



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 196»
Дошкольное отделение «Здоровячок»

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета № 1
Протокол от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
директором МБОУ СОШ № 196
И.А. Талышинская
Приказ от «28» 08.08.25 № 510-02

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

для работы групп оздоровительной направленности с детьми с сердечно-
сосудистыми заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата,
часто болеющими детьми и другими категориями детей с ослабленным
состоянием здоровья

Возраст обучающихся: 1,5-4 лет

Срок реализации Программы: 2 года

г. Новосибирск, 2025

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Возрастные анатомо-физиологические особенности детей	5
1.4.1.	Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников лет 1,5-2 лет	5
1.4.2.	Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 2-3 лет	6
1.4.3.	Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 3-4 лет	7
1.5.	Планируемые результаты реализации Программы	8
1.6.	Анализ ресурсного обеспечения программы	8
2	Содержательный раздел	9
2.1.	Особенности организации оздоровительной работы	9
2.2.	Система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста	10
2.3.	Реализация комплексного подхода	11
2.3.1.	Работа с детьми	11
2.3.2.	Работа с педагогами	13
2.3.3.	Работа с семьей	14
2.3.4.	Материально-технические условия	15
2.4.	Физкультурно-оздоровительная работа	16
2.5.	Оздоровляющие и здоровьесберегающие технологии в режимных моментах ДО	17
2.6.	Методы оздоровления	19
2.7.	Содержание комплекса оздоровительных мероприятий	19
2.8.	Модель двигательного режима в группах оздоровительной направленности	20
2.9.	Мониторинг эффективности реализации Программы	23
3	Организационный раздел	25
3.1.	Кадровое обеспечение	25
3.2.	Комплексный план оздоровительных мероприятий	26
4	Учебно-методическое обеспечение программы	31
5	Приложение	
	<i>Приложение 1. Кинезиологические упражнения</i>	32
	<i>Приложение 2. Упражнения на релаксацию</i>	33
	<i>Приложение 3. Комплекс упражнений на дыхание</i>	35
	<i>Приложение 4. Упражнения для самомассажа</i>	38
	<i>Приложение 5. Упражнения на развитие ОДА</i>	42

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется рядом нормативно-правовых документов: ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка».

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

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

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

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДО;
- организация деятельности ДО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДО.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДО.

Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Объекты программы:

- Дети ДО;
- Коллектив ДО;
- Родители детей, посещающих ДО.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Целью программы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования оздоровительных мероприятий.

В соответствии с целью определены следующие **задачи**:

Оздоровительные задачи:

- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- коррекция плоскостопия;
- снижение уровня заболеваемости у детей дошкольного возраста;
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции нарушений здоровья;
- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Практическая реализация поставленных задач основывается на следующих принципах здоровьесберегающих технологий:

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

принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДО.

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

принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

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

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

Реализация Программы не возможна без учета возрастных анатомо-физиологических особенностей детей.

1.4. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей

1.4.1. Первая младшая группа (1,5-2 лет)

В этом возрасте совершенствуются двигательные навыки, речь и психика; продолжается активный рост. В этом периоде уменьшаются темпы физиологического развития, но увеличивается мышечная масса, формируется лимфоидная ткань, расширяются двигательные возможности, усложняются психологические навыки ребенка, совершенствуется моторная деятельность, ребенок начинает рисовать, различать цвета. Рацион питания становится более разнообразным.

Особенности опорно-двигательного аппарата.

В возрасте 1,5–2 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка активно развивается. В этот период происходят значительные изменения в костной ткани, мышцах и связочном аппарате. Продолжается процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. К двум годам скелет ребёнка уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость тела. Мышечная система становится крепче, нарастает масса крупных мышц. Дети начинают выполнять более сложные движения, требующие силовых затрат (например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу). Костная ткань содержит меньше минеральных веществ (кальция, фосфора), чем у взрослых, поэтому кости более гибкие и менее твёрдые. Это делает их склонными к деформациям при неправильных нагрузках или нарушениях питания. В первые годы жизни тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей, поэтому детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу. Движения становятся более уверенными и разнообразными, но физическое утомление наступает быстро.

Дыхательные пути

У детей 1,5–2 лет дыхательные пути имеют ряд анатомических и физиологических особенностей, которые делают их более уязвимыми к различным респираторным нарушениям. Поверхностный характер дыхания, что компенсируется высокой частотой дыхательных движений (у детей 1–2 лет частота составляет 35–40 в минуту). У детей этого возраста высокая потребность в кислороде на 1 кг массы тела значительно выше, чем у взрослых (около 8 мл/мин против 4,5 мл/мин у взрослых). Грудная клетка у детей раннего возраста имеет особенности строения, которые способствуют диафрагмальному типу дыхания. Из-за анатомических особенностей даже незначительное воспаление или отёк слизистой могут привести к значительному сужению просвета дыхательных путей и

нарушению дыхания. Это особенно актуально при таких состояниях, как обструктивный бронхит, который часто возникает у детей этого возраста, часто на фоне вирусных инфекций (например, респираторно-синцитиального вируса)

Сердечно - сосудистая система.

У детей 1,5–2 лет сердечно-сосудистая система имеет ряд особенностей, связанных с возрастными анатомическими и функциональными характеристиками.

Анатомические особенности

Расположение сердца. До 2–3 лет сердце лежит горизонтально на приподнятой диафрагме, к передней грудной стенке прилежит преимущественно правый желудочек, который формирует сердечный толчок.

Форма сердца. До 6 лет сердце обычно округлое, после 6 лет приближается к овальной, характерной для взрослых.

Рост отделов сердца. До 2 лет наиболее интенсивно растут предсердия.

Коронарные сосуды. До 2 лет они распределяются по рассыпному типу.

Функциональные особенности

Частота сердечных сокращений (пульс). У детей этого возраста пульс выше, чем у взрослых. Это связано с более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы, меньшим влиянием блуждающего нерва и более интенсивным обменом веществ. Норма пульса в покое для детей 1–3 лет — 90–150 ударов в минуту.

Артериальное давление. У детей артериальное давление ниже, чем у взрослых, из-за малого объема крови, поступающей с каждым сердечным сокращением, и низкого периферического сосудистого сопротивления (большая ширина и эластичность артерий).

Регуляция ритма. До 3–4 лет сердечная деятельность регулируется главным образом симпатической нервной системой, что объясняет физиологическую тахикардию у маленьких детей.

Дополнительные особенности

Миокард. У новорождённых миокард имеет тонкие мышечные волокна, слабо развиты соединительная ткань, продольная фибриллярность и поперечная исчерченность. Гистологическая структура становится похожей на взрослую к 10 годам жизни.

Сосуды. Артерии и вены у детей раннего возраста имеют относительно широкий просвет. С возрастом происходит интенсивное развитие сосудов, особенно мышечной оболочки.

1.4.2. Вторая младшая группа (2-3 лет)

Два года – это активный рост детей. Совершенствуются двигательные навыки, речь и психика. В этом периоде уменьшаются темпы физиологического развития, но увеличивается мышечная масса, формируется лимфоидная ткань, расширяются двигательные возможности, усложняются психологические навыки ребенка, совершенствуется моторная деятельность, ребенок начинает рисовать, различать цвета. Рацион питания становится более разнообразным. За второй год окружность увеличивается на 2 см в сравнении с предыдущим,

Особенности опорно-двигательного аппарата.

К двум годам позвоночник ребенка обладает всеми характерными для взрослого изгибами, но кости и связки еще эластичны и изгибы позвоночника выравниваются в лежачем положении. Кости у детей менее ломкие, но легче изгибаются и деформируются. Поверхности костей у детей сравнительно ровные. Костные выступы формируются по мере развития и активного функционирования мышц.

Кровоснабжение костной ткани у детей более обильное, чем у взрослых, за счёт количества и большой площади ветвления диафизарных, хорошо развитых метафизарных и эпифизарных артерий. К 2 годам у ребёнка складывается единая система внутрикостного кровообращения. Обильная васкуляризация обеспечивает интенсивный рост костной ткани и быструю регенерацию костей после переломов. Вместе с тем, богатое кровоснабжение с наличием хорошо развитых, перфорирующих ростковый хрящ эпиметафизарных сосудов создаёт анатомические предпосылки к возникновению у детей гематогенного остеомиелита (до 2-3 лет жизни чаще в эпифизах, а в более старшем возрасте - в метафизах). У детей старше 2 лет количество кровеносных сосудов в костях опорно-двигательного аппарата значительно уменьшается и вновь возрастает лишь ко времени препубертатного и пубертатного ускорения роста. В возрасте до 3 лет развитие суставов наиболее интенсивно происходит и обусловлено это значительным увеличением двигательной активности ребёнка.

Дыхательные пути

Основной жизненно важной функцией органов дыхания являются обеспечение тканей кислородом и выведение углекислого газа. Органы дыхания состоят из воздухопроводящих (дыхательных) путей и парных дыхательных органов — легких. Дыхательные пути делятся на верхние (от отверстия носа до голосовых связок) и нижние (гортань, трахея, долевы́е и сегментарные бронхи, включая внутрилегочные разветвления бронхов). К моменту рождения ребенка морфологическое их строение еще несовершенно, с чем связаны и функциональные особенности дыхания. Интенсивный рост и дифференцировка дыхательных органов продолжают в течение первых месяцев и лет жизни. Формирование органов дыхания заканчивается в среднем к 7 годам и в дальнейшем увеличиваются только их размеры.

Особенностями морфологического строения у детей первых лет жизни являются следующие:

- 1) тонкая, нежная, легкоранимая сухая слизистая оболочка с недостаточным развитием желез, сниженной продукцией секреторного иммуноглобулина А (SIg A) и недостаточностью сурфактанта;
- 2) богатая васкуляризация под слизистого слоя, представленного преимущественно рыхлой клетчаткой и содержащего мало эластических и соединительнотканых элементов;
- 3) мягкость и податливость хрящевого каркаса нижних отделов дыхательных путей, отсутствие в них и легких эластической ткани.

Сердечно - сосудистая система.

У детей в первые 2 года увеличена толщина мышечных волокон, уменьшено число ядер мышечных клеток. Появляются септальные перегородки и поперечная исчерченность волокон. Артериальное давление 80-100/60-70; пульс – 115 ударов в минуту.

1.4.3. Вторая младшая группа (3-4 лет)

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96+4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка

составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата.

Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

1.5. Планируемые результаты реализации программы.

- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение заинтересованности работников дошкольного отделения и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации работников дошкольного отделения.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

1.6. Анализ ресурсного обеспечения программы

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется руководителем физического воспитания на основе методических рекомендаций к комплексной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

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

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации оздоровительной работы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 196» с дошкольным отделением, в котором функционируют 2 группы оздоровительной направленности для детей в возрасте от 1,5 до 4 лет, ведущим направлением которых является **сохранение и укрепление здоровья дошкольников.**

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

Учитывая специфику групп дошкольного учреждения, возникает необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились **следующие особенности организации деятельности ДО:**

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

-  создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальной к подгрупповой непосредственной организованной деятельности с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

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

положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

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

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

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

2.2. Система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
 - общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, применение чесночных бус и др.);
 - фитотерапию (фиточаи витаминные);
 - организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни детей;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обильное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- медицинской сестрой;
- воспитателем;
- педагогом-психологом;
- музыкальным руководителем;
- инструктором по физическому воспитанию;
- педагогом дополнительного образования;

- младшим воспитателем.

2. 3. Программа реализуется через следующие разделы:

- работа с детьми;
- работа с педагогами;
- работа с родителями;
- укрепление материально – технической базы ДО.

2.3.1. Работа с детьми включает в себя:

1. *Полноценное питание.* Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

2. *Систему закаливания.* Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Закаливающие мероприятия:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- зарядка после сна;
- полоскание рта прохладной водой.

Методы оздоровления:

- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

3. *Организация рациональной двигательной активности*

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;

- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);

- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;

- дозированная ходьба;

- оздоровительный бег;

- физкультминутки;

- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;

- утренняя гимнастика;

- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.

- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.

- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления;

- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.

- Занятия в форме оздоровительного бега.

- Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

4. Создание условий организации оздоровительного режима

- соблюдение режимных моментов: время приёма пищи, укладывание на дневной сон;

- общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

- оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

- достаточный по продолжительности дневной сон детей.

- организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

- санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

5. Создание представлений о здоровом образе жизни

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков.

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- систематическая работа по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

6. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДО в целом;
- организация центра психологической разгрузки («уголок уединения») в группе;
- рациональное применение музыкотерапии;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

7. Профилактическая работа

Осуществляет медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- утреннюю зарядку на улице;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- корректирующие упражнения;
- элементы психогимнастики, релаксации.

8. Летние оздоровительные мероприятия

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия на спортивной площадке;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты.

2.3.2. Работа с педагогами.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДО выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;

- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

2.3.3. Взаимодействие с семьей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и дошкольного отделения, ребенок не эстафета, которую дошкольное отделение и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

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

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

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

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

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы).
- Собеседование (сбор информации).

- Анкетирование, тесты, опросы.
- Беседы.
- Встречи со специалистами.
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях).
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.
- Круглый стол.
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее).
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

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

Психофизическое направление.

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей.
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.
- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми.
- Тренинги, семинары – практикумы.

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

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

2.3.4 Материально-технические условия

Материально техническая база дошкольного отделения включает:

- помещения для образовательной и оздоровительной деятельности: групповые помещения, зал для физкультурных и музыкальных занятий, бассейн;
- медицинский блок для лечебно-оздоровительной и профилактической работы - медицинский кабинет и процедурный кабинет;
- медицинское оборудование: бактерицидные лампы.

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

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

ОБЖ.

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

Для организации и проведения физкультурных и музыкально-ритмических занятий в учреждении оборудован специализированный зал. Зал укомплектован необходимым спортивным и музыкальным оборудованием, обеспечивающим реализацию образовательной программы по физическому и художественно-эстетическому развитию обучающихся.

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

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

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурной образовательной деятельности: традиционная, игровая, сюжетная, тематическая, комплексная, итоговая, физкультурно-познавательная – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

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

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

С этой целью оборудованы функциональные помещения с необходимым оборудованием и атрибутикой. Помимо этого используются особые условия дошкольного учреждения – оборудован физкультурный зал, который обустроен для проведения корригирующей гимнастики, подвижных игр и соревнований.

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

С этой целью оборудованы функциональные помещения с необходимым оборудованием и атрибутикой. Помимо этого используются особые условия дошкольного учреждения – оборудован физкультурный зал, который обустроен для проведения корригирующей гимнастики, подвижных игр и соревнований.

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

2.5. Оздоровляюще и здоровьесберегающие технологии в режимных моментах ДО

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Динамические паузы	Во время занятия, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурной ОД, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДО используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДО
5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги

8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДО	Воспитатели
9. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
10. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в групповых или спортивно-музыкальном залах. Ясельный возраст – 10-15 мин., младший возраст- 15-20 мин.	ОД проводится в соответствии основной образовательной программой, по которой работает ДО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11. Занятие по реализации Парциальной образовательной программы «ФитМикс»	1 раз в неделю спортивно-музыкальном зале. Младший возраст- 15-20 мин.	Занятия проводятся в соответствии с вариативной программой, по которой работает инструктор по физической культуре и воспитатели. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре, воспитатели
12. Адаптационные и коммуникативные, игры	1-2 раза в неделю по 10-15 мин.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, ОД (рисование, лепка и др.)	Воспитатели, педагог-психолог
13. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
14. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги

16. Сюжетно- ролевая ритмическая гимнастика	1-2 раза в неделю во время занятий по музыкальному развитию	Упражнения проводятся по специальной методике, автор Н. А. Фомина	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
---	---	---	---

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, сформируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге создаст стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

2. 6. Методы оздоровления детей

№	Методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата;
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные игры; - спортивные игры.
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; -обширное умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды.
4.	Воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулка на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима.
5.	Активный отдых	- развлечения; - игры – забавы; - дни здоровья.
6.	Специальное закаливание	- хождение босиком; - хождение босиком по ребристой доске; - игровой самомассаж; - элементы дыхательной гимнастики.
7.	Витаминизация	- ежедневный прием витаминов С (осенне-зимний период); - луко-чесноко терапия, чесночный "медальон". (профилактика заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп).

2.7. Содержание комплекса оздоровительных мероприятий в оздоровительной группе по поставленным медицинским диагнозам

Заболевания сердечно - сосудистой системы:

- контроль за частотой сердечных сокращений и дыханием, цветом кожи и общим состоянием ребенка;
- контроль за физической нагрузкой;

- различные виды ходьбы, бега, сочетание бега и ходьбы, лыжные прогулки;
- организация проведения физкультурно-оздоровительных занятий;
- витаминотерапия.

Заболевания опорно-двигательного аппарата:

- диагностика физического развития детей;
- контроль за правильной осанкой;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физкультминутки;
- дорожка здоровья;
- динамический час;
- подвижные игры;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- игры на свежем воздухе;
- спортивные праздники и развлечения;
- закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

ЧБД:

- утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику);
- чесночные «бусы»;
- фитонциды (лук, чеснок);
- прогулки: утренняя; дневная; вечерняя;
- сон без маек и подушек;
- обширное умывание;
- гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна;
- солнечные и воздушные ванны;
- босохождение.

2.8. Модель двигательного режима в группе оздоровительной направленности

Виды занятий	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
Физкультурно-оздоровительные занятия			
Утренняя гимнастика	- традиционная; - игрового характера; - с использованием полосы препятствия - с использованием простейших тренажеров; - ритмическая - сюжетная	Ежедневно - в группе - в зале - на свежем воздухе (по сезону)	1,5-4
Двигательная разминка	- игровые упражнения; - танцевальные движения - подвижные игры	Ежедневно во время перерыва между занятиями; длительность 7-10 мин.	1,5-4

Физкультминутка	- общеразвивающие упражнения (ОРУ) - подвижная игра - дидактическая игра с различными движениями - танцевальные движения - игровые упражнения	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД; длительность 2-3 мин	1,5-4
Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке	- подвижные игры разной степени интенсивности; - Игры с правилами - упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; Длительность 5-30 мин. Фронтально, подгруппами.	1,5-4
Индивидуальная работа по развитию движений	- физические упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные упражнения; длительность 5-15 мин. Малыми подгруппами, индивидуально.	1,5-4
Бодрящая гимнастика после дневного сна	- музыкально-ритмические движения - ОРУ - игровая деятельность - пробежки по массажным дорожкам - коррегирующие упражнения	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами; длительность 4-10 мин	1,5-4
Логоритмическая гимнастика	- подвижные игры - дыхательная гимнастика - пальчиковая гимнастика - музыкотерапия	1 раз в неделю, подгруппами; длительность 5-10 мин. Проводится воспитателем и музыкальным руководителем.	1,5-4
Динамический час	- подвижные игры разной степени интенсивности; - сюжетные двигательные задания;	1 раз в неделю в физкультурном зале; длительность 5-10 мин. Проводится инструктором и воспитателями.	1,5-4
Занятия по Программе «ФитМикс»	- комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки; - комплекс упражнений по коррекции плоскостопия.	1 раза в неделю; длительность 10-15 мин (в зависимости от возраста)	1,5-4
Переходы из одного помещения в другое	- спокойный шаг; - быстрая ходьба; - осложненная ходьба по лестнице	Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя	2-4
Учебные занятия			

Физическая культура	- традиционное; - тренировочное; - игровое; - сюжетно-игровое - с использованием тренажеров - тематическое - комплексное - контрольно-проверочное - прогулка-поход	3 раза в неделю, фронтально, подгруппами, длительность 10-20 мин.	1,5-4
Самостоятельная двигательная деятельность			
Самостоятельная двигательная деятельность	- движения с различными игрушками, пособиями: - подвижные игры, разной степени интенсивности.	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.	1,5-4
Физкультурно-массовые занятия			
Физкультурный досуг	- физкультурные упражнения и подвижные игры; - упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения; - музыкально-ритмические импровизации	1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице; длительность 15-20 мин.	1,5-4
Физкультурно-спортивные праздники	- в физкультурном зале; - в группе	2-3 в год, 15-20 мин	2-4
День здоровья	- Комплексные занятия; - прогулки-походы; - познавательные занятия; - физкультурно-спортивные праздники	1 раз в квартал	2-4
Дополнительные виды образовательной деятельности			
Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев	- В зависимости от учебного плана: - ритмическая гимнастика	2 раза в неделю; длительность 20-25 мин	3-4
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДО и семьи			
Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДО	- занятия по физической культуре; - кружки	По взаимному желанию родителей и инструктора физо	1,5-4

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДО	- подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, Дня здоровья, посещения открытых занятий		1,5-4
--	--	--	-------

2.9. Мониторинг эффективности реализации Программы

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДО является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется медицинской сестрой, воспитателями, педагогом-психологом:

Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

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

Оздоровительная работа медицинской службы включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаляющих мероприятий.

Коррекционно-оздоровительная работа инструктора по физической культуре и медицинской сестры проводится с учетом результатов рекомендаций врачей и направлена на:

- формирование оптимальной статики осанки и постановки стопы (развитие устойчивости, равновесия, ориентации на поверхности);
- формирование основных манипуляций и локомоций (ползание, лазание, ходьба, бег, бытовые и спортивные движения);
- формирование психоэмоциональных и ритмических движений;
- формирование оптимального динамического двигательного стереотипа (развитие моторики);
- профилактику заболеваний верхних дыхательных путей и легких.

ННОД с детьми проводятся с учетом рекомендаций педиатра.

Реализация мониторинга учитывает:

- оценку деятельности ДО при помощи анкетирования родительской

общественности;

- самоанализ деятельности ДО в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня

(отчет 85-К)

Цель: Выявить и определить эффективность реализации Программы

Эффективность работы:

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

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

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

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

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

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

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

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

Для всех групп риска рассчитывается показатель эффективности оздоровления (ПЭО):

(ПЭО) Показатель эффективности оздоровления	=	Число ЧБД снятых с учета по выздоровлению Общее число ЧБД, получивших оздоровление	*100%
---	---	---	-------

Эффективным считается оздоровление при ПЭО не менее 23%.

С учета по выздоровлении снимаются дети, которые в течение длительного времени (12 месяцев) имеют вышеназванные показатели эффективности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение

При внедрении Программы для групп оздоровительной направленности, призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного отделения школы № 196 к ее реализации осуществляется кадровый подход.

Функциональные обязанности работников ДО в рамках реализации Программы

Старший воспитатель:

- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы - 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Педагоги:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
 - внедрение здоровьесберегающих технологий;
 - включение в физкультурную образовательную деятельность:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия;
 - упражнений на релаксацию;
 - дыхательные упражнения;
 - закаливающие мероприятия;
 - сниженная температура воздуха;
 - облегченная одежда детей;
 - проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
 - пропаганда здорового образа жизни;
 - проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания;
 - дыхательной гимнастики;
 - самомассажа;
 - пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
 - иммунопрофилактика;
 - реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.
- начальник ХО:
- создание материально-технических условий;
 - контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации Программы;
 - создание условий для предупреждения травматизма в ДО;
 - обеспечение ОБЖ.

Повар:

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке. Младший обслуживающий персонал;
- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Режим дня соответствует основной образовательной программе ДО и требованиям СанПиН.

3.2. Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий.

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

Задачи:

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

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u>			
<u>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.</u>			
№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурной образовательной деятельности во всех группах. 2) Топтание в тапках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл. гр.	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели; младшие воспитатели.
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов.	Ежедневно	Врач-педиатр, воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой. (3-4лет)	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Босохождение. Ходение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

	всех группах.		
8.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл.	2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

Профилактические мероприятия

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

1.	Самомассаж	2-4 раза в день	Воспитатели групп
2.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 2-х лет	Врач-педиатр

Организация питания.

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

1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4.	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель

5.	Оздоровительные паузы во время занятий и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учителя-логопеды
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Медработник, воспитатели
7.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
8.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
10.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, инструктор по физической культуре
11.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	инструктор по физической культуре, медработник
12.	Плавание в «сухом» бассейне	По плану	инструктор по физической культуре, воспитатели, медработник
13.	Динамические упражнения	По плану	инструктор по физической культуре, воспитатели, медработник
14.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	инструктор по физической культуре, учитель-логопед
15.	Корригирующая гимнастика	По плану	инструктор по физической культуре, воспитатели, медработник

КОРРЕКЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учителя-логопеды
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учителя-логопеды, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели, учителя-логопеды
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учителя-логопеды
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учителя-логопеды

6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, учителя-логопеды, музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учителя-логопеды, инструктор по физической культуре
8.	Интегрированные оздоровительные занятия	По плану	Воспитатели, учителя-логопеды, инструктор по физической культуре
9.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;	По плану	Воспитатели, учителя-логопеды, инструктор по физической культуре
10.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
11.	Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно после сна	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник
12.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен; драматерапии - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; кинезотерапии – хореография, танец; инструментальную терапию – игра на музыкальных инструментах.	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник
13.	Музыкальные утреники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

САНИТАРНО - ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Основные специалисты
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДО в плане оздоровительной деятельности.

1.	Усилить санпросвет работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Мед.сестра
----	---	----------------	------------

2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Медсестра, старший воспитатель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал	Воспитатели, медработники К Основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников ДО.	Постоянно	Старший воспитатель, основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Медперсонал, Старший воспитатель
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Старший воспитатель, методист, Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам оздоровления и охраны здоровья детей.

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Основные специалисты
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Медперсонал, директор, старший воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Медперсонал, Старший воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал

4. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг в ДОУ компенсирующего вида. М.-2007 г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 2008 г.

3. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 2005 г. - 64 с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под. ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003г. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
5. Змановский Ю.Ф.и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 2009 г.— № 4.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007 г.
7. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 2009 г.
8. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. М. Айрис Пресс, 2008.
9. Марченко Т.К., Ю.Ф. Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 2009 г.
10. Орел В.И., С.Н. Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008 г.
11. Павлова М.А., М.В. Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2009 г.
12. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., Мозайка – Синтез, 2014г.
13. Прищепа С.С. - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.,-2009 г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду-. М.,-2009 г.
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье- М.,-2005 г.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

3. **«Ухо-нос».** Лево́й рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

8. **«Руки-ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1) «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2) «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) Глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек. — сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения

несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной достаточно мягкой поверхности.

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов: 1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения

следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный)

потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаться «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

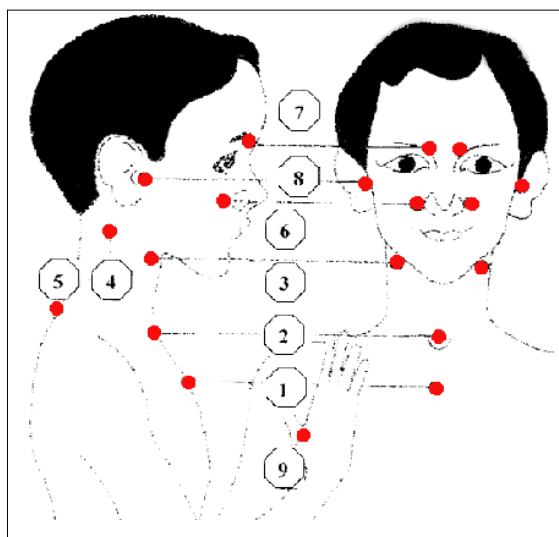
В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно. Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

УПРАЖНЕНИЯ:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

точка 5 расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

точка 7 - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение

тонирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

6. «Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

Упражнения на развитие ОДА

Комплекс упражнений 1

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость

Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка

I часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.

II часть: 1 этап: Массаж стопы и голени.

