий физического воспитания и гармоничного развития дошкольников: фитбол –гимнастика, стретчинг, психогимнастика и бэби йога.

4.3.3. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОО должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:

1. Специфической иммунопрофилактикой. *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:

- немедикаментозное оздоровление детей (*Приложение №3*);
- закаливающие мероприятия (*Приложение №4*);
- нетрадиционные методы:
 - дыхательная гимнастика (*Приложение №5*)
 - массаж и самомассаж (*Приложение №6*);
 - пальчиковые игры (*Приложение № 7*);
 - веселый тренинг (*Приложение № 8*);
 - физминутки (*Приложение № 9*).
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия (*Приложение №10*);

5. Организация питания

Находясь в детском саду, дети должны получать такое питание, которое будет способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, умственному и физическому развитию.

Питание воспитанников ДОО регламентировано организационно – распорядительными документами: Положение об организации питания детей, приказ об организации питания детей в текущем учебном году (назначение ответственных за организацию питания и питьевого режима в возрастных группах, утверждение графика выдачи готовой продукции, графика и порядка проведения генеральных уборок пищеблока, графика кварцевания и т.п.). В ДОО организовано 5-разовое питание. Питьевой режим обеспечивается с помощью бутилированной воды.

Документальное сопровождение организации питания не противоречит нормам действующего санитарного законодательства (СанПиН 2.4.1.3049-13). Старшей медицинской сестрой разрабатывается и утверждается приказом руководителя перспективное сезонное 10-дневное меню для детей раннего (с 1,5 года до 3 лет) и дошкольного (с 3 до 7 лет) возраста, технологические карты. Медицинским работником ведётся необходимая документация. Подсчёт

калорийности блюд проводится ежедекадно. Родители воспитанников ежедневно информируются об ассортименте питания детей.

Приготовление питания осуществляют штатные работники (повара) на пищеблоке Корпуса № 1 по ул. Лесная, дом 36, имеющий положительное заключение о допуске к работе по состоянию здоровья и прошедшие необходимую ежегодную профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию. Пищеблок оснащен необходимым технологическим и холодильным оборудованием, кухонной посудой (нержавеющая сталь) для приготовления пищи. Ответственным работником ведётся ежедневный контроль за работой технологического оборудования. Помещения пищеблока оборудованы раковинами для мытья рук, светильниками с бактерицидными ультрафиолетовыми лампами, установками для обеззараживания воздушной среды в присутствии людей «Дезар».

Руководителем организован систематический контроль за организацией питания, выполнением и соблюдением работниками санитарных норм и правил. Планово, по специальным программам проводится учёба с работниками отдельных категорий. (организация рационального питания (*Приложение №8*)).

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У детей:

- снижение уровня заболеваемости;
- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.

У педагогов:

- совершенствование работы по выбору здоровьесберегающих технологий, созданию необходимых условий на основе полученных результатов;
- повышение имиджа дошкольной образовательной организации.

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

У родителей (законных представителей):

- осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в ДОО;
- повышение уровня педагогической компетентности в области здоровьесбережения в домашних условиях;
- приобщение родителей (законных представителей) к здоровому образу жизни.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамкин Ю.Ф., Педагогика физической культуры: уч. Пос. – СПб., 1999
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников – ВЛАДОС, 2001
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пос. для педагогов дошкол. Учрежд. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000
6. О.М. Литвинова «Физкультурные занятия в детском саду» Ростов-на-Дону 2010г
7. Горькова Л.Н., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
8. М.А. Никитина Инновационные технологии организации двигательной активности старших дошкольников / Никитина М.А., Храмцов П.И. - М.: 2009, - с.283.
9. М.А. Никитина Влияние двигательного режима на функциональные резервы организма дошкольников / Никитина М.А. / Материалы научно-практической конференции молодых ученых «Проблемы гигиенической безопасности и здоровье населения». - М.: Модерн Арт, 2009, - с.187-190.
10. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.-метод. Пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004
11. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет, Москва, Творческий центр, 2008

12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
13. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Приложение № 1
Режим двигательной активности детей в ДОО

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
НОД "Физическая культура"	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
ДО "Веселый тренажер"	-	-	25-30 мин	30-35 мин
ДО "Олимпийцы"	-	-	25-30 мин	30-35 мин
НОД "Музыка"	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц	40-50 мин 1 раз в месяц
Спортивные праздники	20 мин 2 раза в год	30 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год
День здоровья	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
Неделя здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Экскурсии, походы	-	-	1 час/ 1 раз в квартал	1,5 часа/1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Приложение № 2
Здоровьесберегающие технологии,
применяемые в воспитательно-образовательном процессе

