

«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
Протокол № 2 от 26.11.2019

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида № 142»
/Т.А. Попова/
Приказ № 140 от 26.11.2019 г.



ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ»
(физкультурно-оздоровительная работа)
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»

г. Иваново

**Авторы – составители программы «Крепыш»
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»:**

Попова Т.А. – заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»;

Филиппова Н.Е. – старший воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»;

Вавилова Т.В. – врач-педиатр ОБУЗ «Ивановская клиническая больница им. Куваевых»;

Антипина Н.М. – старшая медсестра ОБУЗ «Ивановская клиническая больница им. Куваевых»;

Мишурова И.Н. – учитель-логопед МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»;

Островерхова О.С. – учитель-логопед МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»;

Махмудова Л.И. – музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»;

Синицына С.Е. – воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»;

Агапова М.В. – воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142».

Содержание

	Страницы
1. Пояснительная записка	4
2. Аналитическое обоснование программы	7
2.1. Анализ оздоровительного процесса в дошкольном образовательном учреждении	7
2.2. Анализ заболеваемости детей	9
2.3. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми	10
2.4. Анализ ресурсного обеспечения программы	12
2.5. Материально – технические условия	13
2.6. Кадровое обеспечение	14
3. Концептуальные подходы к построению программы	14
3.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования	19
4. Система методической работы по повышению компетентности педагогов в области здоровьесбережения	20
5. Взаимодействие с семьей	24
6. Мониторинг эффективности реализации программы по оздоровлению детей	26
Приложение	27
<i>1. План мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников</i>	27
<i>2. Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов</i>	29
<i>3. Комплекс упражнений для детей, у которых намечаются отклонения в осанке (для детей 4-5-6 лет)</i>	35
<i>4. Комплексы упражнений для выработки навыка правильного дыхания через нос и для занятий с детьми, страдающими бронхиальной астмой и остаточными явлениями после различных заболеваний лёгких</i>	39

1. Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» № 26 от 15.05.2013, «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования №1155 от 17.10.2013г., «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка».

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

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

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка - дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья - в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- ✚ профессионализм педагогических кадров;
- ✚ соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;

- ✚ организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

- ✚ мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;

- ✚ целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- ✚ общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;

- ✚ стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;

- ✚ между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;

- ✚ между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему:

Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи**:

- ✚ Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.

- ✚ Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.

- ✚ Разработать концептуальную модель Программы.

- ✚ Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.

- ✚ Отследить результаты реализации Программы в условиях ДОУ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- ✚ **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- ✚ **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

- ✚ **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

- ✚ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

✚ **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

✚ **принцип** повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

✚ **принцип** индивидуально - личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

✚ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

✚ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

✚ **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

✚ **принцип** целостно - смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

✚ **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

✚ **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

✚ **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально - двигательной музыкальной деятельности.

✚ **принцип** взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

✚ **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация Программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

2. Аналитическое обоснование Программы

2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - ведущее направление деятельности МБДОУ.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились **следующие особенности организации деятельности ДОУ:**

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель» через:

- ✚ создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- ✚ мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- ✚ преимущество медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- ✚ разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых помещениях с целью обеспечения профилактико-оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия со стороны всех сотрудников ДОУ для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

В МБДОУ создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-

оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);

- общеукрепляющая терапия (витамиотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- организация рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим дня;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаляющих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика, логоритмика и др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- + врачом-педиатром;
- + старшей медсестрой;
- + воспитателем;
- + музыкальным руководителем;
- + старшим воспитателем;
- + учителем-логопедом.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

2.2. Анализ заболеваемости детей в МБДОУ за период 2016-2018г.г.

Перечень заболеваний	2016	2017	2018
Количество случаев заболеваний	143	137	133
Количество на 1 ребенка	1,8	1,6	1,5
Несчастные случаи, отравления, травмы	-	-	-
Количество ЧДБ детей	23	22	17

Индекс здоровья	N 15%-40%	22%	23%	25%
-----------------	-----------	-----	-----	-----

Движение детей по группам здоровья

Распределение детей по группам здоровья	2016	2017	2018
1 группа	10%	9%	16%
2 группа	76%	77%	74%
3 группа	14%	14%	10%
4 группа	-	-	-