1. Разглаживание стопы ног ладонями рук.
2. Круговые движения пальцами руки на стопе ног.
3. Массаж стопы кулачком.
4. Массаж пальчиков ног.
5. Разглаживание голени ног.

2 этап: Упражнения в положении лежа на спине.

1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5раз)
2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз)
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3раза каждой ногой)
4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5раз)

Основные движения:

а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза)

б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе)

Подвижная игра: « Гибкий носок»

III часть: игра на внимание: вставить карточки

Комплекс упражнений 2

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей.

Пособия: стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат

I часть: Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске).

II часть: I этап: Массаж сидя на коврике.

II этап: ОРУ (на стульях с мячом)

1. И.п.: сидя на стуле – катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)
2. И.п.: то же ; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)

3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)

4. И.п.: сидя на стуле: прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой (5-6 раз)

Основные движения:

а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)

б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3раза)

Игра: «Пройди – не задень»

III часть: ходьба по следам, по ребристой доске.

Комплекс упражнений 3

Задачи: Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её.

Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.

I часть: Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.

II часть: I этап (массаж стопы и голени ног)

II этап: ОРУ (с различными предметами)

1. И.п.: сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6раз)

2. И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом (5-6раз)

3. И.п.: то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног (5-6раз)

4. И.п.: то же. Захватывание и приподнимание пальцами ног палочки (4раза)

5. И.п.: то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (3-4раза)

6. И.п.: то же. Вставание из и.п. сидя «по-турецки» опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп (2-3раза)

Основные движения:

а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3раза)

б) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза)

в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3раза)

Подвижная игра: «Страус»

III часть: Аутотренинг.

Комплекс упражнений 4

Задачи: Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле.

Продолжать разучивать подвижную игру «Страус».

Пособия: стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка.

Комплекс упражнений 5

Задачи: Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, использовать аутотренинг

Пособия: стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.

I часть: Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.

II часть: 1. Массаж стопы и голени ног. (см. занятие за сентябрь)

2. ОРУ (с предметами)

1) И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведения пяток, не отрывая от пола (5-6раз)

2) И.п.: то же. Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5-6раз)

3) И.п.: то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6раз)

4) И.п.: то же. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки (5-6раз)

5) И.п.: то же. Катание палочки стопами ног (5-6раз)

6) Повтор. 1 упражнения.

3. Основные движения.

а) Ходьба по ребристой дорожке(2-3раза)

б) Легкий бег по следам(2-3раза)

в) Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3раза)

4. Подвижная игра: «Пройди – не задень»

III часть: Аутотренинг.

Комплекс упражнений 6

Задачи: Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его.

Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения.

Воспитывать усидчивость и товарищество.

Пособия: рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.

I часть: Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.

II часть: 1. Массаж.

2. Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы.

а) Ходьба босиком по рейке.

б) Ходьба (лазание) по гимнастической стенке

в) Ходьба по ребристой доске.

г) Ходьба по дорожке с камешками.

д) Ходьба по сосновым веточкам.

3. Подвижная игра: «Страус»

Содержание игры – страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам, захватывая пальцами ног. Дети собирают камушки, палочки и т.д. После чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать.(2-3раза).

III часть: малоподвижная игра «Сделай вот так» (карточки)

Комплекс упражнений 7

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях

Пособия: стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

I часть: ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.

II часть:

1 этап: Массаж сидя на коврике.

2 этап: ОРУ на стульчиках (с мячиком)

1. И.п.: сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз)

2. И.п.: сидя на стуле; обхватить мяч с боков стопами ног. поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза)

3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза)

4. И.п.: сидя на стуле. Катание мяча стопами ног поочередно левой и правой (5-6раз)

3 этап: Основные движения

а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза)

б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза)

Игра: «Пройди - не задень»

III часть: под композицию песни «Сапожник »

I. Дети, дети вы куда идете?

Ой, сапожник, мы идем на площадь.

II. Дети, дети башмаки порвете?

Ой, сапожник, ты их залатаешь.

III. Дети, дети кто же мне заплатит?

Ой, сапожник, тот, кого поймаешь!

(дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)