

Принято  
Педагогическим советом  
Учреждения  
Протокол № 3 от 22.01.2026 г.

Утверждено  
приказом заведующего  
Детским садом № 22  
от 22.01.2026 г. № 21

# *Программа «ЗДОРОВЬЕ»*

муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 22»

(на период с 2026 по 2030 г. г.)



Согласовано  
Фельдшер  
ГАУЗ СО «Детская городская больница»  
Н. Р. Иванова

г. Каменск-Уральский  
2026 г.

## Содержание:

1. Общие положения.
  - 1.1 Актуальность программы.
  - 1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы.
2. Целеполагание.
  - 2.1 Основные принципы программы.
  - 2.2. Цели и задачи программы.
  - 2.3. Ожидаемые результаты.
  - 2.4. Оценка результатов.
3. Система мероприятий по реализации программы оздоровления.

Приложение.

## 1. Общие положения

### 1.1 Актуальность программы

Современные тенденции развития сети дошкольных образовательных учреждений на территории Российской Федерации предъявляют особые требования к педагогическим технологиям, способствующим укреплению здоровья детей.

Реализуемая программа с 2026 по 2030 годы Программа «ЗДОРОВЬЕ» свидетельствует о накопленном опыте педагогического и медицинского коллектива. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Ежегодное увеличение соматически ослабленных воспитанников убеждает нас в том, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Общепризнано, что здоровье является базовой потребностью человека. Говоря о здоровье ребенка, важно учитывать, что оно имеет четыре составляющие: физическое, соматическое, психическое, духовное.

При этом *физическое здоровье* создает основу для осанки, координации движений, роста и веса.

*Соматическое здоровье* обосновывает становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов.

*Психическое здоровье* обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности и адекватность реакций на её предметы и явления, а также на отношение человека к себе и к окружающим.

*Духовное здоровье* включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущностную составляющую его жизни.

Таким образом, Программа разработана в силу особой *актуальности* проблемы сохранения здоровья детей, отражает эффективные подходы к технологиям, укрепляющим здоровье воспитанников.

## 1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями на 29 декабря 2025 года);

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (с изменениями на 22 августа 2024 года)

## 2. Целеполагание

Программа «оздоровление» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### 2.1. Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. **Принцип социальной компенсации** – обеспечение социальной и правовой защиты детей.

### 2.2. Цели и задачи Программы.

**Цель:** Развитие условий по организации медицинской, социальной, психолого-педагогической помощи воспитанникам

#### **Задачи:**

- Совершенствование педагогических, психологических и медицинских технологий;

- Обеспечение условий для интеграции и социализации всех категорий воспитанников;

- Повышение уровня осознания взрослыми и детьми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на его состояние.

### 2.3. Ожидаемые результаты:

1. Повысится компетентность в области здоровьесбережения, педагоги внедрят в практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.

2. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в Детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

3. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей. Дети овладеют навыками самооздоровления.

4. Деятельность по здоровьесбережению в Детском саду и семье будет основываться на принципе преемственности.

### 2.4. Оценка результатов.

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.

2. Качественная оценка реализации программы, субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.

3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.

4. В конце учебного года полученные результаты будут анализироваться. Это станет основой для коррекции программы на последующий год.

### 3. Система мероприятий по реализации Программы «Здоровье»

#### 1. Блок медицинских условий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный исполнитель
1.	Организация питания: -составление ежедневного меню; - контроль за выходом блюд, вкусовыми качествами пищи; - С -витаминизация третьего блюда; - контроль за калорийностью блюд, - гигиена питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи.	В течении года	мед. работник
2	Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей и оценка эффективности воздействия средств: - листы здоровья; - учет дозированной мышечной нагрузки	2 раза в год (сентябрь, март)	Фельдшер Медицинская сестра
3	Плановые углубленные профилактические осмотры детей и сотрудников	По графику	Заведующий Детским садом фельдшер медицинская сестра, специалисты узкой направленности
4	Контроль за санитарно- гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви	В течении года	Заведующий Детским садом Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе Заместитель заведующего по хозяйственной работе Фельдшер медицинская сестра
5	Оздоровительные мероприятия: - кислородный коктейль - фиточай - биопрофилактика (с 3-7лет) - аромотерапия - точечный массаж по Уманской (с 2-7лет) перед обедом - витаминотерапия - дыхательная гимнастика (3-7лет) - физкультминутка во время занятия (профилактика нарушения зрения) - чесночные киндеры(1-3лет), фитонциды (лук, чеснок) - (с 4-7лет)	По плану	Фельдшер Медицинская сестра воспитатели
6	Закаливающие мероприятия: - утренний прием на улице в весенне-летний период (с 3-7 лет) - утренняя гимнастика на улице (3-7 лет) (с мая по сентябрь) - физкультурные занятия на улице (с 4-7 лет) - прогулки 2 раза в день - солнечные ванны в летний период С 3-7 лет)	В течении года	Фельдшер Медицинская сестра Инструктор по физической культуре Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушные ванны</li> <li>- полоскание полости рта (2-3 лет), полоскание зева (4-7лет) водой комнатной температуры 20гр. после обеда</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна (с 2-7 лет)</li> <li>- ходьба по дорожкам «здоровья» после сна</li> <li>- обширное умывание перед обедом (лицо, руки до локтя) (с 3-7 лет)</li> <li>- контрастное обливание ног в летний период года (с 3-7лет)</li> </ul>		
7	<p>Профилактика заболеваний:</p> <p>1. Работа по профилактике гриппа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за состоянием здоровья детей и сотрудников;</li> <li>- ранняя изоляция больного;</li> <li>- контроль за режимными моментами;</li> <li>- контроль за соблюдением температурного режима в группах;</li> <li>- контроль за утренним приемом;</li> <li>- соблюдение личной гигиены;</li> <li>- санитарно-просветительная работа среди сотрудников, родителей, детей;</li> <li>- контроль за масочным режимом;</li> <li>-вакцинопрофилактика.</li> </ul> <p>2. Работа по профилактике ОКИ:</p> <p>санитарно-просветительная работа с сотрудниками, родителями, детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за утренним приемом;</li> <li>- контроль за работой пищеблока;</li> <li>- контроль за правильной транспортировкой и хранением продуктов;</li> <li>- обработка яиц;</li> <li>- разграничение цехов готовой и сырой продукции;</li> <li>- отслеживание сроков годности продуктов;</li> <li>- соблюдение личной гигиены сотрудников;</li> <li>- контроль лабораторных данных в рамках производственного контроля;</li> <li>- вакцинопрофилактика сотрудников против Дизентерии Зонне.</li> </ul>	В течении года	Медицинский работник Кладовщик Повар
7	Планирование и анализ вакцинации.	По плану	Заведующий Детским садом Медицинский работник
8	Контроль за течением адаптации.	1 раз в 10 дней	Воспитатели Педагог- психолог Фельдшер Медицинская сестра
9	<p>Организация мероприятий по профилактике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- близорукости,</li> <li>- нарушения осанки, скалеозо (методом подбора мебели)</li> </ul>	2 раза в год (осень, весна)	Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе Воспитатели Медицинский работник
10	Дегельминтизация детей (соскоб на яйца глистов)	осень	Заведующий Воспитатели Медицинский работник

