

Программа «Здоровье»
МБДОУ №95
«Рябинушка»

2016 год

Объяснительная записка

В период с 1996 по 2004 год мы работали по комплексной программе «Здоровье». Анализируя результаты проведенной работы, сделали вывод, что в целом по ДОО идёт тенденция к снижению заболеваемости и уменьшению патологий, а также отклонений в физическом развитии среди детей подготовительных к школе групп.

Работая по этой программе, мы пришли к выводу, что особую значимость в условиях нашего яслей-сада приобретает четко организованная физкультурно-оздоровительная работа с детьми. Это особенно стало актуально после закрытия физкультурного зала.

Исходя из этого было решено доработать программу «Здоровье», внести в неё изменения со сложившимися условиями.

Поиск эффективных мер, направленных на оздоровление детей приобретает первостепенное значение.

Приоритетным направлением в деятельности нашего учреждения являются укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

Анкетирование педагогов выявило их желание включиться в комплексную работу, позволяющую обеспечить улучшение здоровья детей. Разработанная программа «Здоровье» позволит более успешно решать задачи оздоровления детей в условиях нашего яслей - сада.

Основные задачи.

1. Оздоровление детей.
2. Развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
3. Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни.
4. Укрепление психического здоровья детей, обеспечение индивидуальной комфортности и защищенности каждого.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Популяризация здорового образа жизни среди родителей.

Воспитательно-оздоровительная работа

Вся деятельность дошкольного учреждения включает 2 раздела: воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный. Прежде всего, необходимо шире понимать термин «физическое воспитание» и не связывать его только с развитием моторики.

Профилактическая работа с детьми носит и воспитательно-оздоровительный характер. Основными разделами воспитательно-оздоровительной работы в ДООУ следует считать организацию рациональной двигательной активности, реализацию системы эффективного закаливания, применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, обеспечение полноценного питания и создание условий для оздоровительных режимов детей.

Основные принципы и методические подходы

Разделы воспитательно-оздоровительной работы в ДООУ разработаны проф. Ю.Ф. Змановским.

1. Принципы организации двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию

1.1 Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1-1,2 м/сек), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствованию общей выносливости

1.2 Ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе

1.3 Организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре и при проведении прогулок на улице

1.4 Моторная плотность занятий по физической культуре - не более 80 %

1.5 Достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений

1.6 Достижение мышечного расслабления - необходимого компонента большинства занятий по физической культуре

1.7 Создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей

1.8 Эстетическое выполнение движений на занятиях по физической культуре

2. Принципы реализации системы эффективного закаливания

2.1 Применение циклических упражнений (лучше на открытом воздухе)

2.2 Постепенное использование хождения детьми босиком может стать эффективным закаливающим средством

2.3 Адекватная погоде на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости. Диапазон температуры воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста -18-20°C. В зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении

3. Принципы применения психологических психопрофилактических средств и методов в ДООУ Применение психолого-

педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных реакций детей: индивидуальные беседы воспитателей с ребенком и родителями, подвижные сюжетно-ролевые, режиссерские игры, использование и

анализ продуктивных видов деятельности детей. Создание благоприятного психологического климата в ДОУ с

преобладанием положительных эмоций:

3.1 Обучение детей приемам мышечного расслабления

3.2 Организация уголков «психологической разгрузки» для детей в групповых комнатах.

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение Здорового ритма жизни	- щадящий режим (адап. период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса;	Все группы. -\\-
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно - оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - спортивные игры; - занятия в спортивных секциях; - занятия аэробикой; - терренкур (дозированная ходьба); - пешие прогулки (турпоход);	Все группы -\\- -\\- -\\- -\\- ср. гр. -\\- -\\- -\\- -\\-
3	Гимнастические и Водные процедуры	- умывание; - мытьё рук; - местный и общий душ; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды;	Все группы -\\-
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	Все группы -\\- -\\- -\\-
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры - забавы; - дни здоровья; - каникулы;	Все группы

6	Диетотерапия	- рациональное питание;	Все группы
7	Свето- цветотерапия и	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса;	Все группы -\\-
8	Муз. терапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение (в том числе звуковое);	Все группы -\\- -\\- -\\-
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры - тренинги на подавление	Яс.гр. Ср.гр.

		отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения; - учебная гимнастика;	Ст.гр. -\\-
10	Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика;	Все группы -\\- ст. гр. Все группы
11	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий);	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	- эколого - валеологический театр - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)	Все группы -\\- ср. ст. гр.
13	Лечебно оздоровительные мероприятия	-«волшебная приправа» (фито нужды, чеснок); - Уфопомещений в сочетание с проветриванием; - «Волшебная капля» экстракт элеутеракокка	Все группы -\\- -\\-

**Примерный режим
двигательной деятельности детей
дошкольного возраста**

Дни недели	Формы организации двигательной активности
Понедельник	1. Артикуляционная гимнастика 2. Утренняя гимнастика; 3. Физ минутки; 4. Музыкальное занятие 5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке; 6. Бодрящая гимнастика; 7. Самостоятельная двигательная деятельность;
Вторник	1. Артикуляционная гимнастика 2. Утренняя гимнастика; 3. Физкультурное занятие 4. Физ минутки; 5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке; 6. Бодрящая гимнастика; 7. Самостоятельная двигательная деятельность;
Среда	1. Артикуляционная гимнастика 2. Утренняя гимнастика под музыку; 3. Физкультурное занятие на воздухе 4. Физ минутки; 5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке; 6. Бодрящая гимнастика; 7. Самостоятельная двигательная деятельность;
Четверг	1. Артикуляционная гимнастика 2. Утренняя гимнастика ; 3. Музыкальное занятие 4. Физ минутки; 5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке; 6. Бодрящая гимнастика; 7. Самостоятельная двигательная деятельность;
Пятница	1. Артикуляционная гимнастика 2. Утренняя гимнастика; 3. Физкультурное занятие; 4. Физ минутки; 5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке; 6. Бодрящая гимнастика; 7. Самостоятельная двигательная деятельность

Физкультурные досуги (1 раз в месяц)
Физкультурный праздник (2-3 раза год)

Система организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

	Ранний возраст 2-3 года	Время, минуты	Младший возраст 3-4 года	Время, минуты	Средний возраст 4-5 лет	Время, минуты	Старший возраст 5-6 лет	Время, минуты	Подготовительный возраст 6-7 лет	Время, минуты
Основное образование дошкольников в области физической культуры										
Регламентируемая двигательная деятельность	Физкультурное занятие	15 (2 раза в неделю)	Физкультурное занятие	15 (3 раза в неделю)	Физкультурное занятие	20 (3 раза в неделю)	Физкультурное занятие	25 (3 раза в неделю)	Физкультурное занятие	30 (3 раза в неделю)
Частично регламентируема двигательная деятельность (формы совместной деятельности педагога с детьми)	Утренняя гимнастика	4-5 мин	Утренняя гимнастика	5-6 мин	Утренняя гимнастика	6-8 мин	Утренняя гимнастика	8-10 мин	Утренняя гимнастика	10-12 мин
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20 (2 раз в день)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25 (2 раз в день)	Физкультурные минутки	3 мин	Физкультурные минутки	3-5 мин
	Бодрящая гимнастика	5 мин	Бодрящая гимнастика	5-6 мин	Бодрящая гимнастика	6-8 мин	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25-30 (2 раза в день)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	30-40 (2 раза в день)
	Ходжение босиком	2 раза в день	Ходжение босиком	2 раза в день	Ходжение босиком	3 раза в день	Бодрящая гимнастика	8-10 мин	Бодрящая гимнастика	10 мин
			Физкультурный досуг	20-30 (1 раз в месяц)	Физкультурный досуг	20-30 (1 раз в месяц)	Ходжение босиком	3 раза в день	Ходжение босиком	3 раза в день
			День здоровья	1 раз в квартал	Физкультурный праздник	60 (2-3 раза в год)	Физкультурный досуг	30-45 (1 раз в месяц)	Физкультурный досуг	45-50 (1 раз в месяц)
					День здоровья	1 раз в квартал	Физкультурный праздник	60-90 (2-3 раза в год)	Физкультурный праздник	60-90 (2-3 раза в год)

Закаливание

При закаливании происходит изменение кровотока как в сосудах кожи и подкожной клетчатки, так и во внутренних органах. Изменяется частота сердечных сокращений и дыхания, показатели артериального давления. Это ведет к повышению уровня обмена веществ, улучшению состояния нервно-психической сферы, эндокринной системы.

Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни.

Кроме того, комплексное закаливание в раннем и дошкольном детстве обеспечивает основу нормального физического и психического развития.

При закаливании необходимо соблюдать ряд принципов, разработанных Г.Н. Сперанским:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
- увеличивать интенсивность закаливающих процедур постепенно, в соответствии с возрастающими в процессе закаливающей тренировки компенсаторными возможностями растущего организма;
- соблюдать систематичность и последовательность закаливания, которое только при этих условиях будет эффективным.

Закаливание предусматривает также соблюдение гигиенических условий и требований:

- чистый воздух;
- активный двигательный режим;
- оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и адекватная одежда.

Неспецифические методы закаливания, используемые в детском саду:

1. утренняя гимнастика
2. физкультурные занятия
3. воздушные ванны
4. мытье рук, мытье ног
5. полоскание горла водой комнатной температуры
6. рациональное питание
7. бодрящая гимнастика

Нетрадиционный метод закаливания, хождение босиком

(на перспективу)

Хождение босиком - действенный «исторический» метод закаливания, являющийся также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18°C. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 -2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.

Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной.

Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми.

С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю гимнастику (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры.

Главный смысл хождения босиком - закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом - пола.

Корригирующие упражнения

Главное назначение корригирующих упражнений - активное планирование стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка.

Особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем детском возрасте. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции свода стопы.

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости - медленно, повторить 5-10 раз
4. Катание мяча поочередно одной и другой ногой - повторить 2-5 раз
5. Ходьба на палке, также как упражнение 3
6. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул повторить 3-8 раз
7. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе- 10-30 раз
8. Выполнение специальных гимнастических упражнений дает прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы

Профилактическая работа по формированию речи

Воспитателями проводится профилактическая логопедическая работа с детьми с нормальным развитием речи. Артикуляционная гимнастика - одна из форм профилактической логопедической работы. Уже с раннего возраста, в каждой возрастной группе в игровой форме решаются задачи овладения ребенком полноценной техники речи.

Основные направления по формированию техники речи:

1. Развитие артикуляционной моторики (упражнение для губ, для щек, языка, нижней челюсти)
2. Развитие голосовой функции (упражнения для развития голоса и речевого дыхания)
3. Формирование диафрагмального типа дыхания, т.е. дети учатся дышать животиком
4. Работа по совершенствованию ритмично-мелодической стороны речи
5. Обучение соблюдению норм произношения
6. Профилактика нарушения голоса

Здоровьеформирующее двигательное развитие

В своей работе мы используем развивающие двигательные программы, разработанные группой авторов под руководством директора Института возрастной физиологии Безруких М.М. Развивающие двигательные программы направлены на активизацию сенсомоторного развития, формирование осанки, основных видов движений.

Мы используем три цикла занятий:

1. Развивающие двигательные занятия по формированию оптимального двигательного стереотипа статики и динамики основных видов движений для детей 5-6 лет
2. Цикл занятий на развитие рефлекса походки
3. Цикл физкультминуток по реализации первичных движений - рефлексов на основе сенсомоторных координации

Первый цикл занятий нацелен на отработку двигательных координации (передвижение в пространстве), отработку манипуляций / владение с предметами. Общеразвивающие упражнения проводим с предметами и без них, они способствуют развитию ловкости и координации движений. В подготовительную часть нетрадиционного занятия включили упражнения на непродолжительные растяжки основных мышечных групп с подключением брюшного дыхания. В основных видах движения (бег, прыжки, ходьба) обязательна работа с предметами. Этот вид занятий дети с хорошей и средней степенью подготовленности осваивают легко.

Второй цикл занятий и физкультминуток нацелены на реализацию первичных движений - рефлексов. У многих детей первичные рефлексy (хватательные, сосательные, рефлекс избегания и др.) сохраняются очень долго, хотя должны исчезать в возрасте 2-3 месяцев. Если первичные рефлексy сохраняются у детей старше 6-12 месяцев, то в дальнейшем это может привести к различным неврологическим нарушениям, также у таких детей могут быть нарушенное зрение, слуховосприятие, могут развиваться различные фобии, еще может отмечаться нестабильная осанка, неряшливость, трудности в чистописании, организации правильной речи.

Разработанные комплексы упражнений помогают детям «встраивать» свои первичные рефлексy в более сложные системы, в результате у детей формируется зрелые условные комплексы движений.

Мы поставили перед собой задачу провести сравнительную оценку состояния здоровья детей, занимающихся по данной методике и детей, занимающихся по традиционной методике проведения физкультурных занятий.

Данная оценка поможет сделать выбор между традиционной и нетрадиционной формами занятий (срок 2005 - 2006 годы). В данное время нетрадиционную методику проведения физкультурных занятий осваивают в 2-х группах детского сада. В одной группе осваивают методику проведения физкультминуток.

Динамический час № 1

Задачи:

1. Укрепление мышечного корсета;
2. Профилактика плоскостопия;
3. Профилактика миеопии у детей;
4. Профилактика простудных заболеваний

Ход: 1. Потягивание

И.П: Лежа в кровати на спине.

В: Руки медленно поднять через стороны вверх, зафиксировать. Пятки отодвинуть от себя как можно дальше (носки не тянуть) 3-5 раз.

2. Повороты.

И.П: Лежа в кровати на спине.

В: Повороты влево - правой рукой достать левый край кровати. То же левой рукой, 3-5 раз. Правой ногой достать левый край кровати, то же левой ногой, 3-5 раз.

3. И.П: Лежа в кровати на животе, кисти рук сложены одна на другую под подбородком (полочка).

В: Поднять голову и плечевой пояс, 3-5 раз.

4. И.П: Лежа на животе, руки под подбородком.

В: Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от кровати. Темп медленный, 3-5 раз (для старшего возраста).

5.И.П: Сидя на кровати руки вперед.

В: Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за кончиками пальцев. Не поднимая головы, опустить руки вниз, следить глазами за кончиками пальцев, не опуская головы, 3-5 раз.

6. «Серп»

И.П: Стоя на полу, ноги на ширине плеч, подошвы ног параллельно.

В: Пальцы ног сперва сближаются потом разводятся в стороны, при этом пятки остаются на одном месте, 3-5 раз.

Динамический час № 2

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ»

1. «СОН»

Поза группировки, слабое покачивание в позе группировки.

2. «ЗВЕЗДЫ ПРОСЫПАЮТСЯ»

И. п. - лежа на спине в позе группировки - разведение рук и ног в стороны.

3. «ПРИВЕТСТВИЕ»

И. п. - лежа на животе с опорой на предплечье согнутых в локтях рук -поочерёдно поднятие рук.

4. «НЕБЕСНЫЕ ЛОДОЧКИ»

И. п. - сидя в позе группировки, руки кольцом на коленях. Наклоны в перед назад.

5. «ЗВЕЗДНЫЕ ХУДОЖНИКИ»

И.п. - стоя на низких коленях, перейти в позу на средние, высокие. При этом руки держать за спиной в замочке.

6. «ЗВЕЗДЫ ГАСНУТ»

И. п. - стоя перекачиваясь с носка на пятку.

7. «ЗДРАВСТВУЙ НОВЫЙ ДЕНЬ»

Ходьба на месте.

Динамический час № 3

«СЛАДКИЕ СНЫ МЕДВЕЖАТ»

1. «СЛАДКИЙ СОН МЕДВЕЖАТ».

Из положения на спине перевороты на правый бок, затем на левый. Медвежатам снится сон мармеладный, А потом приснится сон шоколадный, Вот им снится дождик медовый И машина на опушке сосновой. Медвежата во сне стали искать мармелад, мед и малину.

2. «МЕДВЕЖЕТА ИЩУТ СЛАДОСТИ».

И.п. - дежа на спине, ноги согнуты в коленях стопами на опоре - разворачивание на месте при помощи приставных движений ног. Руки в произвольном положении.

3. «В ПОИСКАХ СЛАДОСТЕЙ».

И. п. - лежа на животе с опорой на предплечье согнутых в локтях рук - выполнение различных движений головой с сопровождающими движениями рук.

3. «ПО ЛЕСНЫМ ТРОПИНКАМ».

И. п. - лежа на спине поднимание рук ,и согнутых в коленях ног.

4. «ГОЛОДНЫЕ МУРАВЬИ».

И. п. - лежа на спине поднимание туловища за счёт выгибания спины.

5. « КТО КРАСИВЕЙ».

И. п. - лежа на животе опираясь на предплечья. Сгибание ног поочерёдно в колене с поворотом головы. Вот я какая (-ой)!

Динамический час № 4

БОЛЬШАЯ ТЕМАТИЧЕСКАЯ ИГРА « В МИРЕ ЖИВОТНЫХ»

1. «УТРО В БЕРЛОГЕ».

Слышите,кто — то сопит и ворочается, просыпается медвежья семья. Медвежата открыли глаза и смотрят по сторонам.

- И.п.- лежа на спине- движения головой в различных направлениях; влево - в право, к груди - назад. Вот в маленькой кроватке спит братишка - медвежонок, а вот под красным одеялом ворочается сестрёнка - медвежонок, а вот в большой кровати сопит мама -медведица. Некоторые медвежата открыли глазки, а некоторые еще нет.

2. «БУДИМ СОННОГО СОСЕДА».

И.п.- лежа на спине поднимание туловища со словами: « Вставай, вставай, соня!». Вот, наконец, все медвежата проснулись и стали возиться в своих постельках.

3. «ВОЗНЯ МЕДВЕЖАТ».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях стопами на опоре - разворачивания на месте при помощи приставных движений ногами.

При этом они сопели: «Уф - уф - уф» и так раззадорились, что свалились на пол, встретились друг с другом и стали играть.

4. «ГОЛОДНЫЕ МУРАВЬИ».

И. п - лежа на спине поднимание туловища за счет выгибания спины.

«Аи - аи - аи!» - завизжали медвежата. Но муравьишки нашли в берлоге мёд и оставили медвежат в покое. А медвежата опять принялись играть.

5. « КТО КРАСИВЕЙ».

И. п. — лежа на животе, опираясь на предплечье. Сгибание ног поочерёдно в колене с поворотом головы. Вот я какая (-ой)!



УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮЩИЕ АРТИКУЛЯЦИОННУЮ МОТОРИКУ И АРТИКУЛЯТОРНЫЙ ПРАКСИС

(все упражнения выполняются перед зеркалом по 10- 15раз каждое, в игровой форме).

Упражнения для губ

- Губы в «улыбке», как при звуке И.
- Губы нейтральны, как при звуке А.
- Губы округлены, как при звуке О.
- Губы «трубочкой», как при звуке У.
- Чередование движений: А-И, А-У и наоборот.
- Плавный переход от одного звука к другому: И-А, А-О-О-У...
- Произнесение ряда гласных звуков с плавным переходом: И-А-О-У и на оборот.
- С усилием размыкать плотно сомкнутые губы, произнося: П-П...

Упражнения для нижней челюсти

- Открыть широко рот, закрыть.
- Движения нижней челюсти влево, вправо, влево, вправо.

Упражнения для щек

- Щеки надуть («толстый»).
- Щеки втянуть («худой»).
- Чередование упражнений «толстый» — «худой».
- Надувать правую и левую щеки попеременно (медленно и быстро).

Упражнения для языка

Статические упражнения:

- «Лопатка» (широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу; следить за тем, чтобы язык не дрожал; держать 10—15 сек.).
- «Чашечка» (рот широко раскрыть; широкий язык поднять вверх; потянуться к верхним зубам, не касаясь их; удерживать язык в таком положении 10—15 сек.).
- «Иголочка» (рот открыть; узкий язык высунуть далеко вперед; удерживать его 15 сек.).
- «Трубочка» (высунуть широкий язык; боковые края языка загнуть вверх, подуть в получившуюся трубочку; выполнять в медленном темпе 10—15 раз).

Динамические упражнения:

- «Часики» (высунуть узкий язык; тянуться языком попеременно то к правому уху, то к левому; двигать языком медленно под счет взросло го, выполнить 15—20 раз).
- «Лошадка» (присосать язык к нёбу, сильно щелкнуть языком, потягивая подъязычную связку; выполнить 10—15 раз).
- «Качели» (высунуть узкий язык; тянуться попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать; выполнять подсчет 10—15 раз).
- «Вкусное варенье» (высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта; выполнить 15 раз).
- «Змейка» (рот широко открыть; язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким; узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта; выполнять медленно 15 раз).
- «Маляр» (высунуть язык, рот приоткрыть; облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу; выполнить 10 раз, меняя направление).
- «Катушка» (кончик языка упереть в нижние передние зубы; боковые края языка прижать к верхним коренным зубам; широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта; выполнить 15 раз).
- «Грибок» (раскрыть рот; присосать язык к нёбу; не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз

нижнюю челюсть; выполнить 15 раз).

Упражнения для мягкого нёба

- Похрапывание, покашливание, имитация полоскания рта.

При наличии у ребенка дефектов звукопроизношения различного генеза логопедом могут быть рекомендованы специальные упражнения для исправления имеющихся нарушений (например, комплексы упражнений для коррекции свистящих звуков и т. д), а также упражнения для уточнения правильного артикуляционного уклада каждого гласного и согласного звука в случае речевой нормы. В процессе занятий в игровой форме внимание ребенка обращается на запоминание нормальной артикуляции звука, соотнесение звука с его «символом», выработку навыка самоконтроля за органами речевого аппарата. Например, звук Ш (символ звука: «змея шипит шшшш...»)

• губки вытягиваются вперед, округлены; зубки сближены; язычок наверху «чашечкой»; изо рта выходит теплая воздушная струя; горлышко при этом «молчит», голосовые связки «не работают». (Ребенок перед зеркалом наблюдает за движениями своих артикуляционных органов.) Выработанный артикуляционный уклад гласных и согласных звуков в результате активной гимнастики органов артикуляции закрепляется на специально подобранном речевом материале. Детям предлагается произнесение слогов, слов, предложений, стихов, насыщенных отработываемым звуком. Особенно полезными упражнениями в случае речевой нормы будут:

- четкое проговаривание цепочек слогов (без стечений и со стечением согласных звуков, с утрированной артикуляцией гласных): сА-сО-...; Ас-Ос-...; стА-стО-...; Аст-Ост-...;
- проговаривание чистоговорок: Са-са-са — вот летит оса...;
- проговаривание скороговорок: Шла Саша по шоссе и сосала сушку. (Методика работы со скороговорками подробно изложена в журнале «Дошкольная педагогика», 2001, № 1, с. 38.)

Примечание.

Параллельно с работой над развитием речедвигательного анализатора обязательно проводятся игры и упражнения, способствующие развитию речеслухового анализатора.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ

Упражнения, направленные на выработку диафрагмального типа дыхания

- Ребенок лежит на спине; левая ладонь ребенка расположена на его животе, а правая — на груди. По команде взрослого ребенок вдыхает носом, выпячивая животик, выдыхает ртом, втягивая животик. (Предварительно взрослый показывает это упражнение ребенку на себе и объясняет ему, как «дышать животиком».) В качестве дополнительной помощи взрослый во время выдоха надавливает ребенку рукой на живот, также можно положить на животик малышу легкую небольшую игрушку (команды: «Вдохни и подними игрушку», «Выдохни и опусти игрушку»). Аналогично диафрагмальный тип дыхания отрабатывается в положении сидя и стоя (ладони ребенка для контроля лежат на его груди и животе). Взрослый следит за тем, чтобы ребенок не поднимал плечи и не надувал щеки.

Упражнения для дифференциации носового и ротового вдоха и выдоха

Вдох носом, выдох носом. Вдох ртом, выдох ртом. Вдох носом, выдох ртом.

Примечание. Выдох осуществляется на «султанчик» или кусочек ватки для зрительного контроля за выработкой направленной воздушной струи.

Упражнения для тренировки различных типов выдоха, способствующие формированию правильного речевого дыхания

Сдуть со стола мелко нарезанные цветные бумажки, вату, пушинки. Дуть на лежащие на столе палочки, карандаши разной толщины, стараясь сдвинуть их с места. Дуть на шарики разной тяжести. Дуть на пластмассовые и бумажные игрушки, плавающие в тазу. Задувать на резком и длительном выдохе пламя свечи.

Поддерживать в воздухе пушинку на длительном выдохе. Надувать резиновые игрушки, шарики.

Дуть в дудочку, свистульку, губную гармошку. Пускать мыльные пузыри.

Примечание. Дыхательные упражнения выполнять не более 5 раз для исключения возможности возникновения у ребенка головокружения.

Упражнения для развития голоса (выработка мягкой голосовой атаки) и речевого дыхания

Пропевание гласных на выдохе:

— укачивание ребенка: аааааааааа...

— паровоз гудит уууууууууу-

— крик в лесу: ау...

— плач ребенка: уа...

Упражнения на изменение силы голоса

- Игра «Едет паровоз».

Паровоз приближается: уууУУУ...; паровоз удаляется: УУУууу...

- «Лесенка» гласных: пропевание различных гласных звуков с повышением и понижением силы голоса (при этом ребенок «дирижирует» себе рукой).

- Проговаривание речевого материала (шепотом, тихо, нормальным голосом, громко): слоги, слова, предложения с определенными гласными звуками, акцентируя на них внимание (например: Оля охала; Элла пела...).

- Счет от 1 до 5 на плавном выдохе.

- Произнесение цепочек слогов, слов, предложений на плавном выдохе (с постепенным увеличением числа элементов, количества слов в предложении): са-са, са-со-сы, са-со-су-сы...

В процессе работы над техникой речи обязательно обращается внимание и на ритмико-мелодическую сторону речи (интонационную выразительность, логическое ударение, темп, ритм). С этой целью можно порекомендовать выполнить следующие упражнения:

- Произнесение серии гласных звуков, слогов с выделением голосом определенной единицы:

АУИ: АУИ, АУИ, АУИ;

са-са-са: са-са-са, са-са-са, са-са-са;

еа-со-су: са-со-су, са-со-су, са-со-су.

- Произнесение предложения с выделением голосом определенного слова; Что нам осень принесла? Что нам осень принесла? Что нам осень принесла? Что нам осень принесла?

- Произнесение повествовательных, вопросительных и восклицательных предложений с соответствующей интонацией: Светит солнце. Светит солнце! Светит солнце?

- Обыгрывание стихотворений (перед зеркалом):

Са-са-са, летит оса (говорить тихо, медленно, спокойно, имитируя пальчиками рук трепет крыльев).

Сы-сы-сы, боюсь осы (говорить громче, чуть быстрее, испуганно, плаксивым тоном). Су-су-су, не тронь осу! (говорить быстрее, громче, строго грозя пальчиком).

- Рассказывание стихотворений с изменением темпа речи: Бежал ручей по камешкам (средний темп речи), Бежал, бежал, бежал (быстрый темп речи), Потом в глубокой лужице (средний темп речи) Лежал, лежал, лежал (медленный темп речи).

- Инсценировки русских народных сказок «Теремок», «Три медведя», «Колобок» с имитацией голосов животных. Разучивание и обыгрывание стихов-диалогов (атрибуты: маски животных).

Примечание. В процессе подготовки к занятиям с ребенком рекомендуется использовать книгу: Игры в логопедической работе с детьми / Под ред. В. И. Селиверстова. М.: Просвещение, 1981м

Литература

1. Игры в логопедической работе с детьми / Под ред. В. И. Селиверстова. — М.: Просвещение, 1981.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой. — М.: Просвещение, 1985.
3. Усынина А. И., Мельникова Г. С. Если в семье особый ребенок. — СПб., 1992.
4. Филичева Т. Б., Чевелева Н. А. Логопедическая работа в специальном детском саду. — М.: Просвещение, 1987.
5. Филичева Т. Б., Чевелева И. А., Чиркина Г. В. Основы логопедии. — М.: Просвещение, 1989.
6. Фомичева М. Ф. Воспитание у детей правильного произношения. — М.: Просвещение, 1989.

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А.
Уманской и К. Динейки

Игровой массаж
Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей
А.Уманской и К. Динейки
Сетка закаливающих мероприятий в детском саду № 95 «Рябинушка»

№ п/п	Методика	Возраст детей	Время в режиме дня	Количество
1	«Босоножье»	Ранний возраст, младшая группа	Утром перед прогулкой	Ежедневно 10 мин
2	«Поиграем с носиком»	Ранний возраст, младшая группа	После полдника	Ежедневно
3	«Полный массаж стоп»	Средняя, старшая подготовительная группа	После сна, понедельник	1 раз в неделю
4	«Массаж рук»	Старшая подготовительная группа	Перед занятиями	Ежедневно
5	«Массаж волшебных точек ушек»	Средняя, старшая подготовительная группа	После полдника	Ежедневно
6	«Обширное умывание»	Средняя, старшая подготовительная группа	После сна	Ежедневно

1. Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай, Только носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.

Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,

Тете _____ покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай, Только носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

2. Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцем одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми.
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

3. Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикалывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
- Ушки ты свои найди.
И скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
 - А потом, а потомПокрутили козелком.
- Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
 - Раз, два! Раз, два!Вот и кончилась игра.
- А раз кончилась игра.
Наступила ти-ши-на!

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
- Ушки ты свои найди.
И скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
 - А потом, а потом
Покрутили козелком.
- Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
 - Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
- А раз кончилась игра.
Наступила ти-ши-на!

4. Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнить раз в неделю. «Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладонку).

2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

б) Разминать стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх, с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

- Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем.
И массаж подошв начнем.
- На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
- Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!
- Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
- По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно-Это всем давно понятно.
- Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом, попробуй, догони!
- Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.

Раз - сгибай, два - выпрямляй! Ну, активнее давай!

- Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
- В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
- Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

5. Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

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

«Умывайка»

«Раз» - обмываем правой рукой левую кисть.

«Два» - обмываем левой рукой правую кисть.

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

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

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

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

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

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз - обмоем кисть руки, Два - с другою повтори. Три - до локтя намочили, Четыре - с другою повтори. Пять - по шее провели, Шесть - смелее по груди. Семь - лицо свое обмоем, Восемь - с рук усталость смоем. Девять - воду отжимай, Десять - сухо вытирай.

5.«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-45 мин	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу	5-30 мин
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 мин
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин

Примерный комплекс респираторной гимнастики

- 1 И. П. - сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.
- 2 И. П. - то же. Вдох - руки сгибаются в локтевых суставах, кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлиненном выдохе (на счет 1,2 - вдох, 3,4,5,6 - выдох). Пауза.
- 3 И. П. - сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох, вернуться в И. П. - выдох. То же в другую сторону.
- 4 И. П. - то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.
- 5 И. П. - сидя, ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч - вдох, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками - выдох. Это же движение левой ногой.

И. П. - сидя, поза боксера. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные, дыхание произвольное.

И. П. - сидя на краю стула, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону - вдох. Поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонить вперед туловище, достать левой рукой ступню правой ноги - выдох. Вернуться в И. П. То же другой рукой и ногой.

Ходьба на месте, Дыхание на счет два шага (1,2) - вдох, три шага (3,4,5) - выдох.

И. П. - стоя, ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх - вдох, полное приседание, руки отвести назад - глубокий выдох.

Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.

И. П. - сидя, «ходьба сидя» на счет 1,2 - вдох, 3,4,5 - выдох.

И. П. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять руки вверх, выпрямить -вдох; последовательно расслаблено сгибая в суставах возвратиться в И. П. -выдох.

Примечание: Упражнение для мелких и средних суставов повторяются 6-12 раз, для крупных суставов и туловища -6-8 раз.

Аэрофитотерапия и фитотерапия **(на перспективу)**

Перспективным методом профилактики респираторных заболеваний является аэрофитотерапия и фитотерапия.

Для проведения дозированной аэрофитотерапии можно использовать ароматизированные лампы, ингаляторы, травяные подушки. В подушках используются листья папоротника мужского, лавра благородного, цветы бессмертника, герани, душицы, лепестки розы. Для ароматизации воздуха в спальне рекомендуется помещать небольшие травяные подушечки на радиатор батареи, что благоприятно воздействует на процесс засыпания, сон детей и их состояние здоровья.

Доказано, что применение фитоаэрозолей уменьшает число вялотекущих и затяжных ринитов, кроме того, легче протекает период адаптации у детей, вновь поступивших в ДООУ, значительно уменьшается частота и продолжительность респираторных заболеваний.

С целью профилактики ОРЗ детям показано полоскание горла настоем календулы, эвкалипта и зверобоя.

Для полоскания горла - по 20 капель настоя этих растений на 0,5 стакана воды. Полоскание проводят ежедневно утром в течение 10 дней.

Организационно - методическая работа с педкадрами

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Консультации			
1	Профилактика кишечных инфекций	Сентябрь	Ст. медсестра
2	Организация санэпидрежима	Ноябрь	Ст. медсестра
3	Детские инфекции и их профилактика	Апрель	Ст. медсестра
4	Предупреждение простудных заболеваний и травматизма	Январь	Ст. медсестра
Семинар			
1	Развивающие двигательные программы	Декабрь	Ст. воспитатель
Педсоветы			
1	Адаптация детей в ДОУ	Октябрь	Ст. воспитатель Ст. медсестра
2	Воспитательно-оздоровительная работа в ДОУ	Ноябрь	Ст. воспитатель Ст. медсестра
3	Организация работы в ДОУ в летне-оздоровительный период	Июнь	Ст. воспитатель Ст. медсестра
4	Здоровье — главная ценность человеческой жизни	Февраль	Ст. воспитатель

Работа с родителями

Родители должны активно участвовать в оздоровлении своих детей. С целью повышения их роли в профилактической работе рекомендуется провести цикл бесед, лекций.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Консультации			
1	Причины частых и длительно текущих ОРЗ	Октябрь	Ст. медсестра
2	Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей	Январь	Врач - педиатр
3	Роль закаливания в повышении резистентности к ОРЗ	Июль	Ст. медсестра
4	Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей	Май	Ст. медсестра
Родительские собрания			
1	Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников	Сентябрь	Воспитатели
2	Вредные привычки у родителей (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей	Февраль	Воспитатели
3	Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья детей	Апрель	Воспитатели
Наглядная информация			
	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Ноябрь	Ст. медсестра
	О питании дошкольников	Январь	Воспитатели
	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома	Март	Воспитатели

РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ «