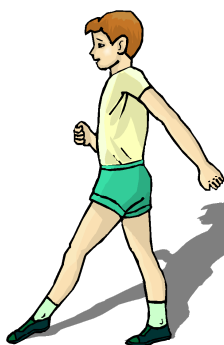
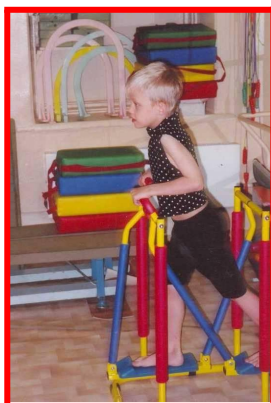


Отдел образования
Администрации Центрального района
Муниципальное дошкольное учреждение
Центр развития ребенка
детский сад № 376 «Дельфиненок»
с осуществлением физического и психического развития, коррекции и
оздоровления всех воспитанников



**ТЕХНОЛОГИЯ
НЕТРАДИЦИОННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

«СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»



Руководитель авторской группы:
Тарасюк Л.С. – заведующая ДОУ,
руководитель высшей квалификационной категории

Адрес:
г. Новосибирск
630099. ул. Чаплыгина, 101
Телефон: 2238476
Факс: 2187555

г. Новосибирск

Содержание:

1.	Введение	3
2.	Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (2007 – 2008 учебный год)	5
3.	Лечебно-профилактической деятельность в ДОУ	
3.1.	Организация лечебно-профилактической деятельности в ДОУ	7
3.2.	Комплекс упражнений «носовая дыхательная гимнастика»	9
3.3.	Комплекс упражнений «гимнастика и массаж горла»	10
3.4.	Комплекс упражнений для профилактики лор-заболеваний	11
3.5.	Контрастные ванночки для рук и ног (для детей ЧДБ)	12
3.6.	Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла	13
3.7.	Детская йога	14
3.8.	Ежемесячные мероприятия для профилактики простудных заболеваний	15
3.9.	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста (комплексы упражнений)	22
3.10.	«Гимнастика маленьких волшебников» (комплекс точечного массажа в игровой форме)	28
4.	Литература	35
5.	Приложения	37

ВВЕДЕНИЕ

Учитывая природные, социальные условия мира, в котором мы живем, физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности дошкольных учреждений. Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

В Программе воспитания и обучения в детском саду, изданной под редакцией М. А. Васильевой В. В, Гербовой, Т. С. Комаровой определены задачи физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах:

- ❖ осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье, индивидуальные особенности детей и местные условия;
- ❖ приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
- ❖ обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня;
- ❖ воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке;
- ❖ организовывать и проводить различные подвижные игры;
- ❖ учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий;
- ❖ при проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья;
- ❖ ежедневно проводить утреннюю гимнастику (продолжительность зависит от возраста детей);
- ❖ проводить физкультурные досуги (один раз в месяц);
- ❖ проводить физкультурные праздники (два раза в год);
- ❖ проводить физкультминутки во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями;
- ❖ приучать детей самостоятельно организовывать спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке.

В нашем детском саду работа в данном направлении строится с учетом вышеперечисленных задач. В начале учебного года медицинская сестра и педагоги проводят обследование физического развития детей (диагностика психофизического, эмоционального состояния и физических качеств детей). Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья детей, перенесенные ими заболевания, эмоциональный настрой, намечается план соответствующей работы по их оздоровлению. Сюда входит создание условий для двигательной активности (в т. ч. соблюдение физкультурно-оздоровительного режима), организация рационального питания, система закаливания воспитанников детского сада. Для каждой группы устанавливается свой двигательный режим. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, в которой учитывается постепенность воздействия того или иного природного фактора. Так, в период адаптации мы начинаем приучать ходить детей в облегченной одежде (воздушные ванны). Затем воздействие воздушных ванн на малышей расширяется (постепенное оголение конечностей, сон при открытых фрамугах, обучение элементам обширного умывания). Начиная с младшей группы, обучаем детей полосканию рта, хождению босиком по массажным дорожкам. С воспитанниками более старшего возраста проводим физкультурные занятия босиком и гимнастику после сна в сочетании с воздушными ваннами.

Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- ❖ медицинское обследование состояния здоровья детей;
- ❖ обследование физического развития детей;
- ❖ медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- ❖ медико-педагогическое наблюдение за организацией закаливающих мероприятий; санитарно-педагогический контроль.

В осуществлении физкультурно-оздоровительной работы задействованы все сотрудники ДОУ

АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ (2007 – 2008 учебный год)

В нашем дошкольном учреждении разработан и осваивается комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников на всех этапах его развития, который получил название «Здоровьесберегающие технологии» (см. Приложение № 1).

Для отслеживания качества проведения работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в нашем дошкольном учреждении проводится системный мониторинг здоровья и физического развития детей, который дает возможность:

- выработать модель оздоровительной работы ДОУ;
- разработать модель эффективности данной деятельности, ориентированной на имеющиеся силы и средства учреждения;
- выявить структуру отклонений физического состояния и здоровья детей каждой возрастной группы;
- выявить структуру отклонений физического состояния и здоровья детей каждой возрастной группы;
- на основе полученного результата составить паспорт здоровья и механизмы реализации оздоровительных и реабилитационных мероприятий по каждой возрастной группе.

Тактика, определенная анализом отчетных данных, обеспечила реализацию планируемых оздоровительных и реабилитационных мероприятий, внедрение здоровьесберегающих технологий, что отразилось на основных показателях здоровья и физического развития.

Структура заболеваемости в динамике за период 2005 – 2007 гг. (см. Приложение № 2, *таблица 1*) представлена инфекционными заболеваниями, удельный вес которых составил соответственно 62,5; 42; 60%, и обусловлена группой острых респираторных инфекций (96 – 97%), что и определило тактику здоровьесберегающей направленности образовательного процесса.

Динамика показателей здоровья детей обеспечивается показателями физического развития, распределением по группам здоровья, уровнем физической подготовленности (см. Приложение № 2, *таблицы 1, 2*).

Динамика показателей физического развития (см. Приложение № 2, *диаграмма*) указывает на рост удельного веса детей с низким физическим развитием с 4,1 (2005) до 5 (2006) и 7% (2007). Рост показателей высокого физического развития с 1,6 (2005) до 23 (2006) и 17,4% (2007) при стабилизации показателя со средним физическим развитием с 94,2 (2005), 72 (2006), 75,6% (2007). Причем качественный состав группы детей с низким физическим развитием из года в год остается прежним, однако количество таких детей увеличивается за счет вновь поступивших.

Условием оценки эффективности оздоровления является переход из одной группы здоровья в другую, что отразилось на данных *таблицы 2* (см.

Приложение № 2). Отсутствие динамики по третьей III группе здоровья произошло за счет вновь поступивших детей ясельной группы.

Анализ уровня и динамики физической подготовленности (см. Приложение № 3, *таблица 3*) позволил увидеть результаты физического развития и состояния и здоровья детей:

- получен рост его удельного веса по среднему почти в два раза (с 44 до 77%);

- снижен в шесть раз показатель низкого уровня физической подготовленности (с 56 до 9%);

- впервые с 2005 года появилась группа детей с высокой физической подготовленностью, доля которой составила 14%.

Таким образом, качественные показатели состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности выявили четкую положительную тенденцию, обусловленную очевидностью системы «Здоровьесберегающих технологий» (см. Приложение № 1).

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОУ

Организация лечебно-профилактической деятельности в ДОУ:

1. Интенсивная профилактика:

- ингаляция (термосы с использованием наконечников или сухой чайник);
- наполнители: чеснок, лук, ромашка, малина, лимон и т. д.)
- лечение дизбактериоза - «Курильский чай»
- физиолечение «Соллюкс»
- УФО
- фотодиодный аппарат «Дюна - Туман»
- пузырьковые ванны
- Турбоплюс «Очиститель воздуха» (в группах).
- общая кварцевая лампа.
- кварцевые лампы (в группах).

2. Восстановительная профилактика:

- фитотерапия
- ингаляции
- аппарат «Ультратон»
- витаминотерапия.

3. Реабилитационный этап:

- фиточай
- массаж 1 раз в год специалистами ЛФД.
- аппаратный массаж «Тонус - 2»
- витаминотерапия.
- УФО, «Дюна - Туман»
- «Ромашка»
- «Пузырьковые ножные ванны»
- «Соллюкс»

Оздоровительные мероприятия:

- > В дошкольном учреждении заведена «Карта здоровья» по возрастным группам.
- > Иммунопрофилактика и вакцинация детей по возрастному календарю
- > Выявление виражей и туб. инфицированных (консультация фтизиатра)
- > Ежегодный осмотр 2 раза в год специалистами (физ. диспансер и специалисты детского отделения детской поликлиники № 1).

В меню вводятся:

- соки
- овощи и фрукты
- кисломолочные продукты.
- фиточаи
- витаминизированные напитки (шиповник, лимон, смородина, клюква и др.)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «НОСОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель: профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.
2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд
3. Повторить 1 упражнение.
4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.
5. Повторить упражнение 1.
6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного и спокойного ритма нужно перейти к форсированному носовому дыханию. При этом желательно, чтобы активно работали мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание.

Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день.

Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

7. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.

8. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ГОРЛА»

Цель: профилактика ЛОР – заболеваний, уменьшение застоя крови в носовой части глотки, гортани, трахеи. Вовлечение в работу мышц спины, груди, ног и рук. Дыхательные упражнения чередовать с общеразвивающими.

1. «Наклон головы назад - вперед» ИП – стоя (сидя). Ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища (лежат на коленях). Откинуть голову назад – вдох, наклонить голову вперед – выдох. 5 – 7 раз.

2. Поглаживание правой рукой шеи спереди в направлении к левому уху до затылка, поворачивая голову вправо. Меняем направление и руку. 8 – 10 раз

3. «Гордый поворот головы» ИП – то же. Поднять подбородок, повернуть голову вправо, посмотреть вверх – назад – через плечо – вдох. То же – в другую сторону. 4 – 6 раз в каждую сторону.

4. «Сжатие губ». ИП – то же. Плотно сжать губы, чуть округлив их в трубочку (будто удерживаете ими карандаш) На 1 – 2 минуты прижать их к передним зубам, особенно нижнюю губу. После этого губы расслабить на несколько секунд и снова сжать. 7 – 8 раз.

5. Поглаживайте горло и верх груди то левой, то правой рукой вверх и вниз. Вверх чуть сильнее, вниз – слабее. 8 – 10 раз.

6. «Полукруговые движения головой». ИП – то же. Повороты головы: вправо – назад - исходное положение – влево – назад. Дыхание произвольное. Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.

7. Слегка похлопывайте ладонью шею и верх груди.

8. «Подъем и опускание плеч» ИП – стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе ладонями вперед. Поднять плечи вверх – вдох, вернуться в ИП – выдох. 6 – 8 раз.

9. Опустив руки, расслабьтесь. Повторить громко гласные звуки «А – Я», О – Е, У – Ю, Ы – И, Э – Е. Повторить упражнение 5 – 6 раз

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР – ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.
2. Наклон вперед. ИП – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох носом, сделать низкий поклон туловища вперед – выдох ртом. Повторить 6 – 8 раз.
3. «Дотянемся до пяток». ИП – сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп – вдох носом. Вернуться в ИП – выдох. Повторить 5 – 6 раз.
4. «Кошечка». ИП – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна. Повторить 4 – 6 раз.
5. «Жук». ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох). Согнуть ноги в коленях и, обхватив их руками, наклонить голову вперед – произносить «ж – жу – жжу – у» (выдох). Повторить 3 – 4 раза.
6. «Сдувание бумажки». ИП – сидя на стуле. Положив на ладонь согнутой руки кусочек бумажки, энергичным выдохом через сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки. Повторить 5 – 8 раз.
7. «Мишка косолапый». ИП – стоя на четвереньках. Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же выполнить в правую сторону. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.
8. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6 – 8 раз.
9. «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле, руки вдоль туловища. Глубокий вдох полной грудью с выпрямлением спины. Лопатки и плечи опустить вниз – плавный выдох носом. Повторить 6 – 8 раз.
10. «Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой и затем обеими одновременно. Рот закрыт.
11. Ходьба по комнате, делая руками хлопки спереди, сверху и сзади туловища. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

КОНТРАСТНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК И НОГ (ДЛЯ ДЕТЕЙ ЧДБ).

Подготовительный этап: растирание рук сухой салфеткой до ощущения тепла. 1 -2 недели

Затем растирание влажной салфеткой до появления тепла и покраснения кожи - 2-3 недели.

Основные средства закаливания:

1. Температура воды в ванночках 18° и 36°С. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (36°С) 7-8 секунд или подержать руки в воде. Потом он переходит на 3-4 сек. в ванночку с прохладной водой (8°С).

Затем процедура повторяется, после чего ноги (руки) протираются досуха, и делается индивидуальный массаж пальчиков ног (рук) самим ребенком или воспитателем.

В массаж ног (рук) входят растирание, пощипывание и похлопывание их с пожеланиями:

«Будь здоровым, крепким, сильным».

Постепенно температура воды в холодной ванночке понижается.

2. В группу в ведерке вносится охлажденная вода. Дети в холодной воде растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего ополаскивают их и протирают сухим полотенцем.

3. Дети садятся на скамеечки, растирают стоны в тазике с холодной водой до такого состояния, чтобы они стали горячими. Первую неделю растирание проводит воспитатель. После растирания, ноги ополаскиваются, вытираются насухо, и делается массаж стоп.

4. Дополнительный эффект закаливания придают наблюдения детей за тем, как сам воспитатель у них на глазах проводит закаливающие процедуры: растирает ноги или обливается холодной водой.

ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ. ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА.

Игра «Волшебный напиток»

Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах с температурой 36°-38° С

Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза. Расслабляются. Открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

***«Я хороший, добрый ребенок,
Всем детям в группе желаю здоровья,
Пусть все будут добрыми и красивыми.
Милыми и счастливыми, а., у... м...»***

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а... а... а...», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду.

Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная вода». Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Постепенно температура воды снижается до 8°-10° С. с целью достижения закаливающего эффекта.

ДЕТСКАЯ ЙОГА.

Упражнения выполняются под легкую приятную музыку.

Цель: спокойный и плавный переход от сна к бодрствованию. Привести все группы мышц к рабочему состоянию.

«Загораем».

Дети лежат на спине с закрытыми глазами. «Представьте себе как вы лежите под теплым солнцем, а по ясному голубому небу плывут белые пушистые облака.

Упражнение выполняется две минуты.

1. «Здравствуй, солнышко»

Встанем на коленки.

Вдох – потянуться, ручки вверх, выдох – опустить ручки, расслабиться.

Повторяя упражнение, на вдохе отводим ножку назад, вдох – исходное положение.

Упражнение выполняется два - три раза.

2. «Киска просыпается»

Ляжем на животик. Вдох – подтянуть под себя согнутую ножку, выдох – встать на четвереньки, подняв голову и выгнув спинку.

Упражнение выполняется два - три раза.

3. «Мы – цветочки»

Сядем, скрестив ноги, руки на коленях ладошками вверх, глазки закроем, расправим плечики, потянемся вверх (будто тянут за веревочку, привязанную к затылку).

Упражнение выполняется три раза.

4. «Березки»

Ляжем на спинку. Поднимая ножки вверх, сделаем стойку на лопатках. И тянем ножки к солнышку.

Упражнение выполняется два - три раза.

5. «Мостик»

Делаем мостик из положения, лежа на спине.

Упражнение выполняется два раза.

6. «Птички»

Стоя, слегка согнув колени, руки в стороны. Вытянем шею – птичка летит. Вдох – выпрямить ножки, опустить ручку (спинку тянем). Выдох – согнуть ножки, поднять крылышки.

Упражнение выполняется три раза.

Улыбнемся – денек замечательный, настроение – прекрасное!

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОКТЯБРЬ.

1. Санация носоглотки:

- полоска зева первые 10 дней
- полоскание соленым раствором до конца месяца
- туширование раствором Люголя, йодинола - 10 дней

2. Витаминотерапия:

- Витамин «С» - 10 дней,
- Витамин «А» - 10 дней.

3. Ингаляции:

- Щелочные – 10 дней,
- Настой лекарственных трав – 10 дней

4. Гидромассаж – 10 дней

5. Дыхательная гимнастика, точечный массаж, ежедневно.

6. Бассейн с контрастным обливанием тела 2 раза в неделю.

7. Контрастное обливание стоп по схеме, ежедневно.

НОЯБРЬ

Адаптогенная терапия

1.
 - Настойка женьшеня – 10 дней
 - Элеутерококка – 10 дней
 - Гл. кальция – 10 дней
2. Витаминный чай (шиповник, лимон и др.)
3. Массаж грудной клетки №10
4. Полоскание горла настоем трав, 10 дней
5. Дыхательная гимнастика, точечный массаж, ежедневно
6. Бассейн с контрастным обливанием тела 2 раза в неделю.
7. Контрастное обливание стоп по схеме, ежедневно.
8. Занятия в школе «Доктор Айболит»

ДЕКАБРЬ.

Противовирусные мероприятия.

1. Смазывание носовых ходов оксалиновой мазью 2 раза в день
2. Интерферон 3 капли + 3 раза в день, в течение 15 дней.
3. Ингаляции лука, салат «Здоровье».
4. Сироп шиповника - 10 дней.
5. Чесночные ингаляции.
6. Солярий - 10 дней.
7. ЛФК в течение месяца.
8. дыхательная гимнастика, точечный массаж.
9. Бассейн -2 раза в неделю с контрастным обливанием тела.
- 10.Контрастное обливание стоп по схеме.

ЯНВАРЬ.

Коррекция метаболических нарушений:

1. Витаминотерапия

-
- поливитамины, 10 дней
- аевит, 10 дней.

2. Коктейли из отваров трав, 10 дней- зверобой, подорожник, ромашка, солодка, мать и мачеха.

3. ЛФК в течение месяца

4. Точечный массаж.

5. Дыхательная гимнастика.

6. Галоингаляции, 10 дней.

7. Бассейн, 2 раза в неделю.

8. Контрастное обливание стоп.

9. Углекислая сухая ванна, 10 дней.

10. Школа доктора Айболита.

МАРТ.

1. Ингаляции с травами —10 дней
2. Катрел- 15 дней.
3. Витамин С, витамин Е — 15 дней.
4. Интерферон —10 дней.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Точечный массаж.
7. ЛФК — в течении месяца.
8. Бассейн —2 раза в неделю.
9. Контрастное обливание стоп.
- 10.Школа доктора Айболита.
- 11.Гидромассаж- 10 дней.

АПРЕЛЬ.

Санации носоглотки:

1. Полоскание зева, промывание носовых ходов настоем трав, соле-содовым раствором.
2. КУФ зева, носа - 10 дней
3. Туширование миндалин раствором Люголя, йодином.
4. Витаминотерапия — сироп шиповника
5. Галоингаляции.
6. Массаж грудной клетки - 10 дней
7. Дыхательная гимнастика.
8. Точечный массаж.
9. Бассейн- 2 раза в неделю.
10. Контрастное обливание стоп

МАЙ.

Оздоровительные мероприятия:

1. Поливитамины —15 дней.
2. Отвар трав - зверобой, ромашка, подорожник
3. Солярий —10 дней.
4. Точечный массаж.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Бассейн —2 раза в неделю.
7. ЛФК
8. Контрастное обливание стон.
9. Школа доктора Айболита.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- ***Своевременное правильное питание;***
- ***Свежий воздух;***
- ***Подбор мебели в соответствии с длиной тела;***
- ***Оптимальная освещённость;***
- ***Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;***
- ***Привычка правильно сидеть за столом;***
- ***Расслаблять мышцы тела;***
- ***Следить за собственной походкой.***

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. ***Высота стола*** должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. ***Высота стула*** не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. ***Садиться на стул нужно так***, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). ***Расстояние*** между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Комплекс упражнений

для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.	Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.
Упражнения в ходьбе по кругу	
Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).	Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.	Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.	Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".	Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.
Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.	Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.
Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.	Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.
Упражнения в положении "стоя"	
"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.	Отводя локти назад, сближать лопатки.
"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).	В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.
"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.	Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.
"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).	Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.
"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.	При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).	Держать спину ровно и не выпячивать живот.
"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).	Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
Упражнения в положении "лежа на спине"	
"Здравствуйте - прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).	При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.
"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.
Упражнения в положении "лежа на животе"	
"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.	Голова приподнята.
"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).	Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.
"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).	
Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).	Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ ПЛОСКОСТОПИЯ

Основной причиной плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается и расплющивается. Это и есть плоскостопие.

Цель: Профилактика плоскостопия.

Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.

1. Ходьба на носках, а затем на пятках.
2. ИП – сидя на полу. Упереться руками о пол и постараться как можно выше поднять ногами мяч (зажав его между стоп).
3. ИП – то же. Положите на пол гимнастическую палку (или толстый шнур). Малыш должен пройти по ней босиком, на цыпочках.
4. ИП – сидя на стульчике. Попросите ребенка поднять пальцами ног с пола носовой платок или полоски ткани.
5. ИП – стоя. Поочередно то левой, то правой ногой ребенок должен вращать на полу мяч
6. ИП - сидя на стульчике. Попросите малыша собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскакивание на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги нужно зажать платочек.
8. Ходьба на носках
9. Ходьба по бревну
10. Лазание по гимнастической стенке и канату
11. Плавание
12. Лыжные прогулки.

«ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ» (комплекс точечного массажа в игровой форме).

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку

со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п.- из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливая пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Х. Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: - М., 2003.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий./ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. - М.:СпортАкадемПресс, 2002.
3. Беляев Е.Н., Куценко Г.И., Чибураев В.И., Шевырева М.П., Маркелова. Здоровые дети России в XXI веке. - М., 2000.
4. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребёнка: психофизиологические основы детской валеологии. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000.
5. Изаак СИ. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - М., 2004.
6. Комиссарова Е.Н. Комплексная оценка индивидуально-типологических особенностей детей периода первого детства. - СПб., 2000.
7. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для детей. - Минск: "ВШ", 2004
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н./Д: Феникс, 2002.
9. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. И.П.Волкова. - СПб.: Питер, 2002.
10. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР по спортивной гимнастике. - Москва, 2000.
11. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР по спортивной аэробике. - Москва, 2000.
12. Скачкова Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей. - СПб, 2002.
13. Сонькин В.Д., Корниенко И.А., Тамбовцева Р.В., Зайцева В.В., Изаак СИ. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. - М.: Образование от А до Я, 2000.
14. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации. - М., 2000.
15. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты./ Под ред. М.М. Безруких. - М.: Образование от А до Я, 2000.
16. Филиппова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике. – Новосибирск, 2003.
17. Филиппова Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы. - Новосибирск, 2005.
18. Филиппова Ю.С. Ранняя профилактика остеохондроза. - Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2003
19. Филиппова Ю.С. Рекомендации для учителей физической

культуры по безопасному выполнению упражнений. - Новосибирск, 2003.

20. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск, 1999.

21. Шпилина И.А. Оздоровительная аэробика. Краснодар: КГУФКСТ, 2003.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Остеопатическая гимнастика	После сна в постелях каждый день. Старшая и подготовительная к школе группы	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта	Воспитатель
Фитбол	Один раз в неделю во второй половине дня. Физкультурный и музыкальный залы, начиная со второй младшей группы	На специальных мячах	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
Ритмика	Два раза в неделю во второй половине дня. Музыкальный зал, начиная со второй младшей группы.	По программе И. Бурениной	Музыкальный руководитель
Игровой час (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий 2— 5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели

Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Кинезотерапия	Один раз в неделю, вся группа в первой или второй половине дня, начиная со средней группы. Комплексные занятия	Комплексное применение различных движений для оздоровления детей	Воспитатель
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном и музыкальном залах, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Вес возрастные группы	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели
Спортивные игры (баскетбол)	Один раз в неделю в физкультурном зале, начиная со старшего дошкольного возраста. Подгруппа	По программе Э.Й. Адашквичене, «Баскетбол для дошкольников»	Инструктор по физической культуре

Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со средней группы	Технологии «Азбука здоровья» - авторская технология ДОУ	Воспитатель
Точечный самомассаж	Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проводится по специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность	Старшая медсестра, воспитатели
Веселые старты	Один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме	Инструктор по физической культуре
ОФП (общая физическая подготовка)	Один раз в неделю в физкультурном зале, подгруппа одаренных детей. Старший дошкольный возраст	Сверх программы, упражнения на кольцах, канате, силовые гимнастические упражнения	Инструктор по физической культуре
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе в музыкальном и спортивном залах. Младший дошкольный возраст	Ролевая подражательная имитационная игра	Воспитатель
Плавание, купание	Один раз в неделю выезд в бассейн, начиная со старшего дошкольного возраста	Программа «Воспитание и обучение в детском саду», раздел «Спортивные упражнения, плавание»	Инструктор по плаванию, воспитатели
Коррекционные технологии			
ЛФК	Сеансы по 10—12 занятий, начиная со средней группы по медицинским показателям	По специальной методике по показаниям отклонений здоровья	Старшая медсестра

Арт-терапия	Сеансы по 10—13 человек в группе в музыкальном зале, в группе. Старший дошкольный возраст	Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)	Музыкальный руководитель; педагог дополнительного образования
Технология музыкального воздействия	Сеансы по 10—13 человек в группе во второй половине дня в музыкальном зале. Старший дошкольный возраст	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы	Музыкальный руководитель
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мне-мотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс	Воспитатели групп
Психогимнастика	Один раз в месяц, по 10—12 человек в группе в музыкальном и физкультурном залах, начиная со средней группы	Проводится по методике Е.А. Алябьевой	Воспитатель
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Цель — фонематическая грамотная речь без движений	Воспитатели групп
Библиотерапия	Сеансы по 6—8 человек в группе, по 10—12 занятий в музыкальном зале, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Лечение книгой, формирование поведенческой реакции	Воспитатель
Технология применения аппликатора в Кузнецова	Сеансы по 8—10 человек в группе, по 10 занятий в музыкальном и физкультурном залах, в группе, начиная со средней группы	Проводится строго по специальной методике, показана детям, часто болеющим ОРЗ	Старшая медицинская сестра
Массаж с помощью сухого обтирания	После сна ежедневно в группе или спальне в постелях, начиная со средней группы	Объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания, как не нанести вред своему организму	Воспитатели

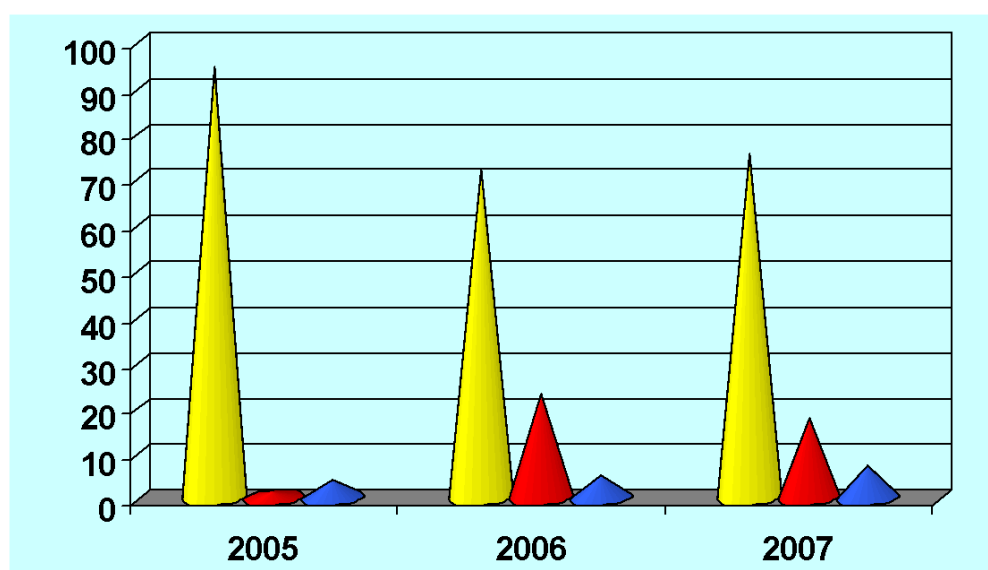
Технология коррекции поведения	Сеансы по 8—10 человек в группе, по 10 занятий в группе, на прогулке, начиная со средней группы	Программы «Познай себя», «Давайте познакомимся»	Воспитатель, педагог-психоло г
---	--	---	--------------------------------------

Приложение 2.

Таблица 1.

Пропуски	Годы / количество детей, посещающих ДООУ.		
	2005 / 55 детей	2006 / 136 детей	2007 / 156 д
По болезни (число детей)	2,19	1,64	1,04
На одного ребенка	17,52	13,73	9,01

Динамика показателей физического развития детей (%).



Приложение 3.

Таблица 2.

Группы здоровья детей (абсолютные и относительные показатели).

Группы здоровья	Годы /количество детей, посещающих ДОУ.		
	2005 / 55 детей	2006 / 136 детей	2007 /156 детей
I	1 (0,8%)	2(1,7%)	5(4,3%)
II	123(98,4%)	114(95%)	106(92,2%)
III	1(0,8%)	4(3,3%)	4(3,4%)

Таблица 3.

Уровень и динамика физической подготовленности.

Уровень	Годы /количество детей, посещающих ДОУ.		
	2005 / 55 детей	2006 / 136 детей	2007 /156 детей
Средний	44	46	77
Высокий	—	—	14
Низкий	56	54	9