

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Методические рекомендации для педагогов по снижению  
заболеваемости воспитанников в ДООУ**

Выполнила воспитатель: Якунина Н.Н.

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики. Более того, сохранение, укрепление здоровья ребёнка является первостепенной задачей его полноценного развития. Ситуация усложняется тем, что состояние здоровья детей, по данным массовых медицинских обследований ухудшается.

Изучив местные климатические и экологические условия, было выявлено, что:

- в условиях Северных широт отмечается относительное снижение содержания в воздухе кислорода, обуславливается состояние постоянной (хронической) гипоксии в организме ребёнка;
- наличие короткого светового дня в осеннее - зимний период и световых дня в весеннее - летний период (по современным научным данным) оказывает значительное подавляющее воздействие на функционирование эндокринных органов и других систем;
- неравномерная смена дня и ночи ведёт к нарушению суточных, месячных, годовых биоритмов в организме человека, вторичным нарушениям вегетативных функций, нарушению адаптивно - компенсаторных и защитных функций организма;
- данный регион является эндемическим по низкому содержанию йода в среде обитания (почве, воде, растениях), а соответственно и в продуктах питания, что обуславливает тенденцию к снижению активности энергопродуцирующих систем организма, снижению в поколениях уровня нервно-психического и интеллектуального развития;
- высокое содержание в воде кальция, щавелевой кислоты ведёт к накоплению солей в почках, печени, суставах, позвоночнике.

Все перечисленные факторы явились причиной ухудшения здоровья детей дошкольного возраста в городе Нижневартовске. Наиболее оптимальные условия для оздоровления детей могут быть созданы в ДОУ, так как именно здесь возможно осуществление комплексного подхода к медико-психолого-педагогической коррекции и формирование основ здорового образа жизни, его показателей и составляющих. Поэтому, ориентируясь на социальный заказ родителей, учитывая вышеназванные проблемы, а главное в целях сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника в МАДОУ ДС №29 было внесено предложение о разработке Рекомендаций по сохранению здоровья воспитанников и психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса.

Оздоровление и реабилитация детей будет осуществляться плавно, этапно и многофакторно в течение всего пребывания ребёнка в детском саду.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у детей ответственности за сохранение собственного здоровья.

Задачи:

1. сохранение системы по снижению адаптационного стресса у детей, поступающих в ДООУ.
2. Создание и развитие системы взаимодействия различных служб ДООУ, отвечающих за организацию мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка.
3. Организация и проведение ранней профилактики и коррекции поведения дошкольников.
4. Организация и проведение ранней профилактики и коррекции речевого развития.
5. Организация подготовки детей к обучению в школе.
6. Снижение заболеваемости воспитанников
7. Расширить и разнообразить взаимодействие МАДОУ №29 родителей и общественности в контексте укрепления здоровья воспитанников.
8. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, как устойчивой формы поведения

### ***Создание условий для оздоровления и физического развития детей***

Реализация программы возможна при создании специальных условий, которыми выступают пространственно-предметная среда, охранительный режим дня и оптимальный режим предметной двигательной активности.

В ДООУ создана материально-техническая база для оздоровления и физического развития детей: специальный физкультурный и музыкальный зал, которые оборудованы аудиовизуальными средствами, тренажёрами, спортивным инвентарём; кабинеты логопедов и психолога, медицинский кабинет, фитобар; групповые комнаты, оснащённые физкультурным оборудованием, пособиями для спортивных игр.

Пространственно-предметная развивающая среда дошкольного учреждения построена с использованием рекомендаций Л.В. Абдульмановой по созданию развивающей двигательной среды.

Основным условием оздоровления детей в ДООУ является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского. Данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Он обеспечивает положительный эмоциональный климат, предупреждая возникновение переутомления.

При организации занятий определяется предельная дозировка нагрузки на каждого ребенка, эффективно используются наиболее продуктивные для умственной работы дни недели и время дня; обеспечивается отдых в ходе занятий и между ними, включаются в занятия разного уровня сложности.

Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья и состоянием кардиореспираторной системой детей.

Таким образом, щадящий оздоровительный режим создаёт возможность в повседневной жизни ребёнка организовать: оптимальный двигательный режим, достаточную умственную нагрузку на фоне положительных эмоциональных впечатлений.

## Примерный режим дня групп ДОУ

Компоненты режима	Содержание	Время
1	2	3
Утренний приём детей на воздухе (по температурному режиму)	Индивидуальная работа, самостоятельная двигательная активность, подвижные игры, организованные воспитателем на воздухе	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	Общеукрепляющие упражнения, дыхательная гимнастика	8.00 – 8.20
Возращение с прогулки	Осмотр медработником. Раздевание. Мытьё рук.	8.20 – 8.30
Завтрак	Сервировка стола, приём пищи.	8.30.- 8.55
Гигиенические процедуры	Полоскание рта	8.55 – 9.00
Регламентированная деятельность	Чередование игр и занятий, самостоятельной двигательной активности и физминуток	9.00 – 10.15
Витаминотерапия	Приём витамин	10.15 – 10.20
Прогулка	Познавательная – игровая деятельность, подвижные игры, свободное время ребёнка, индивидуальная работа	10.20 – 12.20.
Возращение с прогулки	Раздевание. Мытьё рук, умывание	12.20 – 12.30
Обед	Приём пищи.	12.30 – 13.00
Гигиенические процедуры	Полоскание рта, горла, босохождение, фототерапия	13.00 – 13.20
Дневной сон	Музыкотерапия во время сна детей	13.20 – 15.00
Подъём	Гимнастика после сна, закаливание.	15.00 – 15.15
Полдник	Приём пищи, полоскание полости рта. Фитобар	15.15 – 15.30
Регламентированная деятельность	Чередование игр и занятий, самостоятельная двигательная активность, сюжетно-ролевые игры	15.30 – 16.30
Прогулка	Самостоятельная двигательная активность, сюжетно-ролевые игры	16.30 – 17.30
Возращение с прогулки	Раздевание, гигиенические процедуры	17.30 – 17.40
Ужин	Приём пищи, полоскание рта	17.40 – 18.00
Познавательная игровая деятельность. Уход детей домой	Игра, индивидуальная работа. Работа с родителями	18.00 – 19.00

Одним из необходимых условий улучшения физкультурно-оздоровительной работы мы считаем повышение степени его дифференциации: через организацию подгрупповых и индивидуальных форм педагогической деятельности, включение в образовательный процесс кружково - секционной работы, учитывающий интересы, потребности, способности и возможности детей. При этом обязательно соблюдается утверждённый на организационном педсовете годовой план.

## **Система физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы:**

### ***Лечебно-профилактические мероприятия***

1. Фитотерапия:
  - настои из плодов шиповника или лимона,
  - ароматизация воздушной среды группы,
  - масляно-чесночные капли в нос
2. Витаминотерапия:
  - аскорбиновая кислота,
  - поливитамины
3. Иммуномодуляторы:
  - дибазол
  - элеутерококк,
  - йодомарин.
4. ЛФК:
  - нарушение осанки,
  - плоскостопие.
5. Кварцевание групповых комнат

### ***Физкультурно – оздоровительные мероприятия***

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Подвижные игры и физические упражнения на улице
4. Оздоровительный бег
5. Физкультурные минутки на занятиях и в свободной деятельности детей
6. Бодрящая гимнастика
7. Дыхательная гимнастика
8. Артикуляционная гимнастика
9. Спортивные досуги, праздники, «дни здоровья»
10. Закаливание
11. Самомассаж с использованием нетрадиционного оборудования, упражнения на развитие тонкой моторики
12. Плавание

### ***Пропаганда ЗОЖ***

1. Беседы с детьми о здоровье
2. Консультации с родителями
3. Родительские собрания, рассматривающие вопросы здорового образа жизни
4. кружок «Здоровый малыш» (для детей)

### **Физкультурные мероприятия**

- распределение детей на группы для занятия физической культурой;
- проведение анализа эффективности физического воспитания;

- корректирующая гимнастика;
  - босохождение;
  - сон без маечек;
  - контрастный душ;
  - дыхательная гимнастика;
  - закаливание;
  - оптимальный двигательный режим (утренняя гимнастика, тренирующие и обучающие физкультурные занятия, физминутки, самостоятельная двигательная активность, подвижные спортивные игры, сюжетные физкультурные занятия на прогулке и пр.).
- Плавание детей в бассейне 2 раза в неделю (начиная со 2 младшей группы)

### **Закаливание**

Известно, что одним из средств специфической защиты организма является закаливание, которое обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды. Оно является необходимым условием оптимального развития растущего организма и средством снижения заболеваемости.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия факторов среды и проводится при обязательном соблюдении следующих принципов:

- комплексном использовании всех природных факторов и закаливающих воздействий;
- постепенном увеличении силы воздействия того или иного фактора;
- непрерывности мероприятия закаливания: они осуществляются круглый год, но их вид и методики могут меняться в зависимости от сезона и погоды;
- направленность воздействия природных факторов на разные участки тела должны различаться и чередоваться по силе, длительности; проводиться как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями разной мощности;
- закаливающее воздействие следует проводить на фоне теплового комфорта организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды и уровня их двигательной активности;
- необходимости учитывать индивидуальные особенности, состояние здоровья ребёнка и его эмоциональный настрой.

### **Виды закаливания, используемые в ДОУ:**

### ***Ходьба по мокрой солевой дорожке (3-7 лет)***

1. а) ходьба по ребристой дорожке 15-20 сек.
- б) ходьба по мокрой солевой дорожке 15-20 сек.
- в) ходьба по сухой дорожке с тщательным растиранием стоп.
2. Ходьба по мокрой солевой дорожке 1-1,5 мин. С последующим «топтанием» по сухой дорожке.
3. Ходьба босиком от нескольких секунд с постепенным увеличением времени до 2 мин.

Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял нетканого полотна. Их должно быть 4 штуки длиной 4-5 м. Одновременно используются только 2, а остальные находятся в стирке.

Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, вторая остаётся сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

По мере привыкания процедура выполняется несколько раз. Хорошо использовать при проведении игры – речёвки: «Баба сеяла горох...», «Шёл мужик по городу...» и др. Подготавливает и расстилает дорожки помощник воспитателя. Она сдаёт их в прачечную или стирает и сушит сама.

### ***Обширное умывание (4-7 лет)***

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку, и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»
- намочить обе ладошки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

### ***Ходьба босиком***

В начале детей приучают некоторое время ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу. Лучше это делать во время физкультурного занятия или утренней гимнастики.

Затем дети ходят босиком. Обычно на это затрачивается от 2-х до 3-х месяцев в зависимости от детей.

### ***Сон без маек***

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев отопления или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне (комнате) не должна быть ниже +14<sup>0</sup>С.

В структуре лечебно-оздоровительной работы организация рациональной двигательной деятельности является одним из важных компонентов.

Двигательная деятельность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей ребёнка. Физиологией заложена потребность в движении, чтобы поддержать себя в нормальной форме, ребёнок должен совершить 12 тыс. шагов в день. Большинство дошкольников пребывает в состоянии гиперкинезии – фундамента для роста сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, болезней суставов. Справиться с этой проблемой помогает рационально организованная двигательная деятельность.

Под руководством педагогического и медицинского персонала, проводятся разнообразные формы работы с детьми, направленные на реализацию оздоровительных задач в течение дня.

### Утренняя зарядка

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма обязательная для всех детей.

В начале утренней гимнастики некоторые специалисты рекомендуют выполнить 2-3 приёма самомассажа, обеспечивающих повышение активности организма благодаря раздражению тканей ушных раковин.

1. Осторожное, вначале лёгкое, затем постепенное усиливающееся разминание мочки ушей подушечками большого и указательного пальцев в течение 10-15 сек. Дыхание не задерживать.

2. Потягивание ушных раковин обеих ушей кончиками больших пальцев рук. Движение производить по желобкам, образованным углублениями ушных раковин, от козелка вверх в течение 10-15 сек. Дыхание равномерное.

3. Лёгкое похлопывание сложенными вместе пальцами по ушным раковинам в течение 10-15 сек. Дыхание не задерживать.

Организуя непосредственно занятия утренней гимнастикой, сначала предлагается выполнить несколько имитационных (подражательных) движений: для рук и плечевого пояса, туловища, затем для ног – приседания, прыжки или бег. В заключение комплекса спокойная ходьба. Занятия строятся в определённой последовательности: сначала упражнения, вызывающие мышечную затрату сил, а затем – большей нагрузкой. Количество повторений зависит от характера движений. Если они вовлекают в работу большие группы мышц, то нужно примерно 4-5 повторений, а после паузы в 3-5 сек. – ещё 2-3.

Движения, требующие участия меньшего количества мышц (например, подъём и опускание рук), можно повторить 6-8 раз и после паузы ещё 3-4 раза.

В адаптационный период утренняя гимнастика может проводиться в форме интересных развивающих подвижных игр-забав, при этом если ребёнок не хочет в ней участвовать, то педагог не должен заставлять.

### **Гимнастика после дневного сна**

Являясь одной из обязательных форм организованной деятельности дошкольников, гимнастика после дневного сна помогает решать ряд вопросов. Это, в первую очередь, воспитание здорового образа жизни, самоорганизованности, что особенно важно для дошкольников. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей. Поднятию мышечного тонуса способствует сочетание физических упражнений с закаливанием. Воздушными ваннами, водным процедурами.

С учётом погодных условий гимнастику после сна можно организовывать на свежем воздухе. Длительность гимнастики равна примерно 15-20 мин.

В основе подбора комплекса упражнений лежит имеющийся у детей двигательный опыт. Гимнастика после дневного сна может проводиться в игровой форме, в форме мини - спортивной тренировки с использованием тренажёров, оздоровительного бега в сочетании с играми и физическими упражнениями, а также в форме музыкально-ритмической гимнастики. Нельзя давать большие физической нагрузки сразу после пробуждения. В любой вариант комплекса рекомендуется включать корректирующие упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Их количество может варьироваться.

Для детей, просыпающихся раньше или позже других и любящих заниматься самостоятельно, разрабатываются индивидуальные комплексы упражнений для выполнения их в группе. Это физические упражнения в кроватях, самомассаж, упражнения на тренажёрах или спортивном комплексе.

Некоторые дети из группы, по собственному желанию или рекомендациям врача, занимаются гимнастикой после сна по самостоятельной программе. Заканчивается гигиеническая гимнастика после дневного сна водными процедурами.

### **Корректирующая гимнастика**

Корректирующая гимнастика направлена на профилактику и коррекцию нарушений осанки и стоп. В группе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения, укрепляющие мышцы спины, плечевого пояса, живота. Необходимо обращать внимание на то, чтобы дети делали упражнения без напряжения, правильно дышали, не поднимали высоко плечи. С целью выпрямления позвоночника и правильного держания головы необходимы упражнения, во время которых ребёнок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Эти упражнения можно давать из исходного положения лёжа и с пособиями – палкой, обручем, верёвкой, флажками Ипр. При этом следить за тем, чтобы руки ребёнка при поднимании вверх были раздвинуты шире плеч, голова поднята, и он смотрел вверх.

Показаны упражнения для развития позвоночника: наклоны, повороты в стороны. Большое значение в сохранении правильной осанки имеет укрепление мышц живота – наклоны и выпрямление туловища, сгибание и разгибание ног, поднимание прямых ног из положения лёжа на спине и др. При этих упражнениях необходимо, чтобы дети правильно дышали, не задерживали дыхание (при наклоне или сгибании ног – выдох, при разгибании – вдох).

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Вот почему очень важно, чтобы специалисты дошкольного учреждения хорошо знали особенности развития и формирования опорно-двигательного аппарата, приёмы и способы профилактики и устранения некоторых деформаций.

Наиболее распространённой деформацией опорно-двигательного аппарата у детей 2- 7 лет является плоскостопие и косолапость. При этом ноги ребёнка принимают «О» - образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная, в результате чего ухудшается функционирование некоторых рефлекторных механизмов и точек стопы.

Эффективными способами предупреждения плоскостопия и косолапости является укрепление костно-мышечного аппарата специальными упражнениями, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов: камней, деревянных палочек, мешочков с песком, верёвок, набивных мячей и т.д.

Плоскостопие у детей этого возраста можно объяснить функциональной незрелостью костно-связочного аппарата, слабостью мышц. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, при ходьбе жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. Во время ходьбы, бега и прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело. Это не наблюдается при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы.

Одним из способов борьбы с утомлением, коррекции недостатков и деформации является укрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями, массажирование рефлекторных зон стопы (в которых сходятся проекционные зоны внутренних органов и систем организма).

### **Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика направлена на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определённых положений органов артикуляционного аппарата, отработки определённых положений губ, языка, мягкого нёба, необходимых для

правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или определённой группы.

### Физкультурные занятия

Организованная двигательная активность представлена следующими видами физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);
- занятия состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия – зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда ребёнку предлагается вид движений, даётся определённое время, и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель проверяет выполнение задания

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, необходимы следующие условия:

- построение занятия в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;
- использование воспитателями разнообразных методических приёмов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности;
- последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;
- развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности;
- использование разного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

Подбор содержания игр и физических упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих координации движений, ловкости и выносливости;

- соответствие содержания игр и упражнений возрастным и индивидуальным двигательным особенностям детей;
- применение разных способов организации детей;
- рациональное использование окружающей среды и пространства, оборудования и физкультурных пособий;
- стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка;
- активизацию детской самостоятельности и развитие двигательных способностей;

- апробацию педагогических приёмов и методов дифференцированного руководства двигательной активностью детей;
- создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Задачи дифференцированного руководства двигательной активностью детей решаются как в процессе физкультурных занятий, так и на прогулке с помощью дифференцированных двигательных заданий (игр, упражнений с разной степенью подвижности), направленных на регулирование двигательной активности каждого ребёнка, отличающихся по содержанию и приёмам обучения.

Подвижные игры проводятся ежедневно во всех возрастных группах по желанию детей. В день, когда проводится физкультурное занятие на воздухе (третье), подвижная игра не планируется. В те дни, когда физкультурное или музыкальное занятие проводится в зале, на прогулке организуется подвижная игра средней интенсивности. Помимо этого, при составлении плана прогулки, воспитателем должна быть предусмотрена индивидуальная работа с детьми, отстающими в развитии движений и физической подготовленности.

### **Физкультурные минутки**

Физкультминутка проводится в течение 1-2 минуты с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление. Упражнения, входящие в физкультминутку, улучшают осанку детей, усиливают обмен веществ в организме, повышают внимание. В подборе упражнений для физкультминутки необходимо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы.

Проводить физкультминутки рекомендуется по мере необходимости, когда дети становятся беспокойными либо, наоборот, вялыми и сонливыми. Отличительной особенностью физкультминуток является то, что большинство из них сопровождаются речитативами.

### **Самостоятельная двигательная активность**

Самостоятельная двигательная активность играет огромную роль в развитии необходимых двигательных навыков и физических ребёнка, формирование его физического развития, физической подготовленности, умения реагировать в различных ситуациях, в т.ч. стрессовых. Через самостоятельную двигательную активность проявляется личностная сущность ребёнка. Поэтому организация этого вида деятельности, создание благоприятных условий для такой полной реализации личности ребёнка – одна из основных задач медицинского и педагогического персонала ДОУ. Это – и оснащение необходимым оборудованием и физкультурными пособиями групповых комнат, площадок, спортивного зала, это и разнообразие методических приёмов для включения детей в игровую и двигательную деятельность, это и учёт проводимой физиометрической диагностики, знание особенностей каждого ребёнка, его темпа темперамента,

это и решение для каждого определённой задачи. Поэтому самостоятельная двигательная активность – это не простая прогулка или свободная деятельность. Именно здесь поле для реализации знаний воспитателя, его интуиции, наблюдательности.

На прогулках можно рекомендовать нагрузку средней или большой интенсивности в чередовании с отдыхом: дыхательные упражнения, восстановительная гимнастика.

Давая детям возможность полностью реализовать двигательную активность, воспитатели и медицинские работники не должны забывать о предельных показателях частоты сердечных сокращений при выполнении тех или иных движений.

### Плавание

Обучение плаванию детей от 3 до 6 лет предусматривает наряду с оздоровительной направленностью формирование первоначальных навыков плавания. К концу детского возраста дети должны проплыть 10-15 метров.

В нашем дошкольном учреждении обучение детей плаванию начинается с трёхлетнего возраста. Занятия по плаванию, начатые в младшем дошкольном возрасте, дают возможность успешно обучать каждого ребёнка с учётом индивидуальных данных его развития, физической подготовленности и состояния здоровья, открывают хорошие перспективы для систематического упражнения в плавании в дальнейшем. При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки – чистоплотность, аккуратность.

### Здоровьесберегающие технологии

*Применительно к ребёнку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада, осознанное отношение ребёнка к здоровью и жизни, знание о здоровье и умение оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической помощи.

*Применительно к взрослым* – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

<i>Виды технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Руководитель физического воспитания
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогов	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог

Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	Педагог-валеолог, специально обученный педагог
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где	Воспитатели, психолог

		рассказчиком является не один человек, а группа детей	
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед

### Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность, мин
1	2	3	4	5
<i>1. Организация двигательного режима в ДОУ</i>				
1.1	Утренняя гимнастика	Все	8.00 – 8.30	7-10
1.2	Занятия по физической культуре	Все	По сетке занятий три раза в неделю	15-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутки	Все	Во время занятий	2-3
1.5	Подвижные игры, физические	Все	Во время прогулок	Не менее 3 часов

	упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей			
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все	В свободное от занятий время	30-40
1.7	Физкультурный досуг	Все	Один раз в месяц	40
1.8	Соревнования, эстафеты	Старшие, подготовительные группы	По плану	40-60
1.9	Спортивные праздники	Все, кроме 1 <sup>ой</sup> младшей группы	3 раза в год	60
1.10	Кружки: «Здоровый малыш», «Азбука здоровья»	Старшие, подготовительные группы	2 раза в неделю	30
1.11	Походы, экскурсии	Старшие, подготовительные группы	1 раз в месяц	60-120
1.12	Музыкально – ритмическая студия «Сюрприз» - хореография	Старшие, подготовительные группы	2 раза в неделю	30
1.13	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи: - «Весёлые старты» - Эстафета: «Мама, папа, я – спортивная семья» - Участие семей в массовых мероприятиях вне ДОУ (городские семейные праздники, эстафеты)	Все	По годовому плану, групповому плану, плану города	45-60
1.14	Индивидуальная работа по развитию движений	Все	Ежедневно	12-15
1.15	Посещение спортивного зала: подвижные игры, занятия на тренажёрах	Все	По графику работы спортивного зала	10-15
<b>2. Оздоровительная работа с детьми</b>				
2.1	Закаливающие			

	<p>мероприятия (с учётом состояния здоровья ребёнка):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём детей на улице;</li> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- воздушные ванны;</li> <li>- гимнастика после сна;</li> <li>- бассейн;</li> <li>- обширное умывание;</li> <li>- сон без маечек;</li> <li>- ходьба по мокрым дорожкам;</li> <li>- ходьба босиком</li> </ul>	<p>Все</p> <p>Все</p> <p>Все</p> <p>Все</p> <p>Все, кроме 1<sup>ой</sup> младшей группы</p> <p>2 младшие и средние группы</p> <p>Все</p> <p>2 младшие группы</p> <p>Все остальные</p> <p>Все</p>	<p>О погоде</p> <p>По графику</p> <p>После сна</p> <p>После сна</p> <p>По сетке</p> <p>После сна</p> <p>Во время сна</p> <p>После сна</p> <p>После сна</p> <p>После сна</p>	<p>35</p> <p>в соответствии с СанПиН</p> <p>5-7</p> <p>7-10</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>1,5ч</p> <p>7-10</p> <p>7-10</p> <p>3-7</p>
2.2	<p>Профилактические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самомассаж по системе А.А. Уманской (методика точечного массажа биологически активных точек)</li> <li>- полоскание рта и горла;</li> <li>- фитотерапия;</li> <li>- кислородный коктейль;</li> <li>- дибазолопрофилактика (неспецифическая профилактика гриппа и ОРЗ)</li> <li>- витаминотерапия;</li> <li>- ароматерапия;</li> </ul>	<p>Все, кроме 1<sup>ой</sup> младшей группы</p> <p>Старшие и подготовительные группы</p> <p>Все</p> <p>Все</p> <p>Все</p> <p>Все</p> <p>Все</p>	<p>Перед прогулкой</p> <p>После приёма пищи</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>По необходимости</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>По плану</p>
2.3	<p>Просветительская работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уголки здоровья</li> <li>- выставки детских рисунков и семейных работ, посвящённые ЗОЖ</li> <li>- островок безопасности</li> <li>- конкурс «Зелёный огонёк»</li> </ul>	<p>Все</p>	<p>Постоянно</p>	<p>По желанию детей</p>
<b>3. Коррекционная работа</b>				

3.1	Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3.2	Коррекционные упражнения для профилактики сколиоза	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3.3	Занятия ЛФК	Старшая, подготовительная группы	Утро	30
3.4	Лечебное плавание	Старшая, подготовительная группы	По графику работы бассейна	30
<b><i>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</i></b>				
4.1	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; - беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены; - демонстрация информационного и дидактического материала на тему: «Я и моё здоровье»	Все	В соответствии с учётом необходимости	-

### **Список используемой литературы:**

1.Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье: Методическое пособие»

2.М.И.Чистякова « Психогимнастика»

3.Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»,

4.Т.А. Тарасова, Л.С. Власова Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр)

5.А.И. Иванова Программа развития «Человек»

6.Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко Программа развития «Школа здорового человека»

7.Л.В. Гаврючина «Подари здоровье детям»

8.Н.Н. Авдеева «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»

9.Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы»

10.Л.Г. Касьянова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»

11.И.М.Новикова « Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»

12.Г.М. Соловьев « Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры»

13.Ю.Ф. Змановский «К здоровью без лекарств»

14.Ю.Ф. Змановский «Воспитание детей здоровыми».

15. Т.И. Трохименко «Сибирячки – здоровячки»

16.М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»

17. М.Ю. Картушина «Здравствуйте, ладошки»

18. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»