## 2. Блок психолого-педагогических условий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный исполнитель
1	Организация физического воспитания: - соблюдение двигательного режима; - самостоятельная двигательная деятельность детей; - утренняя гимнастика; - подвижные игры и физ.упражнения на прогулке; - активный отдых на физкультурных досугах, праздниках, днях здоровья;	ежедневно  по плану	Воспитатели Инструктор по физической культуре, Фельдшер Медицинская сестра
2	Гигиеническое воспитание и обучение дошкольников: - практическая деятельность детей, как органическая часть воспитательного процесса по разделам: физическое, нравственное (воспитание культуры поведения сознательного отношения к своему здоровью), трудовое и эстетическое( навыков самообслуживания, формирование потребности выполнить гигиенические рекомендации)	систематически	Воспитатели
3	Организация учебных занятий: - чередование и смена видов деятельности; - физкультурные занятия, минутки; - учет учебной нагрузки в течение дня, года по СанПиН	В течении года	Воспитатели Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе
4	Психолого-педагогическая помощь: - специальные занятия детей с логопедом; - система психологической помощи воспитанникам (аутотренинг, психогимнастика и др.) - обеспечение благоприятного климата в группе; - цветовое сопровождение среды и учебного процесса	В течении года	Учитель-логопед, Педагог-психолог Музыкальные руководители
5	Совершенствование педагогических технологий	В течении года	Воспитатели

### 3. Блок социальных условий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный исполнитель
1	Санитарно-просветительная работа по вопросам физического воспитания, ЗОЖ дошкольников среди родителей и персонала детского сада: - информация в родительских уголках в группах, сайтах ДОУ; - выход на родительские собрания; - школа матери	В течении года	Заведующий Фельдшер Медицинская сестра
2	Здоровье персонала: - личная гигиена и вакцинация; - прохождение проф.осмотров; - психологические тренинги		Заведующий Фельдшер Медицинская сестра
3	Консультирование родителей: - логопедами, - педагогом-психологом, - воспитателями групп	В течении года	педагоги
4	Материально-технические условия: - оснащение медицинского блока современным оборудованием (процедурный кабинет, изолятор, кабинет приема), мебелью; - своевременный ремонт пищеблока; - пополнение среды нестандартными пособиями (объёмными модулями, зрительно-телесными тренажерами); - приобретение медикаментов (оксолиновая мазь, фиточай, аромомасла)	По показаниям	Заведующий Заместитель заведующего по хозяйственной работе  Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе
5	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Детском саду (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования): разработка программы по снижению травматизма, инструкции по ОТ.	В течении года	Заместитель заведующего по хозяйственной работе Специалист по охране труда
6	Осуществление взаимосвязи с медико-психологическими и социальными службами города.		Заведующий, Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе

## *Оздоровление и закаливание*

Всем детям с учетом возраста, времени года и сезона проводится плановое оздоровление и закаливание, которое обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды. Чтобы закаливание приносило наибольшую пользу организму, мы придерживаемся определенных принципов, а именно:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье.
2. Проводится постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий («пульсирующий микроклимат» увеличивается время с 30-40 секунд в младших группах до 2-3 минут в подготовительной).
3. Занятия проводятся систематически, учитывая индивидуальные особенности организма каждого ребенка и его возраст.

4 Закаливание проводится только при положительных эмоциях детей.

5. Закаливающие воздействия не должны быть монотонными, их следует варьировать по силе, продолжительности, по возможности использовать в сочетании с физическими упражнениями. Так после тихого часа дети, не вставая с кровати делают ленивую гимнастику, сочетая с воздушными ваннами, ходят по дорожкам «здоровья», которые сделаны из различных по твердости и фактуре материалов, благодаря чему происходит разное по силе воздействие на стопу ребенка, а это профилактика плоскостопия и стимуляция биологически активных точек стопы.

Кроме этого дети ясельного возраста полощут рот после еды — это профилактика кариеса, дети дошкольных групп полощут горло после еды водой комнатной температуры (20-25гр.) - это профилактика ангин, фарингитов, тонзиллитов. Кроме этого введено закаливание- обливание ног контрастной температурой воды в летнее время года и обширное умывание.

Закаливание детей с ослабленным здоровьем повышает устойчивость организма к резким колебаниям температур и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

## *План оздоровления на 2026- 2030 годы*

месяц	Мероприятия	Срок
Январь- Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «С» витаминизация третьего блюда;</li> <li>- чесночные медальоны;</li> <li>- оксолиновая мазь в нос;(2-7лет);</li> <li>- точечный массаж по Уманской перед обедом(2-7лет);</li> <li>- ароматерапия во время занятий или во время дневного сна;(3-7лет);</li> <li>- полоскание полости рта водой комнатной температуры после обеда(2-3лет); полоскание горла(4-7лет);</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна;(3-7лет);</li> <li>- хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>- дыхательная гимнастика по «Стрельниковой» после сна (4-7лет)</li> </ul>	ежедневно
Март- Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «С» витаминизация третьего блюда;</li> <li>- кислородный коктейль (2 недели);</li> <li>- фиточай для иммунитета (1-7лет) после сна;( 2 недели);</li> <li>- точечный массаж по Уманской перед обедом(2-7лет);</li> <li>- полоскание полости рта после обеда водой комнатной температуры (20-25гр.) (2-3года), полоскание горла (4-7лет);</li> <li>- ленивая гимнастика после сна в постели(3-7лет);</li> <li>-хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>-дыхательная гимнастика по «Стрельниковой» после сна (4-7лет).</li> </ul>	ежедневно
Май, Июнь, Июль, Август	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний прием на улице (4-7лет);</li> <li>- физкультурные занятия на улице (4-7лет);</li> <li>- включать в рацион питания больше фруктов и соков;</li> <li>- солнечные ванны (3-7лет);</li> <li>- ходьба босиком по песку;</li> <li>- «С» витаминизация третьего блюда;</li> <li>- обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея) (4-7 лет) перед обедом; -май</li> <li>- контрастное обливание ног(4-7лет), гигиеническое мытье ног (1-3лет); перед обедом; -июнь, июль, август;</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна(3-7лет);</li> <li>- хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>- дыхательная гимнастика по «Стрельниковой» после сна (4-7лет);</li> </ul>	ежедневно
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «С» витаминизация третьего блюда;</li> <li>- вакцинопрофилактика против гриппа;</li> <li>- кислородный коктейль (2недели);</li> <li>- полоскание полости рта водой комнатной температуры после обеда(2-3года), полоскание горла(4-7лет);</li> <li>- хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна (3-7лет);</li> <li>- дыхательная гимнастика по «Стрельниковой» после сна (4-7лет);</li> </ul>	ежедневно

октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-» С» витаминизация третьего блюда в обед;</li> <li>- точечный массаж по Уманской перед обедом (2-7лет);</li> <li>- фиточай для иммунитета (1-7лет) после сна;</li> <li>- полоскание полости рта водой комнатной температуры после обеда(2-3года), полоскание горла (4-7лет);</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна (3-7лет);</li> <li>- хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>- дыхательная гимнастика по «Стрельниковой» после сна (4-7лет).</li> </ul>	ежедневно
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «С» витаминизация третьего блюда;</li> <li>- ароматерапия во время занятий или дневного сна (3-7лет);</li> <li>- точечный массаж по Уманской перед обедом (2-7лет);</li> <li>- полоскание зева отваром ромашки 2 недели, после обеда (4-7лет);</li> <li>- полоскание полости рта водой комнатной температуры(20-25гр.) после обеда (2-3лет);</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна (3-7лет);</li> <li>- хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>- дыхательная гимнастика по «Стрельниковой» после сна (4-7лет).</li> </ul>	ежедневно
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «С» витаминизация третьего блюда;</li> <li>- чесночные медальоны;</li> <li>- кислородный коктейль (2 недели);</li> <li>- точечный массаж по Уманской перед обедом(2-7лет);</li> <li>- полоскание полости рта водой комнатной температурыпосле обеда (2-3года), полоскание горла (4-7лет);</li> <li>- ленивая гимнастика в постели после сна (3-7лет);</li> <li>- хождение по ребристым дорожкам после сна;</li> <li>- дыхательная гимнастика пл «Стрельниковой» после сна (4-7лет).</li> </ul>	ежедневно

## Методика №1 оздоровления детей в Детском саду

### Закаливание воздухом (авторы Спирина и др.)

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении — это основное условие эффективности закаливания.

Температура воздуха в помещении:

- . с 1 до 3 лет - +20гр.
- . с 3 до 7 лет - +18гр., +20гр.

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед дневным сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин. до прихода детей (в холодный период года). Термометр в групповой, спальноей и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки — способ закаливания воздухом.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов. Прогулку организуют в первую половину — до обеда и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 15гр. и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

«День, проведенный без прогулок, потерян для здоровья» (Г.Н. Сперанский).

