

Управление народного образования  
администрации г. Мичуринска Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»  
города Мичуринска Тамбовской области

Рекомендована к утверждению  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 30.08.19 № 1



**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №16  
«Колокольчик»

Макарова Т.В.  
Приказ от 30.08.19 № 197

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 16 «Колокольчик»

г. Мичуринск  
2019г.

# Программа «Здоровье»

## Задачи программы:

- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей в общеобразовательном учреждении исходя из особенностей их психофизического развития, региональных возможностей, этнонациональных условий;
- разработка организационно – педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;
- организация валеологической оценки образовательного процесса, условий обучения и воспитания;
- разработка образовательных программ, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни.

## Основные направления программы

### **1. Комплексная диагностика.**

1.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами, выделение «группы риска», выявление функциональных нарушений:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- регулярный осмотр детей медперсоналом ДООУ. Определение группы здоровья;
- диагностика речевых нарушений;
- выявление нарушения двигательной активности, координации движений и т. д. в беседах с родителями и педагогами.

1.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДООУ с целью динамического наблюдения за их развитием; диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.

1.3. Определение соответствия образовательной среды (материально – техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и развития:

- создание условий (своевременное оборудование физкультурного зала, приобретение атрибутов и пособий, наличие физкультурных уголков в группах);
- изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий;
- подготовка сотрудников ДООУ к выполнению поставленных задач, анкетирование;
- составление листов здоровья для каждого ребенка с учетом всех данных по результатам диагностирования здоровья и общей физической подготовленности;
- рекомендации воспитателей по формированию основ здорового образа жизни и физической подготовленности для выполнения дома под контролем родителей и в группах с воспитателями.

### **2. Физкультурно – оздоровительная работа.**

## 2.1. Занятия по физкультуре всех типов:

- традиционные;
- тренировочные;
- занятия – соревнования;
- самостоятельные;
- интегрированные с другими видами деятельности;
- праздники и развлечения.

## 2.2. Комплекс психогигиенических мероприятий:

- психодиагностика;
- элементы аутотренинга и релаксации;
- психогимнастика;
- элементы арттерапии;
- элементы музыкотерапии;
- элементы сказкотерапии;
- элементы смехотерапии;
- индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете психолога, направленные на развитие познавательных процессов и эмоциональной сферы;
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

## 2.3. Система эффективных закаливающих процедур:

- воздушное закаливание;
- водное закаливание;
- хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- хождение босиком;
- полоскание горла и рта;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

## 2.5. Активизация двигательного режима воспитанников:

- обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- хождение босиком на занятиях физкультурой, ритмикой, хореографией.

## 2.6. Использование оздоравливающих технологий на занятиях:

- самомассаж;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастики, рекомендованные для использования в ДОУ;
- дыхательная и звуковая гимнастика по методике Стрельниковой;
- подвижные игры;
- психогимнастика по методике Чистяковой;
- специальные и коррекционные упражнения, рекомендованные для использования в ДОУ;
- хождение по «дорожке здоровья», использование массажеров.

## 2.7. Профилактическая работа:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- витаминотерапия;
- сбалансированное питание;
- вакцинация против гриппа;
- закаливание;
- употребление соков и фруктов (второй завтрак).

### **3. Консультативно – информационная работа.**

#### *3.1. С педагогами и персоналом:*

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.

#### *3.2. С родителями:*

- активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДООУ по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДООУ и медицинских работников;

#### *3.3. С детьми:*

- проведение занятий валеологического цикла, занятий с использованием элементов релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий;
- оздоровительные, реабилитационные, санитарно – гигиенические профилактические мероприятия осуществляются медицинскими работниками, воспитателем и другим педагогическим персоналом, имеющим соответствующую подготовку. Научно – методическое обеспечение программы – обязанность методического кабинета и заведующей ДООУ. Контроль за выполнением программы, обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников проводит руководитель в порядке, установленном уставом учреждения.