Процент детей, имеющих хронические заболевания

№ п/п	Классификация болезней	Количество детей
1.	Патология ЛОР-органов	13(11%)
2.	Патология сердца	2 (2%)
3.	Патология органов зрения	13 (11%)
4.	Патология мочеполовой системы	8 (7%)
5.	Неврологические заболевания	42 (35%)
6.	Патология опорно-двигательного аппарата	28(23%)
7.	Хирургическая патология	7(6%)
8.	Болезни зубов	20 (17%)

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является **«Мониторинг здоровья»** ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- ✚ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- ✚ фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
- ✚ периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- ✚ оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- ✚ оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- ✚ общее физическое развитие детей;
- ✚ уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа **медицинской службы** включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- индивидуальной программы профилактики и оздоровления ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных мероприятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудованы музыкальный зал и групповые помещения необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории ДОУ оборудована «Спортивная площадка», в каждой возрастной группе обустроены игровые для проведения корригирующей гимнастики, игровых часов, подвижных игр и соревнований.

Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей.

2.3. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми

Роль речи в становлении ребенка как личности невозможно переоценить. Речь способствует формированию интеллекта, увеличивает познавательную активность, значительно расширяет кругозор маленького человека.

В последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих недоразвитие речи. Речевые нарушения затрудняют коммуникацию, отрицательно влияют на мыслительную деятельность, ведут к изменениям в эмоциональной сфере ребенка, ограничивают овладение понятийными значениями и речевыми образцами, препятствуют усвоению грамоты.

Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении в систематическое школьное обучение.

Специфика коррекционной работы в ДОУ заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Необходимость максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо-физиологическими особенностями ребенка.

Именно в раннем возрасте отмечается становление всех морфологических и функциональных систем организма, происходят первые социальные контакты.

Для работы с детьми с психоречевой патологией функционирует два логопедических кабинета.

Учитель-логопед, наряду с традиционными, использует в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм.

Созданные условия для оказания коррекционно-педагогической помощи детям с 5 до 7 лет в рамках комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка включают в себя:

- ✚ комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
- ✚ логопедическое обследование;
- ✚ разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы с подбором соответствующих технологий, методов и форм и учетом структуры дефекта и психомоторных способностей детей;
- ✚ анализ результатов работы;
- ✚ прогнозирование дальнейшего психомоторного, речевого, психосоматического развития детей.

Коррекционно-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве:

- ✚ с медицинскими работниками, что позволяет на ранних стадиях определить и спрогнозировать задержку речевого и психического развития у детей с осложненными клиническими диагнозами, устранить их или облегчить с помощью организованного медицинского лечения;
- ✚ с воспитателями, другими специалистами, что позволяет определить и уточнить степень нарушений психомоторного развития, составить индивидуальные планы и программы, которые анализируются и корректируются на ППк;
- ✚ с родителями, которые становятся участниками процесса.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Для организации коррекционно-развивающей работы были отобраны эффективные формы: индивидуальная и подгрупповая образовательная деятельность с 5 лет со всеми детьми, нуждающимися в профилактической и коррекционно-речевой помощи.

Результаты профилактической и коррекционной работы свидетельствуют об адекватности применения комплекса условий коррекционно-развивающего воздействия, позволяющего выявить и скорректировать ранние признаки речевого и психического недоразвития. Это способствует гармоничному развитию личности ребенка. В процессе коррекционно-педагогической работы у ребенка активизируются:

- ✚ психическая и речевая активность;

- ✚ инициативность;
- ✚ эмоциональное и деловое общение;
- ✚ положительная динамика не только в речевом развитии, но и в физическом развитии в целом.

Для достижения более эффективных результатов в организации коррекционно-педагогической помощи необходимы:

- ✚ большая заинтересованность всех участников коррекционно-образовательного процесса в адаптации и интеграции ребенка, имеющего отклонения в развитии в среде нормально развивающихся сверстников;
- ✚ превращение семьи в активного субъекта коррекционного процесса, повышение компетентности родителей в вопросах развития речи детей;
- ✚ более эффективное взаимодействие всех участников коррекционно-образовательного процесса: учителя-логопеда, педагогического коллектива и медицинского персонала, родителей детей для перехода к схеме субъект-субъектного взаимодействия: взрослый всегда - активно помогающий субъект, а ребенок всегда - самостоятельный субъект;
- ✚ предметно-пространственная организация образовательной среды, наиболее эффективно направленной на адаптацию ребенка в социуме.

2.4. Анализ ресурсного обеспечения Программы

Программно-методическое обеспечение базируется на основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142» и адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется воспитателями на основе этих двух программ и программы Бурениной А.И. по ритмической пластике для детей 3-7 лет «Ритмическая мозаика».

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит парциальная программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Коррекция речевых патологий у детей осуществляется учителем-логопедом посредством ряда программ обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанных на детей от 5 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной, Н.В. Нищевой.

2.5. Материально-технические условия

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- ✚ медицинский кабинет;
- ✚ процедурный кабинет;
- ✚ изолятор.

В детском саду имеется следующее медицинское оборудование:

- ✚ бактерицидные лампы.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «Центры здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует музыкальный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

2.6. Кадровое обеспечение

В МБДОУ работают следующие специалисты:

- ✚ врач-педиатр - 1;
- ✚ старшая медицинская сестра -1;
- ✚ старший воспитатель - 1;
- ✚ учитель-логопед - 2;
- ✚ музыкальный руководитель - 1;
- ✚ воспитатель – 10.

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения Программы по оздоровлению детей, призванной обеспечить комплексное

медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

3. Концептуальные подходы к построению Программы

Известно, что дошкольное детство - старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей - наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Цель Программы:

Сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей. Перевод из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих.

Задачи:

- ✚ Разработать индивидуальные маршруты оздоровления часто болеющих детей на основе взаимодействия с семьей;
- ✚ Обеспечение семей часто болеющих детей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;
- ✚ Разработать комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов МБДОУ.






Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого. Она включает в себя 3 основных направления:



Физическое здоровье

Цель: *Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ и в семье.*

Задачи:

-  изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
-  анализ возможности воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
-  укрепление здоровья детей;
-  воспитание потребности в здоровом образе жизни;
-  организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

Принципы построения раздела «Физическое здоровье»

Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов.

На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе.

Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.

Ежедневные занятия, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом региональных и климатических условий в районе детского сада.

Обеспечение дошкольного учреждения современным физкультурным оборудованием.

Психическое здоровье

Цель: *Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.*

Задачи:

- ✚ создание в ДООУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
- ✚ купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Принципы построения раздела «Психическое здоровье»

Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДООУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- ✚ формирование навыков общения;
- ✚ гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- ✚ коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- ✚ коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов.

Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка.

Реализация *деятельностного подхода к воспитанию*, то есть проведение всех видов воспитательной работы - образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

Социально-нравственное здоровье

Цель: *Формирование духовных общечеловеческих ценностей.*

Задачи:

- ✚ воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;
- ✚ формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;
- ✚ формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Принципы построения раздела «Социально-нравственное здоровье»

Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:

- понимания красоты и смысла нравственных поступков;
- необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;
- осознания последствий положительных или отрицательных поступков;
- установление причинно-следственной связи между отношениями, чувствами к поступкам людей;
- усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

Работа по реализации Программы «Крепыш» по оздоровлению детей рассчитана на пять лет 2019-2024 гг. и планируется в три этапа.

1 этап, его продолжительность один год 2019-2020 учебный год

Цель: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Тема: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

Условия достижения цели:

- ✚ Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.
- ✚ Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.
- ✚ Разработка индивидуальных карт развития детей дошкольного возраста.
- ✚ Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.
- ✚ Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предполагаемый результат:

- ✚ Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.
- ✚ Определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.
- ✚ Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы.
- ✚ Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

II этап, его продолжительность один год 2020-2021 учебный год

Цель: Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДОУ.

Тема: Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка.

Условия достижения цели:

- ✚ Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.
- ✚ Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.
- ✚ Создание творческих и проблемных групп.
- ✚ Создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

Предполагаемый результат:

- ✚ Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.
- ✚ Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.
- ✚ Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.
- ✚ Отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников.
- ✚ Создан благоприятный психологический климат.

III этап, его продолжительность три года 2021-2024гг.

Цель: Реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

Тема: Полноценное здоровье ребенка, как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

Условия достижения цели:

- ✚ Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.
- ✚ Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.
- ✚ Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.
- ✚ Полное соответствие материально-технической базы.

Предполагаемый результат:

- ✚ Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
- ✚ Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- ✚ Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
- ✚ Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

Планируемый конечный результат:

- ✚ Создана Программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

- ✚ Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- ✚ Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

3.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования:

- ✚ Использование потенциальных возможностей ДООУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
- ✚ Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
- ✚ Инновационная деятельность ДООУ.
- ✚ Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
- ✚ Использование валеологической поддержки образовательного процесса в ДООУ.

Реализация мониторинга осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- ✚ лицензирование, аттестация;
- ✚ самообследование деятельности ДООУ в аспекте качества образования;
- ✚ отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (статистический отчет по форме 85-К).

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований, на основании которых дается оценка деятельности ДООУ.

4. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

В МБДООУ продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

В ДООУ создана здоровьесберегающая инфраструктура: музыкальный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации Программы

«Крепыш», в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в МБДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательной-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы смогли значительно снизить уровень заболеваемости у детей.

Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе - воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- ✚ реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- ✚ обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- ✚ снижение и профилактику детской заболеваемости;
- ✚ повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- ✚ оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Красота в движении – здоровье с детства», в которых используется спортивное оборудование.

В ДОУ созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»

Виды здоровьесберегающих педагогических	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
--	--------------------------------------	--	----------------------

технологий			
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. 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 соразмерность возрастным показателям ребенка	Музыкальный руководитель
2. Динамические паузы	Во время НОД, 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
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД, 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
4. 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
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. 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
7. 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

8. 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
9. 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
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
10. НОД	3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Млад. возраст- 15 мин., сред. возраст -20 мин., старш. возраст -25-30 мин.	НОД проводятся программой в соответствии, по которой работает ДОУ. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
11. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Деятельность может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
12. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Деятельность строится по определенной схеме и состоит из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
13. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку НОД в качестве познавательного развития	Воспитатели
14. 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
15. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется	Воспитатели, ст. медсестра

	педагога время со старшего возраста	наглядный материал	
3. Коррекционные технологии			
16. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные НОД 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
20. Сказкотерапия	2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Мероприятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
23. Логоритмика	1-2 раза в неделю в НОД по музыкальному развитию	НОД проводятся по специальной программе	Воспитатели
24. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В музыкальном зале. Мл. возраст -15 мин., старший возраст- 30 мин.	НОД рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, учитель-логопед

Применяемые педагогами нашего дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться

не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- ✚ Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- ✚ Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- ✚ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- ✚ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- ✚ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- ✚ Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- ✚ Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- ✚ Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- ✚ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- ✚ Собеседование (сбор информации)
- ✚ Анкетирование, тесты, опросы
- ✚ Беседы
- ✚ Встречи со специалистами
- ✚ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- ✚ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- ✚ Круглый стол
- ✚ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✚ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- ✚ Дни открытых дверей.
- ✚ Совместные праздники и развлечения.
- ✚ Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- ✚ Физкультурные досуговые, развлечения с участием родителей
- ✚ Спортивные соревнования.
- ✚ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- ✚ Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителями оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

6. Мониторинг эффективности реализации Программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы по оздоровлению детей на определенном этапе.

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

I группа – ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа – ребенок перенес на два и более заболеваний меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III – группа уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV – группа после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- ✚ Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- ✚ При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
- ✚ При снижении числа дней посещения ДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
- ✚ Отсутствие осложненного течения острых заболеваний;
- ✚ При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

Приложение 1

План мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»

№	Мероприятия.	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Врач-педиатр, ст. медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Ст. медсестра, заведующий ДОУ
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий ДОУ, врач-педиатр, ст. медсестра
5	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	С октября по февраль	Врач-педиатр, ст. медсестра
6	Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази.	В период эпидемии гриппа, ОРЗ	Врач-педиатр, ст. медсестра
7	Продолжить выделять группу ЧБД с составлением индивидуальных планов наблюдения для этих детей и оценкой эффективности оздоровления.	Постоянно	Врач-педиатр, ст. медсестра

8	<p>Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина).</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Врач-педиатр, ст. медсестра</p>
9	<p>Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях.</p>	<p>1 раз в 3 месяца</p>	<p>Врач-педиатр, ст. медсестра</p>
10	<p>Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Врач-педиатр, ст. медсестра, заведующий ДОУ</p>

Приложение 2

Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурной НОД во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14 ⁰ -16 ⁰ С	Ежедневно	Врач-педиатр, воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа по методу Уманской (подготовительная группа)	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь, ноябрь, январь, апрель	Мед. персонал
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели

7.	Босохождение, хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
9.	Игры с водой с целью закаливания в младшей и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитатели
10.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Врач, ст. медсестра
2.	Интерференпрофилактика часто болеющих детей	По показаниям	Врач
3.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
4.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В течение года 2 раза в год	Ст. медсестра, врач-педиатр
5.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Врач-педиатр
6.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели
7.	Чистка зубов зубной пастой детей средней, старших и подготовительной групп	Ежедневно после обеда	Воспитатели, мл. воспитатели, медработник

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Ст. медсестра, повар
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ст. медсестра, повар
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Ст. медсестра, повар
5.	Витаминоизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст. медсестра

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	НОД по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце деятельности кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, муз. руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
4.	Интегрированные оздоровительные мероприятия	1 раз в месяц	Воспитатели, муз. руководитель
5.	Оздоровительные паузы в НОД и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, муз. руководитель, учитель-логопед
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Мед.работник, воспитатели
7.	Физкультурные досуги с участием родителей	Младшая группа – 1 раз в квартал; средняя, старшая, подготовительная - 1 раз в месяц	Воспитатели, муз. руководитель
8.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, муз. руководитель
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, муз. руководитель
10.	Дыхательные упражнения	Во время НОД	Медработник
11.	Динамические упражнения	По плану	Медработник
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время НОД	Учитель-логопед

КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

1.	Проведение фронтальной и индивидуально-групповой коррекционной деятельности.	По плану	Учитель-логопед
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед,

	- музыкальные паузы; - мелодекламация.		муз. руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед, муз. руководитель
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
8.	Интегрированная оздоровительная НОД	По плану	Воспитатели, учитель-логопед
9.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, учитель-логопед
10.	Музыкальная НОД с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, муз. руководитель
11.	Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно после сна	Воспитатели, муз. руководитель мед. работник
12.	НОД с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • <i>вокалотерапии</i> - разучивание и исполнение народных песен; • <i>драматерапии</i> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <i>кинезотерапии</i> - хореография, танец; • <i>инструментальную терапию</i> - игра на музыкальных инструментах. 	По плану	Воспитатели, муз. руководитель мед. работник
13.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, муз. руководитель
САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)			
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>			
<i>Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.</i>			
1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели, медработники
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	Воспитатели, медработники

3.	Работа по подпрограмме «Ребенок в безопасной среде» - НОД, практикумы, игры.	По плану	Воспитатели, медработники
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели, медработники
<p><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></p> <p><i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i></p>			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Врач-педиатр
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Старшая медсестра, Старший воспитатель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал	Воспитатели мед. работники
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников детского сада.	Постоянно	Старший воспитатель
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Медперсонал, старший воспитатель
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	По плану	Старший воспитатель,
<p><u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u></p> <p><i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i></p>			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Воспитатели медработники
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели медработники
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели, медработники
<p><u>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</u></p> <p><i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i></p>			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Медперсонал, заведующий, ст. воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурной НОД.	2 раза в месяц	Медперсонал, ст. воспитатель

3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медперсонал
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медперсонал
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медперсонал
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медперсонал

**Комплекс упражнений
для детей,
у которых намечаются отклонения в осанке
(для детей 4-5-6 лет)**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ.

1. Прогибание спины.

И. п. – стоя прямо, в руках обруч. Поднять его вверх над головой, прогибая спину и оставляя то одну, то другую ногу назад на носок. Затем опустить обруч вниз и приставить ногу. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

2. Сгибание рук к плечам.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч. Согнуть руки, приживая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки. Опустить руки. Повторить 6-8 раз.

3. Наклоны в стороны.

И. п. – стоя, ноги шире плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Выпрямить туловище и наклоняться то вправо, то влево, не опуская головы вперёд. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

4. «Зайчик».

И. п. – стоя, стопы параллельны. Низко присесть, не отрывая ступней от пола, сгибая руки к плечам ладонями вперёд, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Повторить 6-8 раз.

5. Отведение палки за спину.

И. п. – стоя ноги шире плеч, держа палку внизу за концы. Поднять палку вверх, затем, сгибая руки, опустить палку вниз. Повторить 6-8 раз.

6. Влезание в обруч.

Держа обруч внизу в руках горизонтально, влезть в него и вылезти, переступая ногами, высоко поднимая колени. Повторить 3-4 раза.

7. Хлопки за спиной.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук. Повторить 8-10 раз.

8. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходить по комнате, широко размахивая руками и стараясь держать туловище и голову прямо. Выполнять 30-40 секунд.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ.

1. Поднимание обруча.

И. п. – стоя, держа в опущенных руках обруч. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину, затем опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.

2. Опускание обруча за спину.

И. п. – стоя, ноги шире плеч, внизу в руках обруч. Поднять обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. Повторить 3-5 раз.

3. Повороты в стороны.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Поворачивать туловище направо и налево, прижимая обруч к спине. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

4. «Лыжник».

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни. Присесть на всей ступне, наклоняясь вперёд и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Повторить 4-6 раз.

5. Поднимание палки.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, держа в руках внизу горизонтально палку. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину, затем опустить вниз. Повторить 6-8 раз.

6. Бросок мяча вперёд.

И. п. – стоя, слегка расставив ноги, в обеих руках внизу большой резиновый мяч. Поднять его вверх за голову, и сделав резкое движение руками и туловищем, бросить вперёд. Повторить 4-6 раз.

7. Бросок мяча назад.

И. п. – тоже. Сделав резкое движение прямыми руками и туловищем, бросить мяч назад через голову, прогибая спину. Повторить 4-6 раз.

8. «Конькобежец».

И. п. – стоя, широко расставив ноги. Заложить руки за спину и попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища в одну сторону и другую сторону, подражая движениям конькобежца. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

9. Отведение рук с обручем назад.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках за спиной обруч. Отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки, избегая чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 6-8 раз.

10. Ходьба по «линейке».

Пройти по линии, начерченной на полу, стараясь сохранить равновесие тела. Выполнять 40-60 секунд.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ.

1. «Ходьба».

- И. п. – стоя на четвереньках. Прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперёд маленькими переступаниями рук и ног. Выполнять 40-60 секунд.
- 2. «Велосипедист».**
И. п. – лёжа на спине. Подняв прямые ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста. Выполнять 40-50 секунд.
- 3. «Лодочка».**
И. п. – лёжа на груди. Прогнуться в спине, отводя голову и прямые руки назад. Ноги вытянуть и не отрывать их от пола. Повторить 4-6 раз.
- 4. «Кошка».**
И. п. – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна. Повторить 4-6 раз.
- 5. «Рыбка».**
И. п. – лёжа на груди. Прогнуться в спине, вытянув прямые руки и ноги вверх. Повторить 8-10 раз.
- 6. Поднимание ног вверх.**
И. п. – лёжа на спине. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла, оттянув носки. Повторить 10-12 раз.
- 7. «Качалка».**
И. п. – лёжа на груди, держа сзади в руках обруч. Сильно прогнуться в спине, и отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 4-6 раз.
- 8. «Скольжение».**
И. п. – стоя на четвереньках. Скользя по полу ладонями вытянутых вперёд рук, коснуться грудью пола, прогибая спину. Затем, подняв руки и туловище назад, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
- 9. Прогибание спины.**
И. п. – лёжа на груди, держа в руках обруч. Прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки. Повторить 6-8 раз.
- 10. Ползание.**
И. п. – стоя на четвереньках. Ползти вперёд, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги, приближая грудь к полу. Выполнять 30-40 секунд.

**Комплекс упражнений
для выработки навыка правильного дыхания
через нос и для занятий с детьми, страдающими
бронхиальной астмой и остаточными явлениями
после различных заболеваний лёгких**

КОМПЛЕКС № 1.

1. «Поиграй на трубе».

И. п. – стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держа трубу).
Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!». Выполнять 15-20 секунд.

2. «Косарь».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперёд, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие и размашистые движения руками, и произносить: «Ж-У-Х! Ж-У-Х!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 5-8 раз.

3. «Часы».

И. п. – стоя, слегка расставив ноги, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить: «Тик – так!». Выполнять в среднем темпе.
Повторить 10-12 раз.

4. «Дровосек».

И. п. – стоя прямо, широко расставив ноги, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклониться вперёд, опуская руки между ногами (изображая колку дров), с выдохом произносить: «Бах! Бах!». Повторить 5-8 раз.

5. «Лови комара».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «3-3-3!». Повторить 4-5 раз.

6. «Помаша крыльями, как петух».

И. п. – то же, что в предыдущем упражнении. Делая вдох, поднять руки в стороны. Выполняя, затем выдох, хлопать руками по бёдрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку!». Повторить 5-6 раз.

7. «Паровоз».

Ходить по комнате, делая попеременно движения согнутыми руками, приговаривая: «Ч-У-Х! Ч-У-Х!». Выполнять 20-30 секунд.

8. «Погреемся».

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить руками плечи, произнося: «Б-Р!», опустить рук. Выполнять в среднем темпе. Повторить 4-6 раз.

9. «Вертушка».

И. п. – стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-Р-Р!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 5-7 раз.

10. «Маятник».

И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, говоря: «Так! Так!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 8-10 раз.

КОМПЛЕКС №2.

1. «Качалка».

И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, держа руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд и назад, произнося на выдохе: «Фрох! Ф-Р-О-Х-Х!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлка растёт».

И. п. – стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 2-3 раза.

3. «Заяц».

И. п. – то же. Приседать, сгибая руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Делая выдох, произносить: «Ф-р-р! Ф-р-р!». Выполнять медленно. Повторить 5-7 раз.

4. «Наклоны к мячу».

И. п. – сидя на полу, ноги врозь, в руках мяч. Наклониться вперёд, положить мяч между стопами, выпрямиться, наклониться, взять мяч, произнося: «У-х-х-х!». Выполнять в медленном темпе. Повторить 4-6 раз.

5. «Как гуси шипят».

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, держа палку за спиной на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнося: «Ш-ш-ш!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 3-4 раза.

6. «Прижми колени».

И. п. – сидя, ноги вытянуты, палка в руках внизу. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «У-р-р! У-р-р!». Выпрямить ноги, руки опустить. Выполнять медленно. Повторить 5-7 раз.

7. «Гребцы».

И. п. – сидя, ноги врозь, палка в руках у груди. Наклоняться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу-у-у!», выпрямиться, палку притянуть к груди. Выполнять медленно, 3-5 раз.

8. «Скрещивание флажков внизу».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками отведены в стороны. Опускать прямые руки вниз, скрещивая перед собой со звуком «Так» и поднимать их в стороны. Выполнять в среднем темпе. Повторить 4-6 раз.

9. «Достань пол».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками поднять вперёд. Наклониться вперёд и достать флажками пол со звуком «Бак». Выполнять медленно. Повторить 2-4 раза.

10. «Постучи флажками».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Низко присесть и несколько раз постучать палочками о пол, приговаривая: «Т-у-у-к!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 2-4 раза.

КОМПЛЕКС № 3.

1. «Погрейся».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки подняты в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «У-х-х-х!». Разводить руки в стороны-назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Мельница».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь. Руки подняты вверх несколько шире плеч. Делать круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой и произнося: «Ж-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе. Повторить 4-6 раз.

3. «Конькобежец».

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в сторону произнося: «К-р-р-р-р!». Повторить 5-8 раз.

4. «Свернись комочком».

И. п. – стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть пониже на всей ступне, и сильно, наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить, произнося: «Х-р-р!». Выполнять медленно. Повторить 3-5 раз.

5. «Лягушки прыгают».

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнув, сделать прыжок двумя ногами вперёд, и делая выдох, произнести: «Квак! К-в-а-а-к!». Повторить 6-8 раз.

6. «Заблудился».

И. п. – ноги вместе, руки сложены рупором, вздохнуть, затем на выдохе громко произнести: «А-у-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

7. «Гуси летят».

Медленно ходить по комнате. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох – опускать вниз, длительно произнося: «Г-у-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

8. «Насос».

И. п. – стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох, затем наклониться в сторону, делая выдох, скользя рукой вниз по ноге. В это время другая рука поднимается вверх до подмышечной впадины при этом громко произносить: «С-с-с-с-с!». Выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

9. «Аист».

И. п. – то же. Поднять руки в стороны. Поднять и согнуть одну ногу, делая выдох и протяжно произнося: «Ш-ш-ш-ш!». Медленно опустить руки, делая вдох. Повторить 4-5 раз.

10. «Вырасти большим».

И. п. – то же, что и в 8 упражнении. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки, делая вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, делая выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

КРЕПЫШ

(программа физкультурно-оздоровительной работы
с детьми дошкольного возраста
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 142»)