Виды здоровьесберегающих технологий	Сроки и особенности проведения	Ответственный
Здоровьесберегающие образовательные технологии		
<p>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Динамические паузы ✓ Релаксация ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Гимнастика для глаз ✓ Бодрящая гимнастика ✓ Ленивая гимнастика ✓ Подвижные и спортивные игры 	<p>Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей</p> <p>Используется в зависимости от состояния детей и целей в любом подходящем помещении. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.</p> <p>Для всех возрастных групп.</p> <p>В группах младшего и среднего дошкольного возраста. Проводится в любой удобный отрезок времени</p> <p>Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p> <p>Ежедневно после дневного сна 15-20 мин. Во всех возрастных группах. Включает комплекс упражнений на профилактику плоскостопия, осанки, дыхательную и ленивую гимнастику, закаливание.</p> <p>Комплексы упражнений подбираются в зависимости от контингента детей группы.</p> <p>В группах младшего и среднего дошкольного возраста. Входит в бодрящую гимнастику.</p> <p>Как часть НОД по ФИЗО, на прогулке; в групповой комнате - малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр. Ежедневно для всех возрастных групп.</p> <p>Ежедневно в конце прогулки во всех группах, кроме младшего дошкольного возраста.</p>	<p>Воспитатели Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели Инструктор ФИЗО</p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>✓ Оздоровительный бег</p>		<p>Воспитатели</p>
<p>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</p> <p>✓ Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей</p> <p>✓ Коммуникативные игры</p> <p>✓ Образовательная деятельность в рамках реализации Программы дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов» (Ю.Аристов)</p> <p>✓ Образовательная деятельность в рамках реализации Комплексной дополнительно образовательной программы «Береги свою жизнь» по дополнительному образованию воспитанников ДОО</p> <p>✓ Точечный или игровой самомассаж</p> <p>✓ Дыхательная гимнастика</p>	<p>3 раза в неделю. В группах старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю на улице.</p> <p>Проводится в любой удобный отрезок времени в течение недели во всех возрастных группах В соответствии с комплексно-тематическим планом в подготовительных к школе группах</p> <p>В соответствии с комплексно-тематическим планом Программы (все возрастные группы)</p> <p>Ежедневно перед дневным сном начиная со среднего дошкольного возраста. Вместо данного вида массажа может выбираться игровой самомассаж.</p> <p>Ежедневно после дневного сна, входит в комплекс бодрящей гимнастики во всех возрастных группах. В младшем дошкольном возрасте со 2-ой половины года</p>	<p>Воспитатели, Инструктор ФИЗО</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>3. Коррекционные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Пальчиковый массаж ✓ Голосовая дыхательная гимнастика ✓ Массаж лица ✓ Артикуляционная гимнастика ✓ Пальчиковые игры 	<p>Проводится в любой удобный отрезок времени во всех группах в течение недели</p>	<p>Воспитатель</p>
<p>Медико-профилактические</p>		
<p>1. Организация питания</p>	<p>Прием пищи осуществляется с интервалом 3 - 4 часа. В промежутке между завтраком и обедом происходит дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.</p>	<p>Медицинская сестра школьно – дошкольного кабинета</p>
<p>2. Использование бактерицидных ламп, дезара, увлажнителей воздуха, проветривание, влажные уборки</p>	<p>Ежедневно осуществляется сквозное проветривание (не менее 10 минут через каждые 1,5 часа). В помещениях групповых и спальнях обеспечено естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4°С. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.</p> <p>Все помещения убираются влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах.</p>	<p>Воспитатель</p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

	<p>Влажная уборка в спальнях проводится после дневного сна, в групповых - после каждого приема пищи. Влажная уборка спортивных залов проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Ковры ежедневно пылесосят и чистят влажной щеткой. Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится один раз в месяц</p>	<p>Младший воспитатель</p>
<p>3. Немедикаментозное оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Виаминотерапия ✓ Полоскание горла травами ✓ Экстракт «Элеутерококка» ✓ Сироп шиповника ✓ Оксалиновая мазь 	<p>В течение года</p>	<p>Медицинская сестра школьно – дошкольного кабинета</p>
<p>4. Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренний прием детей на улице ✓ УГ на воздухе ✓ ФИЗО на улице ✓ Облегченная форма одежды ✓ Умывание прохладной водой ✓ Сон при открытых форточках ✓ Полоскание горла фиточаем ✓ Воздушные ванны в сочетании с бодрящей гимнастикой ✓ Босохождение 	<p>В летний период</p> <p>В летний период</p> <p>В летний период при благоприятных метеорологических условиях во всех группах, кроме младших и средних групп. Всегда в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию</p> <p>После дневного сна</p> <p>В теплое время года (избегая сквозняка).</p> <p>В соответствии с планом медицинско – оздоровительных мероприятий в возрастных группах</p> <p>Ежедневно во время бодрящей гимнастики после дневного сна</p> <p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель Инструктор по ФИЗО</p> <p>Родители</p> <p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель</p> <p>Медицинская сестра школьно – дошкольного кабинета</p> <p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель</p>

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)...

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2. «Ковер-самолет»

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

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

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

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Приложение № 4
Организация рационального питания

1	Обеспечение рациона питания детей по всем пищевым веществам, содержащим микроэлементы, витамины	Постоянно	Старшая медицинская сестра
2	Контроль за организацией питания детей и проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий по профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций	Постоянно	Старшая медицинская сестра
3	Витаминоизация третьего блюда	Ежедневно	Старшая медицинская сестра
4	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня	Ежедневно	Старшая медицинская сестра, повар
5	Использование кисломолочной продукции в рационе питания детей	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медицинская сестра, повар
6	Использование в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету	Индивидуально	Старшая медицинская сестра, воспитатели, младшие воспитатели
4	Сравнительный анализ калорийности питания с периодом прошлого года	Ежемесячно	Старшая медицинская сестра
5	Подсчет калорийности питания и объема пищи	Ежемесячно	Старшая медицинская сестра
6	Контроль за соблюдением графика выдачи	Постоянно	Старшая

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

	пищи		медицинская сестра
7	Контроль за санитарным состоянием пищеблока, в том числе кухонная посуда. Контроль за правильным хранением продуктов питания и качеством поступающих продуктов	Постоянно	Старшая медицинская сестра
8	Контроль за выходом и качеством готовой продукции	Ежемесячно	Старшая медицинская сестра, завхоз, заведующий
9	Контроль за соблюдением технологии приготовления	Ежемесячно	Старшая медицинская сестра, завхоз, заведующий
10	Контроль за закладкой продуктов питания	Ежемесячно	Старшая медицинская сестра, завхоз, заведующий

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Приложение № 5
Немекаментозное оздоровление детей

Все профилактические оздоровительные мероприятия проводятся с письменного разрешения родителей (законных представителей) ребенка.

1	Витаминация 3-х блюд	Ежедневно	Старшая медицинская сестра
2	Оздоровительный сон (ионизация воздуха травами во время дневного сна и в течение дня)	Ежедневно	Старшая медицинская сестра, воспитатели
3	Витамиотерапия	Весна, осень	Старшая медицинская сестра
4	Полоскание горла травами	В течение года	Старшая медицинская сестра
5	Экстракт "Элеутерококка"	В течение года	Старшая медицинская сестра
6	Сироп шиповника	Весна, осень	Старшая медицинская сестра
7	Оксалиновая мазь	Зимний период	Старшая медицинская сестра
8	Освоение точечного массажа	В течение года	Старшая медицинская сестра, воспитатели
9	Дыхательная гимнастика	Постоянно	Старшая медицинская сестра, воспитатели
10	Обеззараживание воздушной среды (бактерицидные лампы, рециркуляр «Дезар»)	Ежедневно	Старшая медицинская сестра, младшие воспитатели
11	Профилактика гриппа, ОРВИ, инфекционных заболеваний.	В период прививочной компании	Педиатр участковой больницы, прививочная медицинская сестра
12	Ежедневные прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	Воспитатели
13	Соблюдение санитарно-гигиенических мероприятий в группе	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели, старшая медицинская сестра
14	Полноценное сбалансированное питание	Ежедневно	Старшая медицинская сестра
15	Закаливающие мероприятия	Ежедневно	Воспитатели