## Показатели оценки состояния здоровья детей

Группа здоровья	Количество воспитанников по годам		
	2016	2017	2018
I	40	40	14
II	108	108	144
III	2	3	2
IV	-	1	1
V	-	-	-

№	Показатели	2016г		2017г		2018	
		количество	%	количество	%		%
1	Списочный состав	150		152		161	
2	Общая заболеваемость.	сл./дни 425/3480		сл./дни 596/5181		сл./дни 423/3421	
3	Заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребёнка.	случ.-3 дни-23	0,6%	случ.4, 0 дни-21		случ.- 3 дни- 22	
4	ЧБД	4	3 %	1	1 %	1	1 %
5	Распределение детей по группам физического развития:						
	высокое	-	0 %	-	0 %	0	0 %
	выше среднего	14	9 %	10	7 %	13	8 %
	средний	127	85 %	131	86 %	44	89 %
	ниже среднего	9	6 %	11	7 %	3	2 %
	низко	-	0 %	-	0 %	1	1 %
6	Распределение детей по группам здоровья:						
	1-я группа	40	27 %	40	26 %		9 %
	2-я группа	108	72 %	108	71 %	32	89 %
	3 –я группа	2	1 %	3	2 %	197	1 %
	4- я группа	-	0 %	1	1 %	1	1 %
7	Случаи детского травматизма	0	0 %	0	0 %	0	0 %

**Стратегический план по сохранению  
и укреплению здоровья детей**

№ п\п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	1-7	Ежедневно	Воспитатели, зам.заведующего, медсестра, педагог-психолог	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	1-7		Зам.заведующего, медсестра	В течение года
2.	<b>Организация двигательного режима</b>				
	ООД по физической культуре	1-7	3 раза в неделю	Педагог дополнительного образования	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	1-7	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением игровых упражнений	1-7	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	ООД по музыкальной деятельности	1-7	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	1-7	1 раз в месяц	Педагог дополнительного образования	В течение года
	Гимнастика для глаз	1-7	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатели, медработник	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-7	3 -4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед	В течение года
3.	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов	1-7	Ежедневно несколько раз в	Воспитатели, специалисты	В течение года

	релаксации: минуты тишины, муз. паузы; арттерапия, сказкотерапия, игротерапия		день		
4.	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Самомассаж	1-7	3-4 раза в день	Воспитатели, контроль медработника	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-7	3 раза в день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медицинского работника	В течение года
	Оздоровительные минутки	1-7	Ежедневно	Воспитатели, контроль медицинского работника	В течение года
	Профилактические беседы, досуговые мероприятия	1-7	Еженедельно	Воспитатели, зам.заведующего	В течение года
6.	<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Прогулки на воздухе	1-7	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	1-7	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по траве	1-7	Ежедневно	Воспитатели	Июнь - август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	1-7	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	1-7	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь - август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Средний-старший дошкольный возраст	После каждого приема пищи	Воспитатели, мл. воспитатели	В течение года
	Обливание рук до	1-7	Ежедневно	Воспитатели, мл.	В

	локтя прохладной водой			воспитатели	течение года
<b><i>Витаминотерапия</i></b>					
	С-витаминация третьего блюда	1-7	Ежедневно	Медработник	В течение года

## **Медико – педагогический контроль**

**Цель:** Обеспечение усилия работников для эффективной организации медико-педагогического направления с учетом возрастного состояния здоровья и пола воспитанников.

### **1. Направление:**

- охрана и укрепление психо-физического здоровья детей;
- обеспечение эмоционального благополучия воспитанников;
- развитие познавательного интереса к окружающему миру;
- воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### **2. Способы решения:**

- утверждение личностно-ориентированной модели общения ребенок-взрослый;
- дифференцированный подход к физическому воспитанию детей в зависимости от пола;
- психология воспитательного процесса;
- профилактические оздоровительные мероприятия;
- санитарно-просветительская деятельность среди взрослых и детей;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия.

### **Этапы:**

- сохранение психо-физического здоровья;
- укрепление психо-физического здоровья;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### **Предполагаемый результат:**

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.

**План проведения профилактических и оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»**

1. Проводить медосмотры детей согласно составленного графика. Анализировать состояние физического и нервно-психического развития детей.  
(Проводится в течение года. Осматривает врач).
2. Анализ физического и нервно-психического развития детей обсуждать на медико-педагогических совещаниях и доводить до сведения родителей (законных представителей).  
(Проводится 1 раз в квартал. Ответственный - медсестра).
3. Проводить комплексную оценку состояния здоровья детей с определением групп здоровья.  
(Проводится не реже 2-х раз в год. Ответственный врач).
4. Осуществлять диспансеризацию детей с первых дней посещения и в течение всего периода пребывания детей в д/саду.  
(Проводится постоянно. Ответственный врач).
5. Проводить углубленные осмотры с участием врачей-специалистов (детей диспансерных групп и по показаниям). Результаты осмотра, довести до сведения воспитателей, родителей (законных представителей) и зав. д/садом.  
(Ответственный врач).
6. Проводить анализ эффективности диспансерного наблюдения детей по схеме.
7. Проводить анализ пропусков по болезни, отпуску, карантину и прочим причинам.  
(Проводится ежемесячно. Ответственные врач, медсестра).
8. Проводить анализ заболеваемости по каждой группе. Результаты обсудить на производственном совещании.  
(Проводится ежемесячно. Ответственный медсестра).
9. Составить план мероприятий к летнему оздоровительному периоду. Обсудить его на медико-педагогическом совещании.  
(Март. Ответственный медсестра).
10. Контролировать ход проведения оздоровительной работы с детьми. Дать оценку эффективности летней оздоровительной комиссии.  
(Проводится в июне, августе. Ответственный медсестра).
11. Проверять правильность выполнения режима дня и режимных процессов. Данные анализа доложить на производственном и медико-педагогическом совещаниях.  
(Ответственный медсестра).

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.

Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей - дошкольников за последние 10 лет. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 -26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. (до 5-6%). Из общей заболеваемости дошкольников 75% приходится на острые респираторно- вирусные инфекции или грипп.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно – мышечной системы, аллергические заболевания кожи., мочеполовой системы, органов пищеварения. Причем патологическая пораженность у мальчиков 6 – 7 лет выше, чем у девочек (457,1%) против 379,3%. До 70% детей страдают кариесом зубов.

Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений 69,5 – 75,5 %. Ведущими являются нарушения опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления.

Наблюдения специалистов показывают, что у 12- 19% детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств, а 30- 40 % составляют группу риска по развитию психических нарушений. В комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов, нарушение сна, невропатии.

Оценка физического развития показала, что большинство детей развивается гармонично, однако за последние десятилетия отмечается снижение гармонично развитых (с 79 до 73 %) и увеличение детей с дисгармоничным развитием. Особенно настораживает тот факт, что существенно возросло число детей с дефицитом массы тела, который регистрируется у каждого пятого ребенка. Значительно меньше детей, чем это было в прежние годы, развивается в соответствии со своим календарным возрастом: их число за последнее время снизилось с 85 до 65 %, возросло число детей с замедленными темпами созревания.

Исследования показали, что при поступлении в детский сад значительное число детей (от 20 до 50%) имеют низкие и ниже средних возрастно – половых показателей развития основных двигательных качеств: скорости, выносливости, мышечной силы. Почти треть дошкольников имеют неблагоприятные реакции сердечно – сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Низкую устойчивость организма к гипоксии. Специалисты выделяют шестой год жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, причем он имеет свою специфику, как у мальчиков, так и у девочек (у девочек идет интенсивное нарастание длины и замедление прироста массы тела, а у мальчиков – спад функциональных возможностей за счет снижения темпов прироста физиометрических показателей мышечной силы). Для девочек 5 – 6 лет характерен более высокий, чем у мальчиков, уровень умственной работоспособности (выше скорость и точность). Вместе с тем девочки старших групп выявляли меньшую, чем мальчики, устойчивость к учебному утомлению. Очень важно отметить, что среди школьно – незрелых детей седьмого года жизни мальчиков почти в 2 раза больше, чем девочек (48,6 против 28,6 %).

В современной ситуации вновь приобретает остроту проблема «школьной зрелости». Это связано с ухудшением состояния здоровья детей, снижением функциональных возможностей, уменьшением числа первоклассников, посещавших детский сад, а также с утратой единых образовательных программ обучения и коррекции школьно необходимых функций детей.

Актуальность данной темы «Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей по воспитанию здорового ребенка» определяется тем, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому воспитанию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

## Система работы ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка

### Цели, задачи, содержание работы.

Главная задача родителей и персонала дошкольных образовательных учреждений – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

### Программные задачи и их реализация в семье и в детском саду

Программные задачи	Реализация задач в семье	Реализация задач в детском саду
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребенка к детскому саду.	Служить эмоциональной опорой для ребенка. Оказать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребенке. Подумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребенка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.
2. Разработать рекомендации по формированию основ здорового образа жизни для детей дошкольного возраста	Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребенка.	Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами.

## Формы и методы организации оздоровительной работы с семьей

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

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно – оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду. В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

- участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

- Целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);

- Ознакомление с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми методами оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т. д.)

В этих целях должны широко использоваться:

- \* информация в родительских уголках, в папках – передвижках;

- \* консультации;

- \* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физобразованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

- \* семинары – практикумы;

- \* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, с разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, с решением педагогических кроссвордов и перфокарт и т. д.;

- \* «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур и т. д.;

- \* совместные физкультурные досуги, праздники и др.

Стержнем всей данной работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая для каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

- анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;

- осмотр ребенка «узкими» специалистами и общее обследование (заключение педиатра);

- функциональную диагностику на тепловизоре и сколеометре;

- анализ навыков детей по основным видам движений;
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Анкетирование необходимо: ведь основная масса родителей не понимает самой сущности «здоровья», рассматривая ее только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья – физического, психического и социального.

Поэтому индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только «гибкий режим» дня, закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно – оздоровительной и лечебно – профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей.

В процессе работы по индивидуальным программам здоровья в детских садах должны предусматриваться систематический медико – педагогический контроль, включающий разные формы наблюдений за ребенком со стороны работником детского учреждения и родителей.

На основе анализа комплексных результатов наблюдений и повторной медицинской диагностики в середине и конце учебного года индивидуальные программы корректируются, и в соответствии с этим даются дополнительные рекомендации, как педагогам, так и родителям.

Таким образом, данный алгоритм физкультурно – оздоровительной работы позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным системным усилиям по оздоровлению детского организма.

## **Общая схема оздоровительных мероприятий в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 16 «Колокольчик» для часто болеющих детей**

### **1. Диетотерапия:**

- правильная кулинарная обработка;
- овощи, фрукты, соки с мякотью.

### **2. Строгое соблюдение режима дня:**

- отработка четырех сезонных режимов дня;
- полноценный дневной сон;
- прогулка на свежем воздухе в любую погоду;
- уменьшение продолжительности учебного процесса.

### **3. Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима.**

- влажная уборка помещений;
- проветривание.

### **4. Индивидуальный подход к ребенку с учетом:**

- особенности раннего периода развития;
- выявленной патологии педиатром и другими специалистами;

- индивидуальных особенностей организма;
- влияние факторов, способствующих частым заболеваниям ребенка.

### **5. Физическая культура:**

с элементами

- лечебной физкультуры;
- дыхательная гимнастика;
- лечебных комплексов по каждой системе;
- утренняя гимнастика;
- занятия на улице с элементами подвижных игр.

### **6. Массаж:**

- по А. Уманской;
- массажа ушей, кистей рук, стоп.

### **7. Основы закаливающих мероприятий:**

- соответствующая одежда для улицы;
- длительное пребывание на свежем воздухе;
- активные физические упражнения и игры на улице;
- хождение босиком (летом на улице, в групповых помещениях).

### **8. Профилактика:**

- полоскание;
- нарушений осанки;
- нарушений зрения.

### **9. Развитие моторики.**

Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий внешней среды (постоянно).

1. Щадящий индивидуальный режим (постоянно).

2. Рациональное питание с обогащением пищи витаминами. Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода и по показаниям щадящее. Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.

Обязательно включать физическое упражнение с произношением звуков и слогов на вдохе и выдохе, дыхание носом – вдох и выдох, отдельное дыхание каждой ноздрей и др. (постоянно).

3. Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

## Система комплексных мероприятий по физическому воспитанию ЧБД

### **1. Утренняя гимнастика.**

#### **2. Упражнения для исправления осанки:**

**А.** и. п.: лечь на живот, руки за головой, согнуты в локтях, ладонями к шее.

Стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части – вдох, вернуться в и.п. – выдох;

**Б.** «мостик» - и.п.: лежать на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.

Опираясь на руки и ноги, сделать «мостик». Вернуться в и. п.

**В.** и.п.: стать спиной к стене, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, затем вернуться в и.п.

#### **3. Упражнения для коррекции свода стопы:**

**А.** Ходьба на носках;

**Б.** Ходьба на наружных краях стопы, затем внутренних краях стопы. Чередовать;

**В.** Ходьба по палке;

**Г.** Сидя на стуле, ноги поставить на носок, затем на пятку. Чередовать;

**Д.** Захват ногами мяча, палки;

#### **4. Лечебная физкультура.**

#### **5. Двигательная активность детей в течение дня.**

#### **6. Развитие дыхания.**

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Детям для обучения правильного дыхания можно предложить следующие упражнения:

**А.** «Часики» – встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед – назад, произносить «тик – так»;

**Б.** «Петушок машет крыльями» - встать прямо, руки опустить. Поднять руки через стороны, затем похлопать по бедрам. Выдыхая произносить «ку – ка- ре- ку»;

**В.** «Паровозик»- ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и говорить «чух – чух –чух»;

**Г.** «Цветочек» - сделать вдох и задержать дыхание: понюхай цветочек, вдохни аромат;

**Д.** «Свеча» - сделать вдох, подуть на пламя свечи медленно и посмотреть, как оно будет отклоняться. Задуть свечу резким выдохом;

**Е.** «Кто больше?» - сохранять дыхание и правильно его расходовать: «Чей паровоз дольше гудит?» и «Чья дудочка дольше поет?»

## **Схема закаливания часто болеющих детей**

### **В возрасте до 3 лет**

1. Воздушная ванна с утренней зарядкой (в трусиках и майка с короткими рукавами). Продолжительность 10-15мин,
2. Умывание водой тем. от +28, к концу года снижающейся летом до +18, зимой до +20. Дети старше 2 лет моют лицо, шею, руки до локтя.
3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой хорошо проветренной спальне (при тем. +15 +16).
4. Прогулка 2 раза в день при тем. от +30 (в тени деревьев) до -15.
5. В летнее время пребывание под лучами солнца от 5-6 мин. до 8-8 мин. 2-3 раза в день.
6. Зимой контрастное обливание ног (стоп и нижней трети голеней) водой тем: +38, +28, +38 перед дневным сном. Летом обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1) снижением тем. воды с +28 до +18.

### **Старше 3 лет.**

1. Воздушная ванна с утренней зарядкой (в трусах и майках без рукавов). Продолжительность 10-15 мин.
2. Умывания водой с постепенным снижением тем. от +28 до +16 (летом) и до +18 (зимой). Дети моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки выше локтя.
3. Полоскание рта (дети 3-4 лет.), горла (дети старше 4 лет.) кипяченой водой комнатной тем. с добавлением лекарственных растений 2 раза в день (утром и вечером). На каждое полоскание используется около одной трети стакана воды.
4. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой хорошо проветренной спальне (+15 +16).
5. Прогулка 2 раза в день при тем. от +30 до -15.
6. Пребывание летом под лучами солнца от 5-6 мин. до 10-15 мин. 2-3 раза в день.
7. Зимой контрастное обливание ног (стопы и нижней трети голеней) водой тем. +38 +28 +38 перед дневным сном. Летом обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1) снижением тем. воды от +28 до +16.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
Для часто болеющих детей 4-5 лет.**

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Спокойная ходьба по залу, с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах.	1 мин.	Дыхание через нос, соблюдение правильной осанки
Бег «самолётики» – руки разведены в стороны на уровне плеч		Время бега увеличивается на каждом занятии на 8-10 сек до 1 минуты. За 10-15 сек. До окончания бега темп постепенно замедляется. При беге произносится звук «у-у-у»
Ходьба по скамейке	1-2 раза	Поддерживать ребенка за руки, в конце скамьи спрыгивание
И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – наклоны в стороны: наклон вправо – «тик», налево – «так» (часики)	4-5 раз	Громкое произношение слов, следить за правильной осанкой
Произношение звуков и слогов: - дыхание через одну ноздрю; - дует ветер – «фу» (тихо, сильно); - жужжит жук – «ж-ж»; - поет петушок «ку-ка-ре-ку»; - лает собака «гав-гав-гав».	2 раза  2-4 раза	Ребенок указательным пальцем поочередно закрывает ноздрю. Следить за правильной осанкой.  Сидя на стульчиках, руки на коленях.
Перешагивание через палку	1-2 раза	Палку держать на высоте 40-50 см
Приседания (маленькие – большие): «маленькие» – присесть, руками схватить колени; «большие» – встать, руки поднять вверх над головой	3-5 раз	При приседании произносится слог «ах», поднимаясь – «ох»
Бросание мяча в обруч	2-3 раза	Держать обруч на высоте роста ребенка, на расстоянии 1 метра от него, ребенок бросает мяч двумя руками
Подлезшие под скамейку	1-2 раза	
Подтягивание на руках вдоль гимнастической скамьи	1-2 раза	Подтягивание производится лежа на животе, голова приподнята
Имитация движения косца	3-4 раза	Следить за осанкой, на выдохе произносится звук «жух». Упражнение проводится в правую и левую сторону
Сидя на стульчиках – надувание резиновых игрушек или мяча	1 раз	Вдох через нос. Производится постепенно, начиная с 3-4 выдохов.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
Для часто болеющих детей 5-6 лет**

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом»	1-3 мин	Соблюдение правильной осанки
2	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, наклоны в сторону и с произношением слов- «кач-кач»(водокачка)	3-5 раз	Громкое произношение слов. Следить за правильной осанкой
3	Бег на месте с переходом на ходьбу	30-40 сек. до 2-х мин	Дыхание произвольное
4	И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением звука – «ух» (упражнение «дровосек»)	2-5 раз	В и.п. – вдох, при наклоне выдох – произношение звука
5	Упражнение «велосипед». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах	2-6 раз	Дыхание произвольное
6	Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди и произнося звук «ш-ш-ш»	1-5 раз	Следить за правильной осанкой
7	Сидя на стуле, глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения: - подуть на одуванчик – «фу-у-у»; - кричат гуси «га-га-га»; - мяукает кошка «мяу-мяу»; - каркает ворона «кар-кар»	1-3 раза	По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков
8	И.п. – лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершать плавательные движения руками типа «брасс»	2-6 раз	Дыхание произвольное
9	Сидя надувание мягких резиновых игрушек.	1-2 раза	Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением до 10
10	Подвижная игра	1-3 мин	
11	Спокойная ходьба на месте	30-40 сек	

## Организационно-методическое и материальное обеспечение для оздоровления детей