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время:

Возрастная группа	Для детей до 4-х лет	Для детей 5-7 лет
Температура воздуха	-15гр., скорость ветра не более 15 м/с	-20гр., скорость ветра не более 15 м/с

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку. Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течении 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Закаливание воздухом в Детском саду чаще всего сочетается с элементами ленивой гимнастики, дыхательной гимнастики, во время хождения по ребристым дорожкам, на физкультурных занятиях.

## **Методика № 2 босохождение в помещении по «Дорожкам Здоровья»** (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.)

Хождение по массажной дорожке «Дорожка Здоровья»



В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы, путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

«Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее предметами: пуговицы, бусины, плетеные веревочки, шнуры и другие объёмные предметы, безопасные для ребёнка. Можно использовать коврик для ванного типа «травка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

## **Методика № 3 Закаливание водой** (авторы Спирина и др.)

**Контрастное обливание ног проводится в летний период**

Оборудование: маркированные баки (2 штуки), ковш на 0,5 литра воды для контрастных обливаний (1 штука), индивидуальные маркированные полотенца, деревянная решетка (1 штука), водный термометр (1 штука), одеяло.

Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьём после прогулки: ноги моют тёплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры. Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится начиная с температуры воды (26-36-26гр.). Для детей дошкольного возраста берется начальная температура воды 36гр., постепенно снижают её на 1 градус в неделю и доводят до 26 гр. Длительность обливания с 30 сек. - 1,5 минут. Температура воздуха в помещении не ниже +23градусов.

Если ребенок ранее не закаливался, то водные процедуры следует принимать с температурой воды более высокой (36-26-36).

Методика: дети садятся на скамейку, поставив ноги на решетку. Грязные ноги моют теплой водой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от

группы здоровья. Для обливания используют ковш. Смачивается вся поверхность голени и стоп. Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытирают мягким полотенцем, а затем растирают до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

**Умывание водой** комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 36гр. до 26- 22гр. на 2 каждые 5-6 дней). Сначала умывают лицо, кисти рук, потом руки до локтя. Проводится процедура после сна.



Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

(автор Берсенева З.И.)

#### «Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки на сухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,

Два- с другою повтори.

Три- до локтя намочили,

Четыре- с другою повтори.

Пять по шее провели,

Шесть смелее по груди.

Семь- лицо свое обмоем,

Восемь- с рук усталость смоем.

Девять- воду отжимай,

Десять- сухо вытирай.

### Полоскание полости рта

Обладает местным закаливающим эффектом и способствует гигиене полости рта. Проводится кипяченой водой комнатной температуры (20-25градусов) после обеда.

Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 2-3 лет.



### Полоскание горла.

Проводится у детей с 4-7 лет. Является профилактикой фарингитов, ангин, тонзиллитов. На каждое полоскание используют примерно 1/2- 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

Нужно помнить, что основные принципы закаливания- постепенность, последовательность, систематичность и учет индивидуальных особенностей. Закаливание проводится при условии, что ребенок здоров. Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).



### Методика № 4 точечный массаж «Волшебные точки»

(по А.А,Уманской)

*Точечный массаж, разработанный профессором А.А. Уманской, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.*

Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании

точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, иммуноглобулины А, и, как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям

### **1-я точка- бугорок на груди (чуть выше середины грудины)**

Точка связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, проходят болевые ощущения за грудиной, нормализуется кровообращение органов.



### **2-я точка- над яремной выемкой на груди**

Точка связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, вилочковой железой — центральным органом иммунной системы. При воздействии на эту зону повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям верхних дыхательных путей.

### **3-я точка — на шее сбоку в развилке сонных артерий (симметричная)**

Точка связана со слизистой оболочкой глотки, гортани и щитовидной железой. Массаж этих зон регулирует химический и гормональный состав крови, повышает защитные свойства слизистой глотки и гортани, уменьшает охриплость голоса.

### **4-я точка — симметричная на задней поверхности шеи**

Точка связана с задней стенкой глотки. При массаже активизируется кровоснабжение головы, шеи, туловища, нормализуется работа вестибулярного аппарата, проходит головная боль и головокружение.

### **5-я точка- расположена в области остистого отростка 7-го шейного и 1-го грудного позвонков**

Точка связана со слизистой глотки, трахеи, пищевода, нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой зоны способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов лёгких.

### **6-я точка- расположена у крыльев носа (симметричная)**

Точка связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эти зоны можно назвать «зонами жизни». При воздействии на них дыхание становится свободным, улучшается настроение, нормализуются рост и вес.

### **7-я точка- симметричная у начала бровей**

Точка связана со слизистыми оболочками лобных пазух и полости носа, а также лобными отделами мозга. При массаже этих точек проходит головная боль, улучшаются память и внимание.

### **8-я точка — симметричная у козелка ушной раковин**

Точка связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. Одновременно можно провести массаж под мочкой уха, всей ушной раковины, растирая её снизу-вверх. При воздействии на эти зоны улучшается слух, ускоряется развитие речи, уменьшаются неприятные ощущения головокружения и тошноты в транспорте. Имеет тонизирующее воздействие на весь организм.

### **9-я точка- симметричная на кистях рук между большим и указательным пальцами**

Руки человека связаны через верхний шейный и звездчатый нервными узлами со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Массаж этой зоны нормализует многие функции организма, и усиливают работу всех выше перечисленных зон.

#### ***Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме Детского сада:***

. Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.

. Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.

. Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.

. Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук - «погреть ручки».

. Проводиться 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против нее. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку – не менее 3-5 секунд.

. При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется!

. После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо теплой, а затем прохладной водой.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать все то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Педагогу по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных образовательных учреждениях.

## Методика № 5 ленивая гимнастика в постели после сна

### Пояснительная записка

*Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!*

Такими словами приветствуем мы, воспитатели, просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

*Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.*

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и от физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут. (Комплексы подобраны из методической литературы).

### ПОТЯГИВАНИЕ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник.

*Тихо-тихо колокольчик позвени,  
Всех мальчишек и девчонок разбуди.  
Все проснулись, потянулись  
И друг другу улыбнулись.*

### НАРИСУЙ РАДУГУ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

*Что за чудо-красота,  
Расписные ворота!  
В небе радуга повисла,  
Как цветное коромысло!*

### ГРОМ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

*По дорожкам пыль летит!  
Гром грохочет, гром гремит!  
Спрячемся от грома,  
Громкого такого!*

### КОРАБЛИКИ

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком.

Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

*В голубенькой рубашке  
Бежит по дну овражка  
Веселый ручеек.  
Запустим мы кораблики,  
Бумажные кораблики,  
И путь их так далек.*

### КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*На скамейке у окошка  
Улеглась и дремлет кошка.*

Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.

*Киска, глазки открывай!  
День зарядкой начинай!*

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.

*Захотела наша кошка  
Когти поточить немножко.*

Лежа на спине, поднимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв руки вверх, делают пальцами царапающие движения.

*Подтянула кошка лапки,  
Убедилась: все в порядке.*

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.

*Кошка хвостиком махнет,*

Поворачивают голову вправо-влево.

*Спинку плавно разогнет.*

Прогибают и выгибают спину.

*После разминки — надо подкрепиться,  
Молока из блюдечка следует напиться.*

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.

*Кошка умывается, лапкой утирается.*

Сидят, скрестив ноги «по-терецки», и имитируют движения умывающейся кошки.

*Чешется за ухом.*

*Может, это муха?*

*Муху надо бы поймать.*

*Не мешает пусть играть.*

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

*Со скамейки кошка- прыг!*

*И поймала муху вмиг!*

### ПРОСЫПАЛОЧКА-ЗАРЯЖАЛОЧКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*Глазки открываются,*

*Реснички поднимаются, (легкий массаж лица),*

*Дети просыпаются,*

*Друг другу улыбаются. (поворачивают голову вправо-влево).*

*Дышим ровно, глубоко*

*И свободно, и легко. (делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот).*

*Что за чудная зарядка-*

*Как она нам помогает,*

*Настроенье улучшает*

*И здоровье укрепляет. (растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

*Крепко кулачки сжимает,*

*Руки выше поднимает. (медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).*

*Сильно-сильно потянись.*

*Солнцу шире улыбнись! (вытягивают руки, потягиваются).*

*Потянулись! Улыбнулись!*

*Наконец-то мы проснулись!*

*Добрый день!*

*Пора вставать!*

*Заправлять свою кровать. (встают с кровати).*

Основная цель гимнастики после дневного сна — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и предупредить плоскостопие. Поднятию мышечного тонуса способствуют, кроме физических упражнений воздушная ванна. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Цель гимнастики после сна — пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость. Создать бодрое состояние и настроение.



## Методика № 6 Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой

### *Для детей с 4-7 лет*

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. По причине специфики дыхания методику Стрельниковой специалисты называют парадоксальной. Но при этом подтверждают ее незаменимую профилактическую и лечебную ценность. Состоит она в том, что воздух, вдыхаемый согласно определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрее циркулировать по организму, разнося по нему необходимые полезные и питательные вещества.

Это самая сложная гимнастика, которая используется с 4-х лет. Именно в этом возрасте у детей идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

*Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:*

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
- ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Каждый элемент рекомендуется выполнять менее чем за секунду.
- количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем и доводят до восьми раз.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы утренней гимнастики после сна, на НОД по физическому развитию и физкультминутках во время проведения непосредственно образовательной деятельности; на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. Во время утренней гимнастики и занятий по

физкультуре обычно используют 1-2 дыхательных упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки. На прогулке или после НОД по другим видам деятельности в группе в хорошо проветренном помещении можно проводить целые комплексы дыхательной гимнастики.

*Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:*

- Ребенок должен хорошо почистить нос (если нос забит, то упражнения не несут никакой пользы);
- Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;
- Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.
- Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут.
- Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, учитывать дозировку в упражнении.
- Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения.
- Сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить. Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников Детском саду, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1: «КУЛАЧКИ»**

Данное упражнение является элементом разминки. При его проведении в основном работают только легкие и другие органы системы дыхания, а также пальцы рук.

Исходное положение: стать прямо, голову поднять, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, выпрямленные руки свободно опустить вдоль туловища. Все мышцы должны быть расслаблены.

После этого следует произвести короткий, шумный и резкий вдох, втягивая воздух через нос, и в то же время сильным движением необходимо сжать пальцы рук в кулаки. Далее спокойно вывести воздух через рот и одновременно разжать кулаки, выпрямив пальцы. Продолжить выполнение упражнения в той же последовательности: быстрый вдох и сжатие рук в кулаки — медленный выдох и разжатие пальцев, которое сопровождается расслаблением кисти.

Упражнение следует повторить не менее четырех раз. Потом нужно отдохнуть в

течение трех-пяти секунд, после чего вновь провести упражнение четыре раза с последующим отдыхом. Так сделать 8 раз.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2: «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВЛЕВО-ВПРАВО»**

Исходное положение: встать прямо, ноги выпрямить и расставить чуть шире плеч, руки опустить вдоль туловища, пальцы расслабить, голову поднять, плечи расправить, мышцы живота напрячь, спину выпрямить.

Повернуть голову в левую сторону и одновременно сделать резкий и короткий вдох, после чего принять исходное положение и медленно выдохнуть. Затем не останавливаясь, следует повернуть голову вправо и в тот же момент с шумом вдохнуть, занять исходную позицию и спокойно выдохнуть.

*Во время выполнения предложенного упражнения мышцы шеи должны быть расслабленными, а плечи и верхняя часть туловища — оставаться неподвижными.*

*Начинать занятия необходимо с проведения восьми серий, каждая из которых включает двенадцать вдохов-выдохов. В дальнейшем число подходов нужно уменьшить до шести, а количество движений, выполняемых за одну серию, напротив, увеличить до шестнадцати. Продолжать тем же образом до тех пор, пока количество серий не будет равно трем, а число вдохов-выдохов не достигнет тридцати двух. Так достигается уже упоминавшаяся «сотня Стрельниковой», равная девяноста шести.*

## **УПРАЖНЕНИЕ 3: «НАКАЧАЕМ МЯЧ»**

*Исходная позиция: стать прямо, голову поднять, плечи опустить и расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу.*

*Далее нужно немного наклониться вперед, руки расслабить, вывести вперед и свесить, плечи округлить, голову опустить, мышцы расслабить и одновременно сделать резкий и энергичный вдох, втягивая воздух через нос. После этого следует принять исходное положение в тот же момент произвести слабый выдох только через рот либо через нос и рот. Выдыхать, акцентируя внимание на том, чтобы вывести воздух лишь через рот, не нужно. С течением времени и освоением техники выполнения упражнения умение правильно выдыхать придет, само собой.*

*Далее следует вновь с шумом, активно и коротко вдохнуть, наклоняя корпус и расслабляя мышцы верхней части тела, после чего сделать выдох и принять исходное положение: выпрямиться, поднять голову, расправить плечи, руки опустить вдоль туловища. При выполнении данного упражнения требуется делать сильный и резкий вдох таким образом, словно вы разозлились на свою болезнь и хотите навсегда изгнать ее из своего тела.*

*Для того чтобы полностью освоить технику выполнения данного упражнения, рекомендуется прибегнуть к помощи воображения и фантазии. Нужно представить, будто вам необходимо накачать резиновый мячик. В данном случае мяч будет являться своеобразным символом болезни, от которой необходимо избавиться. Если настоящий мяч накачивать с излишним усилием, то он, как известно, может лопнуть. Таким образом, каждый вдох, символизирующий поступление воздуха в полость мяча, следует делать лишь с некоторым усилием, стараясь не переусердствовать и не «разорвать мяч».*

*Сопровождать выполнение данного упражнения лучше всего ритмичным маршем. Тогда движения принесут вам не только пользу, но и радость. Выполняя элементы, не стоит прикладывать чрезмерные усилия. Все движения должны быть плавными и спокойными.*

*Лучше всего проводить занятия дыхательной гимнастикой в предварительно проветренном помещении. При этом внутренние органы и ткани напитаются свежим воздухом и кислородом, который распространится по всему организму. Сделать воздух в комнате отведенной для занятий дыхательной гимнастикой, поможет специальный прибор — ионизатор.*

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4: «КОШАЧИЙ ТАНЕЦ»**

*Для выполнения представленного упражнения требуется принять исходное положение: стать прямо, ноги выпрямить и расставить немного ширины плеч, голову поднять, плечи расслабить, руки свободно опустить вдоль туловища. Далее необходимо слегка согнуть руки в локтевых суставах и сжать пальцы в кулаки, после чего присесть, одновременно развернув корпус в левую сторону и сделав резкий, активный и короткий вдох. Не стоит стесняться того, что он получится слишком шумным. Нужно помнить одно из правил дыхательной гимнастики: вдох и должен быть довольно шумным.*

*После этого следует принять исходное положение, повернувшись и встав прямо, опустив руки, выпрямив ноги и в тот же момент медленно выдохнув. При этом можно вообразить себе, что с обратной стороны обоих колен находится маленькая пружинка, которая во время выполнения упражнения помогает быстро и вместе с тем достаточно плавно сгибать и разгибать ноги.*

*Завершив движения в одну сторону и заняв исходную позицию, необходимо повернуться вправо, слегка сжав пальцы в кулаки и присев, немного согнув ноги в коленях. Далее нужно вновь принять исходное положение. Продолжать упражнение следует, поочередно разворачивая корпус то в левую Ю то в правую сторону. Спина должна оставаться прямой, стопы прижатыми к полу. Руки рекомендуется держать на уровне линии талии.*

*Полностью освоить предложенные движения поможет фантазия. При выполнении заданных элементов нужно представить, будто вы превратились в грациозную и*

*гибкую кошечку, которая выслеживает маленькую птичку, присевшую слева (справа) от нее, хочет поймать ее и затем съесть.*

*На самом деле выбор фантазийного, придуманного персонажа, который поможет освоить гимнастические движения зависит, от индивидуальных потребностей и увлечений пациента. Главным остается его значение, а точнее — назначение. Дело в том, что игровая форма проведения гимнастики позволяет не только заинтересовать человека выполняемыми им движениями, но также способствует психологическому излечению, психокоррекции.*

*Иными словами, играя в кошечку, пришедшую на дискотеку потанцевать и размять лапки, пациент или пациентка таким образом отказываются от своей привычной маски — дельца, мачо, строптивой супруги либо примерного семьянина, на несколько минут возвращается в детство и получает необходимую для жизни энергию, одновременно высвобождаясь из тисков болезни.*

*Упражнение «Кошачий танец» можно выполнять в положении и стоя, и сидя, и даже лежа. Его проводить в двенадцать серий по восемь вдохов- выдохов.*

#### **УПРАЖНЕНИЕ 5: «КРЕПКИЕ ОБЪЯТИЯ»**

*Для того чтобы выполнить предложенное упражнение, входящее в комплекс дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой А.Н нужно занять исходную позицию: стать прямо, голову поднять, плечи расправить, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, руки согнуть в локтевых суставах, поднять и выставить перед собой на уровне грудной клетки, развернув ладони к полу, после чего с некоторым усилием следует сжать пальцев кулаки и развести руки на ширину кулака.*

*Не перекрещивая, требуется завести руки как можно дальше за спину, проведя одну под мышкой, а вторую — поверх плеча, одновременно производя резкий и шумный вдох. После этого вернуть руки в исходное положение и в тот же момент легко и медленно выдохнуть. Стоит заметить, что для того, чтобы сделать выдох в таком положении, нет необходимости прикладывать какие бы то ни было усилия. Он производится самопроизвольно при разведении рук и вследствие следующего за тем расширения грудной клетки.*

*Вернувшись в исходную позицию, сразу же нужно повторить движения и вновь сделать шумный вдох, а затем развести руки и выдохнуть. Руки следует заводите далеко за спину, удерживая их параллельно друг другу. Продолжить упражнения по предложенной схеме: завести руки за спину и сделать вдох — принять исходное положение и выдохнуть.*

*Данное упражнение выполняют в первые занятия гимнастикой, разделив на двенадцать подходов по восемь вдохов. В дальнейшем, по мере освоения движений и*

*навыков правильного дыхания, количество серии уменьшают до шести, а число вдохов — выдохов увеличивают до шестнадцати. На последнем этапе освоения упражнения число серий равно трем, а бросков — тридцати двум. После завершения повторения очередной серии рекомендуется делать, перерыв в несколько секунд. Вы сможете установить собственный рекорд дыхания так называемой сотни Стрельниковой, которая соответствует девяноста шести в обычном исчислении.*

*После того как данное упражнение будет полностью освоено и все производимые при этом движения покажутся легкими для выполнения, элементы можно усложнить, дополнив наклонами головы назад. Наклонять голову нужно в момент, когда делается вдох. Движения, выполнения головой, не должны быть слишком резкими во избежание получения травмы.*

*Для того чтобы выполнить упражнение правильно, необходимо представить, будто голова откидывается назад посредством распрямления пружинки, связывающей ее и локти. Таким образом, в момент, когда руки заходят за спину и нажимают на невидимую кнопку, голова мягко отводится назад. Взгляд должен быть устремлен вверх, на потолок.*

*Выполняя упражнение, дополненное наклоном головы назад, важно следить за правильным осуществлением вдоха. Его, как уже было замечено много раз, нужно делать резким и шумным.*

От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

*Особенности дыхания детей.*

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем все дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом ребенку становится трудно дышать.

Жизненная ёмкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно- оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие задачи:  
- повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено, в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания. Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей.



### ***Комплекс дыхательной гимнастики для детей 2-3 лет***

#### ***Упражнение №1. «Переключка животных».***

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

#### ***Упражнение №2. «Трубач».***

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

#### ***Упражнение №3. «Топор».***

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки — вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжёлый топор», произвести — ух! - на длительном выдохе.

#### ***Упражнение №4. «Ворона».***

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

#### ***Упражнение №5. «Гуси».***

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

## *Нетрадиционные методы оздоровления детей в Детском саде*

### **Методика №1. «Ароматерапия»**

Эфирные масла обладают сильным антисептическими свойствами, именно поэтому их не просто можно, но и нужно использовать в детских учреждениях. Ароматерапия в Детском саде - прекрасный способ защитить своего малыша от вирусных и простудных заболеваний.

Во время гриппа и эпидемий ОРВИ целесообразны эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра, Чайное дерево, лимон, розмарин. Они оказывают антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее — на иммунную систему.

Во время дневного сна в спальне используют эфирное масло лаванды: его успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышек спать и не переживать по поводу вирусов.

Если детки страдают от насморка, хорошо распылять эфирное масло пихты, а от кашля помогает эвкалипт и кедр. Эфирное масло нероли стимулирует выработку активных веществ, подавляющих вирусы, а цитрусовые озонируют воздух и очищают от вредных вирусов.

Ароматерапия позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушение сна.

Ароматерапию можно проводить детям с 2 лет. Маленькие дети прекрасно реагируют на эфирное масло Апельсин. Оно помогает при перевозбуждении, способствует крепкому сну.

Рекомендуется строго придерживаться основных правил ароматерапии:

- Использовать только натуральные масла.
- Использовать только в микродозах. Для их применения уменьшить указанную дозировку в аннотации взрослому в 3-4 раза. Лучше взять меньше нужной дозы, чем больше.
- Ароматерапия дает эффект только в случае продолжительного и поэтапного применения. Максимальный срок хранения масел 2 года.
- Не применять масло в неразбавленном виде.
- Лампу держать вдали от детей.
- Водомасляная смесь не должна перегреваться и закипеть. Расстояние между свечой и чашей со смесью должна быть 15см.

Спустя 10-15 минут может возникнуть ощущение, что аромат ослаб. Не верьте! Вы привыкли к аромату и не чувствуете его.

*Как пользоваться аромалампой.*

Наполнить чашечку аромалампы водой(20мл.) и добавить несколько капель (3-5) масла. Водно-масляная смесь нагревается от тепла свечи, источая аромат и благоприятное воздействие.



### ***Методика №2. «Кислородный коктейль»***

Кислородный коктейль — это вспененный витаминизированный продукт, состоящий из сиропа шиповника, яблочного сока, обогащенный медицинским кислородом.

Укрепляет иммунитет, стимулирует работу желудка и печени, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, снижает утомляемость и повышает работоспособность организма, нормализует сон. Клетки мозга насыщаются кислородом, улучшается зрение, концентрация внимания — ребенку становится легче учиться чему-то новому, а также заниматься физической активностью.

*Механизм действия коктейля на организм:* сначала кислород поступает в желудочно-кишечный тракт, где быстро всасывается. Попадая в кровоток и лимфоток, O<sub>2</sub> разносится по всему организму.

Кислородные коктейли особенно полезны детям. Ведь потребность в кислороде у них в разы выше, чем у взрослых. Коктейль принимают в течении 10 дней.

Правила употребления:

- Эффект будет заметен после курса, а это 10-15 процедур;
- Полезен только свежеприготовленный напиток. Его нельзя хранить больше 10-15 минут, поскольку кислород на воздухе быстро окисляется;
- Кислород хорошо усваивается, когда коктейль едят на протяжении нескольких минут, но не больше пяти;
- Напиток нельзя употреблять на полный желудок. Оптимальное время приема — 30 минут — 1,5 часа до или после еды.
- Дневная норма для детей — не более одной порции;
- Обязательно делать перерывы в приеме продолжительностью 10-15 дней.

Состав газовой смеси в баллончике в идеале должно быть 90% кислорода и 10% азота.

### **Методика №3. «Биопрофилактика»**

Правительством Свердловской области принята программа реализации медико-профилактических и реабилитационных мероприятий для населения, в первую очередь детского.



В Свердловской области население подвергается вредному воздействию загрязнения среды обитания, поэтому необходимо принять все возможные меры повышения устойчивости организма человека к нему, особенно наиболее ранимых групп населения — детей. К тому же надо иметь в виду, что накопившиеся в почве токсичные металлы будут сохраняться в ней еще долгие годы даже после полного прекращения загрязнения ими атмосферного воздуха, переходить в продукты питания растительного, а затем и животного происхождения, попадать в организм ребенка также с загрязненной почвой и почвенной пылью рук.

Биологическая профилактика- это влияние на организм, которое повышает его защитно-компенсаторные резервы. Биопрофилактика включает в себя прием специально подобранного комплекса, рационализацию питания, и общеукрепляющие мероприятия. Обязательным требованием является безвредность рекомендуемых средств при применении. Поэтому в качестве специальных биопрофилактических препаратов рекомендуются только те медикаменты и пищевые добавки, которые разрешены Министерством здравоохранения России.

Комплекс включает в себя детский поливитаминно-минеральный препарат «Пиковит», яблочный пектин, железосодержащий препарат «Феррум Лек», глютаминовую кислоту.

Глютаминовая кислота относится к естественным физиологически активным метаболитам, повышающим неспецифическую сопротивляемость организма и активность биоэнергетического обмена. Витамины повышают неспецифическую сопротивляемость организма и активность биоэнергетического обмена, а некоторые из них к тому же специально противодействуют токсичности отдельных металлов.

Препарат «Феррум Лек» является антианемическим средством.

Пектины, входящие в состав всех плодов и корнеплодов, способны связывать металлы, препятствуя их всасыванию в кишечнике. Рекомендуемая длительность биопрофилактического курса составит 4 недели по 5 дней, в выходные дни дети не будут получать препараты. Прием препаратов контролируется медицинскими работниками и воспитателями.

### **Методика №4. «Фиточай»**

Фитотерапия — лечение и оздоровление травами. В детской практике фитотерапия часто применяется благодаря мягкому воздействию на организм.

В осенне-весенний период детям рекомендуется давать небольшими дозами травяные отвары. Принимают их небольшими сессиями.



Всегда полезно давать детям витаминный комплекс из трав: отвары крапивы, шиповника, смородины черной, рябины, земляники, малины, ромашки и другое.

Противопоказания:

- острые лихорадочные состояния;
- нарушение сна.

Суточная доза растительных адаптогенов составляет: детям с 1-3 лет — 50 мл. с 4-7 лет — 100мл. Курс составляет 2 недели.

Приготовление фито чаёв по инструкции.

### **Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)**

По данным, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных дошкольников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, и укреплению склеры глаз.



### **Специальные упражнения для глаз.**

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

### **Тренажер «Солнышко»**

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

### **Тренажер «Солнышко»**

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

### **Схема проведения упражнений:**

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону– вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект», постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметы.

### **Тренажеры для Детского сада**

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др.

Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видео азимут».

### **Упражнения (по инструкции воспитателя):**

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

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

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

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

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