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Приложение № 6
Закаливающие мероприятия

Закаливающие мероприятия

1	Закаливание природными факторами (воздушные ванны, игры с песком и водой, хождение босиком по траве и ребристой дорожке)	Летний период	Воспитатели
2	Сон без маек	В течение года	Воспитатели
3	Обширное умывание	В течение года	Воспитатели
4	Полоскание горла	В течение года	Воспитатели
5	Ходьба босиком	В течение года	Воспитатели

Система закаливающих мероприятий

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
1	2	3	4
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне 19°C
	Воздушные контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка и мокрая солевая дорожка, массажные коврики)	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья.

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

		не мене 15 мин. в день.	
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура выше 30°C

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Закаливающие мероприятия, проводимые в ДОО в зависимости от времени года

Перечень мероприятий	Холодный период	Теплый период
Поддерживание рационального температурного режима в помещении ДОО	+	+
Облегченная одежда, соответствующая погоде на данное время дня (на прогулке, в группе, на занятиях физкультурой, музыкой, т.д.)	+	+
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением: - на улице в облегченной одежде; - в физкультурном зале в спортивной форме при температуре воздуха 18 градусов С	- +	+ +
Босохождение в группе	+	+
Физкультурные занятия с музыкальным сопровождением: - на улице в облегченной одежде; - в физкультурном зале (в спортивной форме)	- -	+ +
Максимальное пребывание на свежем воздухе	+	+
Оздоровительный бег	+	+
Умывание рук до предплечья прохладной водой	+	+
Обширное умывание	+	+
Полоскание горла минеральной водой (травмами) комнатной температуры 1 раз в день	+	+
Дыхательная гимнастика после сна	+	+
Воздушные ванны	+	+
Солнечные ванны	+	+
Сон без маек	+	+

Система закаливающих мероприятий в разрезе возрастных групп

Осень	Зима	Весна	Лето
Младший, средний возраст (1-3, 3-4, 4-5)			
Постепенное обучение элементам обширного	Ходьба по массажным дорожкам, физкультурные	Ходьба босиком, физ. занятия, обширное умывание после	Солнечные и воздушные ванны, обливание ног после прогулки,

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>умывания по мере прохождения адаптационного периода, обучение массажу и самомассажу с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>занятия, воздушные ванны, бодрящая гимнастика, полоскание горла после приёма пищи, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>дневной гимнастики, полоскание горла после приёма пищи, воздушные ванны, бодрящая гимнастика, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>обширное умывание после дневной гимнастики, полоскание горла после приёма пищи, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>
<p>Старший возраст (5-6)</p>			
<p>Ходьба босиком, обширное умывание после дневного сна, бодрящая гимнастика, обширное умывание, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>Ходьба босиком по массажным дорожкам, физкультурные занятия, воздушные ванны, бодрящая гимнастика, полоскание горла после приёма пищи, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>Ходьба босиком, физ. занятия, обширное умывание после дневной гимнастики, полоскание горла после приёма пищи, воздушные ванны, бодрящая гимнастика, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>Солнечные и воздушные ванны, обливание ног после прогулки, обширное умывание после дневной гимнастики, полоскание горла после приёма пищи, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>
<p>Старший возраст (6-8)</p>			
<p>Ходьба босиком, обширное</p>	<p>Ходьба босиком по массажным</p>	<p>Ходьба босиком, физ. занятия,</p>	<p>Солнечные и воздушные ванны,</p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>умывание после дневного сна, бодрящая гимнастика, обширное умывание, , массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>дорожкам, физкультурные занятия, воздушные ванны, бодрящая гимнастика, полоскание горла после приёма пищи, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>обширное умывание после дневной гимнастики, полоскание горла после приёма пищи, воздушные ванны, бодрящая гимнастика, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>	<p>обливание ног после прогулки, обширное умывание после дневной гимнастики, полоскание горла после приёма пищи, массаж и самомассаж с использованием су джок терапии, релаксационная гимнастика перед сном</p>
--	--	---	---

Механизмы действия дыхательной гимнастики

А.Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (*о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое*). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1—0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (*от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час*) и систематическая ежедневная тренировка (*2 раза в день — утром и вечером*) на протяжении 6-12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (*вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания*).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

При выполнении нагрузки (*3000 движений за 45 минут*) болей в мышцах не возникает из-за адекватной величины нагрузки и отсутствия накопления молочной кислоты в тканях. При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона,

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

локализованная на слизистой оболочке носа (*в хоанах*), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При этом пациенты отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия.

При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости.

Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток. Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхо-альвеолярного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спаечного процесса, расправляет ателектазы.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой перестраивает стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела — руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

Применение гимнастики Стрельниковой в комплексе медикаментозного лечения у больных с различными формами туберкулеза, бронхиальной астмой разной степени тяжести, пневмониями, острым и хроническим бронхитом, а также вазомоторным ринитом в острой и хронической формах (*было обследовано более 560 больных в возрасте от 10 до 80 лет*) позволило получить положительные результаты в 92,5% случаев. У 7,5% больных использование гимнастики Стрельниковой не дало ярко выраженного положительного эффекта главным образом из-за негативного отношения пациентов к данному методу лечения.

Ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или со стороны других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Противопоказаниями для применения дыхательной гимнастики, выявленными в ходе исследований, являются острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые тромбозы.

Комплексная оздоровительная направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (*специфическими и неспецифическими*) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону— выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

13. «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

14. «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

15. «СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Комплекс дыхательных упражнений

Младшая группа

Упражнение № 1. “Перекличка животных”

Логопед распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 2. “Трубач”

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Логопед хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

Упражнение № 3. “Топор”

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести – ух! – на длительном выдохе.

Упражнение № 4. “Ворона”

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 5. “Гуси”

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох. На выдохе произнести го, гы.

Комплекс дыхательных упражнений

Средняя группа

Упражнение № 1. “Поиграем животиками”

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенокдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. “Узнай по запаху”

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. “Носик и ротик поучим дышать”

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. “Загони мяч в ворота”

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 5. “Погудим”

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя- “ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

Комплекс дыхательных упражнений

Старшая группа

Упражнение № 1. “Дышим по разному”

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. “Свеча”

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3. “Упрямая свеча”

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,...10 свечей”

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5. “Танец живота”

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Комплекс дыхательных упражнений

Подготовительная к школе группа

Упражнение № 1. “Душистая роза”

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение – представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 2. “Выдох - вдох”

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. Исполнение – после энергичного выдоха на п-ффф... поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 – это вдох.

Упражнение № 3. “Поющие звуки”

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 4. “Птица”

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 5. “Весёлые шаги”

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

Гимнастика для мозга

Регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством для повышения силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Защемление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный (1:15; 1:20) как раз и тренирует эти защитные механизмы, тем самым, играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности. Комплекс упражнений

Упражнение № 1. “Наклоны вперед”

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища.

После выполнения – спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнение № 2. “Приседания”

То же, что и в первом упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторяйте 2 раза.

Упражнение № 3. “Прямой маятник”

Качание туловища вперед – назад. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на 30 градусов, спина прямая. Резкое “торможение” и быстрый наклон назад, резкое “торможение” и снова наклон вперед, и так 15-20 раз. Дыхание произвольное. Движения выполняются непрерывно.

Упражнение № 4. “Боковой маятник”

Качание туловищем из стороны в сторону. Исходное положение – стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, наклонить туловище вправо – резкое торможение, и так 15-20 раз. Движение выполняется непрерывно, дыхание не задерживается.

Постоянство и систематичность – необходимое условие при постановке диафрагмального дыхания. Делать дыхательные упражнения дети должны осмысленно, а не механически.

Подвижные игры с дыхательными упражнениями

« ЖУКИ»

Ребёнок сидит на полу по турецки, родитель произносит: « Ж-ж-ж,- сказал крылатый жук, - посиж – ж – ж – у ».

Ребёнок обнимают себя за плечи, произносит: « Поднимусь, полечу; громко, громко зажу ж – ж – ж – ж – у ». Ребёнок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков « ж – ж – ж – ж» (2 – 3 мин).

« МЕДВЕЖОНОК»

Ребёнок ложится на спину, руки - под головой; выполняет глубокий вдох через нос, на выдох «похрапывает». Родитель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» « Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребёнок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачивается и ...опять «засыпает, похрапывая».

« ХОМЯЧКИ»

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёки, как у детей». Игра повторяется 5 – 6 раз.

«ЧЕЙ САМОЛЕТ УЛЕТИТ ДАЛЬШЕ»

Ребёнок и родители располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолётик. По команде «запускают» самолётики как можно дальше (можно поддувать на самолёт не давая ему опускаться).

« МАМА ОБНИМАЕТ МЕНЯ»

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.

На конкретных примерах надо убеждать родителей, что любой ребёнок, даже родившийся ослабленным, может и должен стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому усилия.

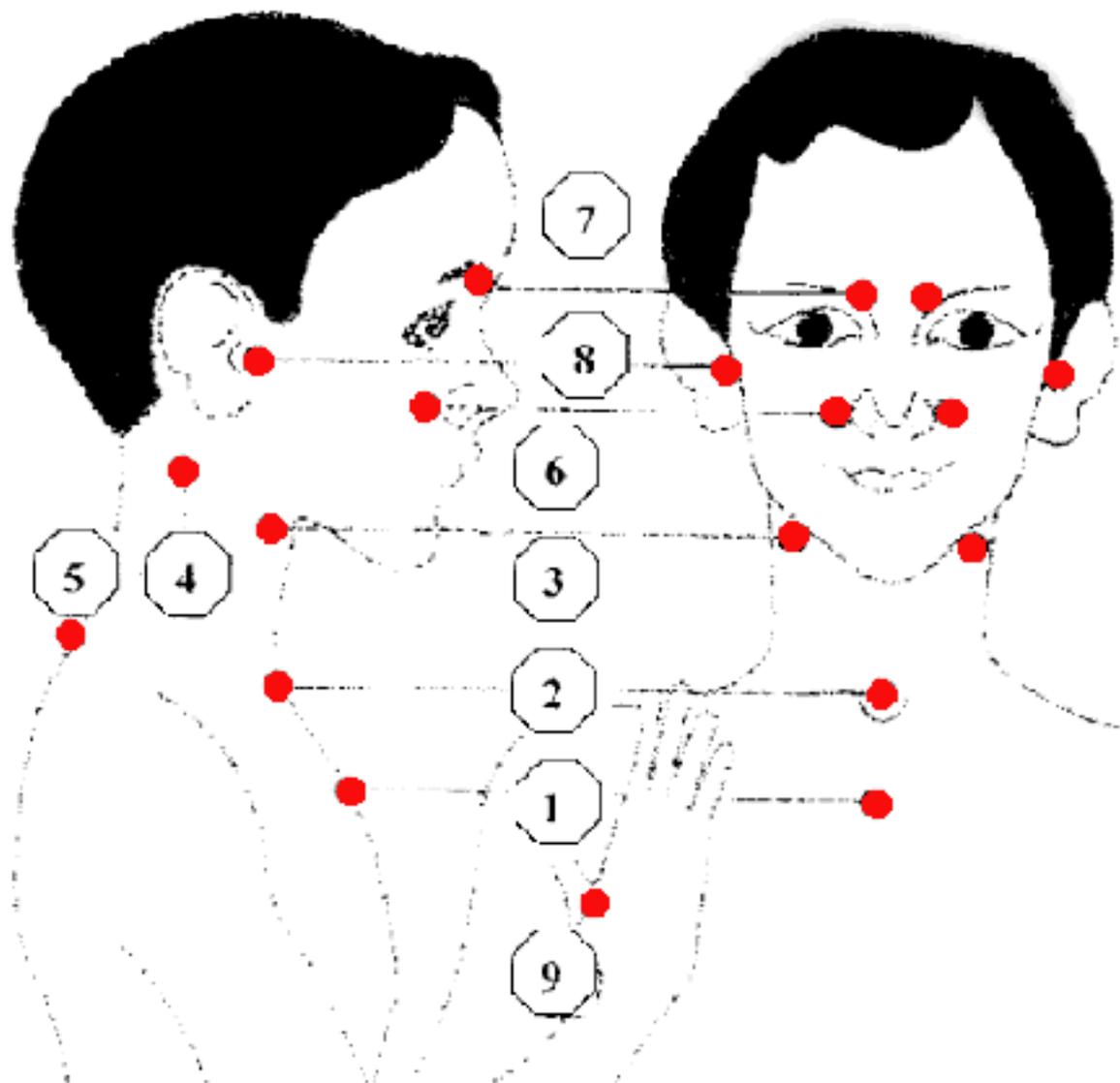
Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

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

«Волшебные точки»

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

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



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

Точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.

Точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5.

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

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

Точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 - массаж дает многосторонний эффект: снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.
2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков. *(После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела).*

3. «МЫТЬЕ ГОЛОВЫ»

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- ото лба к макушке;
- ото лба до затылка;
- от ушей к шее.

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

4. «Обезьяна расчесывается»

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

5. «Ушки»

- уши растираются ладонями, как будто они замерзли;

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

- разминаются три раза сверху вниз (*по вертикали*);
- возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (*по горизонтали*), пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед;
- уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз.

Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

6. «Глазки отдыхают»

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

7. «Веселые носики»

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

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

9. «Рыбки»

Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо»

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

11. «Гибкая шея, свободные плечи»

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Массировать шею сзади (*сверху вниз*) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично:

- правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо;
- правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее;
- то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова»

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

13. «Теплые ручки»

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

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

14. «Домик»

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

15. «Теплые ножки»

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

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

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (*массажные коврики шлепанцы, тренажеры*).

Закаливающий массаж
"Поиграем с ножками"

Подготовительный этап - Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём

(*Смазать подошвы ног кремом*).

На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машины, смазать их необходимо.

2. Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем.

-Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!

-Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся.

-По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно- это всем давно понятно! (*Погладить граблями*).

-Рук своих ты не жалея и по ножкам бей сильнее, будут быстрыми они, потом попробуй, догони! (*Похлопать подошву ладошкой*).

-Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз сгибай, два выпрямляй, ну активнее давай! (*Согнуть стопу*).

-Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею поспевай. (*Катать ногами палку, не сильно нажимать*).

-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. (*Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы*).

3 Заключительный этап. (*Поглаживание стоп*).

-Скажем все СПАСИБО!

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (*Посидеть спокойно, расслабившись*).

Массаж волшебных ушек

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

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

1. Организационный момент

«Поиграем с ушками»

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину.

– Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками:

"Найди и покажи ушки"

-Ушки ты свои найди и скорее покажи (*заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд*).

"Похлопаем ушками"

- Вот так хлопаем ушами (*прижимаем к голове, резко отпускаем*).

"Потянем ушки"

– Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались! (*захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз отпускаем*).

"Покрутим казелок"

– А потом, а потом покрутили казелком (*вводим большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимаем казелок, потихоньку сдавливаем и поворачиваем его во все стороны*). (20-30сек)

"Погреем ушки"

–Ушко кажется замёрзло, отогреть его так можно (*прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину*)

3. Заключительная часть.

1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра, наступила ти-ши-на (*ребёнок расслабляется и слушает тишину*).

Игровой массаж для закаливания дыхания

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент.

Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

« Найди и покажи носик»

Носик ты скорей найди его нам покажи.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Надо носик очищать, на прогулку собирать *(ребёнок берет носовой платок (салфетку) и очищает свой нос)*.

«Носик гуляет»

Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй *(предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком)*.

«Носик балуется»

Вот так носик – баловник! Он шалит у нас привык *(на вдох оказываем сопротивление носу надавливая указательным пальцем на крылья носа)*.

«Носик нюхает приятный запах»

Тише-тише, не спеши, ароматом подыши *(выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем)*.

«Носик поет песенку»

Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу» *(на выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»)*.

«Погреем носик»

Надо носик нам погреть, его немного потереть *(На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз)*.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой» Нагулялся носик мой, возвращается домой *(ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся)*.

Массаж лица для профилактики ОРВИ

- поглаживание лба, щёк, бороды;
- массаж кожи под глазами 1 минуту, поглаживание и растирание гайморовых пазух;

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

- поглаживание крыльев носа 1 минуту;
- заушный массаж «вилочка»;
- «морзянка» по носу;
- массаж нёба языком, затем высунуть язык до бороды.

<p>«Лягушата»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.</i></p> <p>Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки!</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (2-й: с продвижением вперед).</p> <p>Средь деревьев, на болотце, Есть свой дом у лягушат. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, не жалея ножки.</p>	<p>«Колобок»</p> <p><i>Цели: улучшение функций вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.</i></p> <p>Что за странный колобок На окошке появился? Полежал чуток, Взял и развалился.</p> <p>И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.</p> <p>Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – Развалились все опять. Вытянуть ноги и лечь на спину.</p>
<p>«Гусеница»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.</i></p> <p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!</p>	<p>«Плавание на байдарках»</p> <p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.</i></p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.</p>
<p>«Ножницы»</p> <p><i>Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.</i></p> <p>Давайте представим, что наши ножки – ножницы. И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (2-й вариант: и.п.: лежа на спине).</p>	<p>«Паровозик»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</i></p> <p>И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. (2-й вариант: движение назад).</p>
<p>«Маленький мостик»</p> <p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.</i></p>	<p>«Птица»</p> <p><i>И.п.: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета</i></p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, придерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p>	<p><i>позвоночника.</i></p> <p>И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2-3 раза.</p>
<p>«Танец медвежат» <i>Укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.</i></p> <p>Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. И.п.: - о.с.: положить руки на пояс, выполнить полуприседания. Темп средний.</p>	<p>«Покачай малышку» <i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.</i></p> <p>И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.</p>
<p>«Ах, ладошки, вы, ладошки» <i>Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.</i></p> <p>И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно, без прикрас!» медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.</p>	<p>«Стойкий оловянный солдатик» <i>Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</i></p> <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать такими же стойкими и сильными? И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.</p>
<p>«Карусель» <i>Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.</i></p> <p>И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.</p>	<p>«Потягивание» <i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.</i></p> <p>И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.</p>
<p>«Самолет» <i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.</i></p> <p>И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны –</p>	<p>«Морская звезда» <i>Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</i></p> <p>И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда!</p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>«Полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p>	<p>Покачайтесь на волнах.</p>																								
<p align="center">«Качалочка»</p> <p><i>Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</i></p> <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем покачаться!</p> <p>И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p>	<p align="center">«Великаны и гномики»</p> <p><i>Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</i></p> <p>Ходьба по залу. «Великаны» - идти на носочках, руки вверх. «Гномики» - идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!</p>																								
<p align="center">«Пингвины на льдинах»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах нижних конечностей.</i></p> <p align="center">Бело-черные пингвины Далеко видны на льдинах. Как они шагают дружно? Показать вам это нужно. Оттопырили ладошки И попрыгали немножко. А моржа вдруг увидали, Руки вверх чуть приподняли И быстрее на льдину зашагали.</p> <p>Между ступнями зажаты маленькие кубики или мешочки с песком. Дети выполняют движения под речевое сопровождение.</p>	<p align="center">«Цапля»</p> <p><i>Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.</i></p> <p align="center">Когда цапля ночью спит, На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.</p> <p>И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны и постоять так немного. Затем на левой ноге. Повторить 3-4 раза. (2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом).</p> <p align="center">Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться.</p>																								
<p align="center">«Все спортом занимаются»</p> <p><i>Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.</i></p> <table border="0"> <tr> <td>Скачет лягушонок:</td> <td><i>руки согнуть в локтях, наклоны в стороны</i></td> </tr> <tr> <td>Ква-ква-ква!!!</td> <td><i>сжимать и разжимать пальцы в кулаках</i></td> </tr> <tr> <td>Плავает утенок:</td> <td><i>имитировать плавание</i></td> </tr> <tr> <td>Кря-кря-кря!!!</td> <td><i>сжимать и разжимать прямые пальцы рук</i></td> </tr> <tr> <td>Все вокруг стараются,</td> <td><i>одна рука вверх, другая вниз</i></td> </tr> <tr> <td>Спортом занимаются.</td> <td><i>менять положение рук</i></td> </tr> <tr> <td>Маленький бельчонок</td> <td><i>прыжки вверх</i></td> </tr> <tr> <td>Скок-скок-скок!!!</td> <td><i>прыжки вверх, прыжки на месте, вперед-назад</i></td> </tr> <tr> <td>С веточки на веточку:</td> <td><i>одна рука вверх, другая вниз</i></td> </tr> <tr> <td>Прыг-скок, прыг-скок!</td> <td><i>менять положение рук</i></td> </tr> <tr> <td>Все вокруг стараются,</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Спортом занимаются.</td> <td></td> </tr> </table>		Скачет лягушонок:	<i>руки согнуть в локтях, наклоны в стороны</i>	Ква-ква-ква!!!	<i>сжимать и разжимать пальцы в кулаках</i>	Плავает утенок:	<i>имитировать плавание</i>	Кря-кря-кря!!!	<i>сжимать и разжимать прямые пальцы рук</i>	Все вокруг стараются,	<i>одна рука вверх, другая вниз</i>	Спортом занимаются.	<i>менять положение рук</i>	Маленький бельчонок	<i>прыжки вверх</i>	Скок-скок-скок!!!	<i>прыжки вверх, прыжки на месте, вперед-назад</i>	С веточки на веточку:	<i>одна рука вверх, другая вниз</i>	Прыг-скок, прыг-скок!	<i>менять положение рук</i>	Все вокруг стараются,		Спортом занимаются.	
Скачет лягушонок:	<i>руки согнуть в локтях, наклоны в стороны</i>																								
Ква-ква-ква!!!	<i>сжимать и разжимать пальцы в кулаках</i>																								
Плავает утенок:	<i>имитировать плавание</i>																								
Кря-кря-кря!!!	<i>сжимать и разжимать прямые пальцы рук</i>																								
Все вокруг стараются,	<i>одна рука вверх, другая вниз</i>																								
Спортом занимаются.	<i>менять положение рук</i>																								
Маленький бельчонок	<i>прыжки вверх</i>																								
Скок-скок-скок!!!	<i>прыжки вверх, прыжки на месте, вперед-назад</i>																								
С веточки на веточку:	<i>одна рука вверх, другая вниз</i>																								
Прыг-скок, прыг-скок!	<i>менять положение рук</i>																								
Все вокруг стараются,																									
Спортом занимаются.																									

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

«Еж с ежатами»	
<i>Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.</i>	
Под огромною сосной	<i>бег на носках</i>
На полянке на лесной,	<i>произносить звуки фrr-фrr-фrr</i>
Куча листьев где лежит	<i>бег в полуприседе на носочках, руки на поясе</i>
Еж с ежатами бежит.	
Мы вокруг все оглядим,	<i>присесть, вытягивая шею вверх</i>
На пенечках посидим,	
А потом все дружно сядем	<i>присесть с упором на кисти рук, голову опустить,</i>
И иголки все покажем.	<i>спина круглая – «показываем иголки»</i>
И домой все побежали.	
Я – колючий, серый еж, Длинные иголки. Я тебя не уколю, Я иголки уберу. А когда придет лиса, Покажу я их тогда.	
«Мышка и мишка»	
<i>Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.</i>	
Самолетик – самолет	<i>развести руки в стороны, ладонями вверх</i>
Отправляется в полет.	<i>выполнять поворот вправо</i>
Жу, жу, жу,	<i>и произносить звук Ж</i>
Постою и отдохну.	<i>встать прямо, опустить руки, пауза</i>
Я налево полечу,	<i>поднять голову – вдох. Выполнить поворот влево и</i>
Жу, жу, жу,	<i>выдох на звук Ж</i>
Постою и отдохну.	<i>встать прямо и опустить руки – пауза</i>
«Кошечка»	«Ласточка»
<i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.</i>	<i>Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.</i>
И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук.	И.п.: о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад- вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1-2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.
«Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже.	
«Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.	
«Походи боком»	«Уголок»
<i>Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.</i>	<i>Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.</i>
И.п.: о.с.: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).	И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1-2 с, спина прижата к коврику.

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

	(2-й вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой).
<p align="center">«Кач-кач»</p> <p><i>Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.</i></p> <p>И.п.: лежа и сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни – вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».</p>	<p align="center">«По-турецки мы сидели»</p> <p><i>Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.</i></p> <p align="center">По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.</p> <p>И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.</p>
<p align="center">«Сидячий футбол»</p> <p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.</i></p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч другому. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими). После игры предлагаем детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).</p>	<p align="center">«Черепахи»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.</i></p> <p>И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.</p>
<p align="center">«Птичка»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностях.</i></p> <p>И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках – «птичка ищет зернышки».</p>	<p align="center">«Ежик вытянулся, свернулся»</p> <p><i>Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.</i></p> <p>И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.</p>
<p align="center">«Гуси»</p> <p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.</i></p>	<p align="center">«Достань палочку»</p> <p><i>Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в</i></p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>И.п.: о.с.: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.</p>	<p><i>формировании свода стопы.</i></p> <p>И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30-35 см.</p>
<p align="center">«Лев в цирке»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.</i></p> <p>В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.</p>	<p align="center">«Качели»</p> <p><i>Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.</i></p> <p>И.п.: сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачиваться на счет.</p>
<p align="center">«Самолет»</p> <p><i>Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.</i></p> <p>И.п.: о.с.: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (2-й вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)</p>	<p align="center">«Слушай внимательно»</p> <p><i>И.п.: цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.</i></p> <p>Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу. На слове «пень» - встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» - остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» - остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.</p>
<p align="center">«Калачи»</p> <p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.</i></p> <p align="center">Качи-качи-качи-кач. Сделай-ка дружок калач.</p> <p>И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 – подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 – и.п. Выполнять 5-6 раз.</p>	<p align="center">«Малыши выросли»</p> <p><i>Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</i></p> <p align="center">Мы маленькие были, А выросли большими.</p> <p>И.п.: о.с.: ноги вместе, руки опущены. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 – подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5-6 раз.</p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p align="center">«Лиса»</p> <p><i>Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.</i></p> <p align="center">Лиса – рыжая плутовка, Прогибает спину ловко.</p> <p>И.п.: стоя на четвереньках. 1 – прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2 – вытянуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5-6 раз.</p>	<p align="center">«Скакалка»</p> <p><i>И.п.: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.</i></p> <p align="center">Очень важная игрушка Прыгалка-скакалка – Подготовка в мастера, Верная закалка!</p> <p>Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.</p>
<p align="center">«Велосипед»</p> <p><i>Цели: улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.</i></p> <p align="center">Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике, А за ними раки на хромой собаке.</p> <p>И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.</p>	<p align="center">«Бегемот»</p> <p><i>Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.</i></p> <p align="center">Кто по мостику идет? Неуклюжий бегемот! Он боится оступиться И в болото провалиться!</p> <p>Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.</p>
<p align="center">«Деревья и птицы»</p> <p><i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.</i></p> <p>Руки подняли и помахали - <i>подняться на носки. Выполнять махи руками вверх, Это деревья в лесу. в стороны</i> Локти согнули, кисти встряхнули - <i>встряхнуть кистями рук</i> Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем - <i>поднять руки в стороны, махать руками</i> Это к нам птицы летят. Как они сядут – покажем: <i>присесть, руки назад, кисти соединить тыльной Крылья сложили назад. стороной</i></p>	
<p align="center">«Кошка и котята» - 1</p> <p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.</i></p> <p>Как у нашей кошки подросли ребята, Подросли ребята, пушистые котята. Спинки выгибают, хвостиком играют. А у них на лапках острые царапки, Очень любят умыть себя, Лапкой ушки почесать И животик полизать.</p> <p><i>И.п.: стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спинку. Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки имитировать движения</i></p>	

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p>Улеглись все на бочок И свернулись все клубок, А потом прогнули спинки И залезли все в корзинку.</p>	<p><i>Прогнуть спину</i></p>
<p>«Кошка и котята» - 2</p>	
<p><i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.</i></p>	
<p>Кошка с котятами Вместе играла. Кошка котяток Всему обучала: Весело прыгать. Хвостом помахать. Вот как котята Умеют играть!</p>	<p><i>ходьба в произвольном направлении ползание по залу на четвереньках с опорой на колени прыжки на обеих ногах (на носках) И.п.: стоя на четвереньках. выполнять повороты тазобедренной части туловища вправо-влево (имитация движения)</i></p>
<p>«Ветер»</p>	
<p><i>Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.</i></p>	
<p>Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревце. Ветер тише, тише, тише, Деревце все выше, выше.</p>	<p><i>И.п.: о.с.: наклоны туловища то в одну, то в другую сторону присесть, руками обхватить колени выпрямиться, встать на носки, руки вверх</i></p>
<p>«Снежок»</p>	
<p><i>Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.</i></p>	
<p>Я с веревочкой играю, В кучку ножками сгребаю. Еще раз, еще разок – Получается снежок!</p>	<p><i>сидя на скамейке (стуле), ногами собрать «снежок» из веревочки выложить круг</i></p>
<p>«В лес»</p>	
<p><i>Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.</i></p>	
<p>Надо в лес скорей пойти. Через речку, через мост, Через палку у дорожки Запагают наши ножки</p>	<p><i>И.п.: о.с.: спина прямая. Ходьба по площадке спортивным шагом ходьба с высоким подниманием колен прыжки на обеих ногах с продвижением вперед ходьба по площадке спортивным шагом</i></p>
<p>«Бабочка»</p>	
<p><i>Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.</i></p>	
<p>Вот летит наш мотылек Он красивый, как цветок. Крылышками машет, машет. Мотылек летел, летел, На цветочек тихо сел. Он сидит, не шевелится,</p>	<p><i>бег по площадке выполнять махи руками присесть, обхватить руками колени</i></p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Чтоб не съела крошку птица!		<i>встать, выпрямить спину, руки в стороны</i>
«Прогулка в лес»		
<i>Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.</i>		
Мишка косолапый В развалочку идет, Зайнышка трусливый Скачет и поет. Серый волк сердитый Важно выступает, А лисичка рыжая Мимо пробегает.		<i>ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы, руки согнуты чуть в локтях прыжки на обеих ногах с продвижением вперед ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной ходьба на носках</i>
«Идем за грибами»		
<i>Цели: развитие координаций движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышцы верхних и нижних конечностей.</i>		
По тропе мы идем, Весело шагаем Топ-топ, топ-топ. Через мост перейдем, Там грибочки найдем. Оп-оп, оп-оп.		<i>обычная ходьба по прямой ходьба с высоким подниманием колен ходьба боковым приставным шагом, руки в стороны спина прямая, голову держать ровно наклоны вперед, вниз, не сгибая колени</i>
«Палка-скакалка»		
<i>Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.</i>		
На земле валялась палка, Вот ее мне стало жалко. Взял я палку, и она Превратилась в скакуна!		<i>И.п.: о.с., спина ровная, гимнастическая палка лежит наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки «оседлать палку», выполнять прыжки, следить за осанкой.</i>
«Помощники»		
<i>Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.</i>		
Мамочка за мной пришла, Что-то в сумке принесла. Поднимаю, что за груз! Чуть не плачет карапуз!		<i>И.п.: о.с., руки в стороны, спину держать ровно Напряжение мышц рук и спины Расслабление мышц рук и спины</i>
«Посуда»		
<i>Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышцы верхних и нижних конечностей.</i>		
Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Вот фарфоровые блюдца, Только стукни – разобьются. Вот чайные ложки – Голова на тонкой ножке.		<i>И.п.: о.с., выпятить живот, руки на пояс присесть, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь потянуться, подняв руки вверх И.п.: о.с., стоя на одной ноге</i>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

Вот пластмассовый поднос, Он посуду нам принес.	<i>И.п.: лежа на ковре, потянуться</i>
«Солдатики – куклы»	
<i>Цели: устранение и компенсация деформация осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.</i>	
Солдатики из дерева. Как столбики стоят, А куколки на ниточке, Как тряпочки висят.	<i>И.п.: о.с., стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота</i> <i>И.п.: о.с., болтать руками, поворачиваясь вправо-влево</i> <i>Наклониться вперед, расслабив руки и туловище</i>
«Деревца»	
<i>Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.</i>	
Деревце веточки к солнышку тянет, А без воды наше деревце вянет.	<i>И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны поднять вверх, подняться на носки</i> <i>И.п.: о.с., руки вниз – расслабление</i>
«Елочка»	
<i>Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.</i>	
Мы в лесок пойдем, Елочку найдем. Елочка-красавица, Деткам очень нравится. Стройная, пахучая Елочка колючая.	<i>ходьба спортивным шагом</i> <i>ходьба на носках, руки вверх</i> <i>ходьба на носках, руки внизу, чуть в стороны</i>
«Ходим по снегу»	
<i>Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.</i>	
Сколько снегу навалило! Не проехать, не пройти. Мы в сугробы провалились, Как дорожку нам найти?	<i>ходьба спортивным шагом</i> <i>ходьба с высоким подниманием колен</i> <i>ходьба с приседаниями, руки в стороны</i> <i>ходьба по прямой, приставляя пятку к носку</i>
«Лужи»	
<i>Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.</i>	
На дорогах лужи, Ну а мы не тужим. Осторожно обойдем, По мосточку перейдем. Наденем на ножки Высокие сапожки, Да как... прыгнем!	<i>ходьба спортивным шагом</i> <i>ходьба на носках</i> <i>ходьба приставным шагом, боком</i> <i>наклоны вперед</i> <i>прыжки на обеих ногах с продвижением вперед</i>
«Пружинки»	
<i>Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка</i>	

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p><i>правильной осанки.</i></p> <p>Покачаемся на ножках, <i>ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног</i> Покачаемся немножко, Вот так, вот так! Вот как детки хороши, <i>ходьба на месте</i> Скачут, скачут малыши! <i>прыжки на обеих ногах</i></p>	
<p align="center">«Кузнечик»</p> <p><i>Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.</i></p> <p>На лужайке красота, <i>ходьба обычным шагом</i> На лужайке суета: <i>ходьба спортивным шагом, спина прямая</i> Бабочки порхают <i>бег на носках с махами руками</i> И жуки летают. А кузнечик скачет: <i>прыжки с продвижением вперед</i> Скок-скок на цветок, Прыг-прыг, задержался на миг, <i>присесть на корточки, руки назад, в стороны</i> Вот опять поскакал и устал. <i>прыжки на обеих ногах</i></p>	
<p align="center">«Не урони»</p> <p><i>Цели: развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.</i></p> <p>И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит мешочек с песком. Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по площадке, не уронив мешочка с песком.</p>	<p align="center">«Воробей и рак»</p> <p><i>Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.</i></p> <p>И.п.: о.с., прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак)</p>
<p align="center">«Малые качели»</p> <p><i>Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.</i></p> <p>И.п.: о.с., стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз).</p>	<p align="center">«Часики»</p> <p><i>Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.</i></p> <p>И.п.: о.с., поднять левую (правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).</p>
<p align="center">«Жучок на спине»</p> <p><i>Цель: формирование правильной осанки.</i></p> <p>И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти (<i>изображение барахтанья лапками в разные стороны; раскачивание на спине с боку на пол; попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не</i></p>	<p align="center">«Не расплескай воду»</p> <p><i>Цель: формирование правильной осанки.</i></p> <p>И.п.: о.с., ноги вместе, руками на лопатках держится палка (<i>коромысло</i>). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). <i>Легкой походкой ребенок</i></p>

Комплексная программа оздоровительной направленности "Здоровячки"
МБДОУ "ДСОВ "Аленький цветочек"

<p><i>помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем).</i></p> <p>в конце игры можно спросить: «Какая часть тела поддается легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Каково ваше настроение?</p>	<p>передвигается с коромыслом по залу. Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.</p>
<p style="text-align: center;">«Буратино»</p> <p><i>Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.</i></p> <p>Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Карабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.</p> <p>И.п.: о.с.: у стены, касаясь ее затылком, спиной, пятками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз). 2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5-6 раз). 3. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5-6 раз). 	<p style="text-align: center;">«Бегемот»</p> <p><i>Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.</i></p> <p style="text-align: center;">Кто по мостику идет? Неуклюжий бегемот! Он боится оступиться И в болото провалиться!</p> <p>Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.</p>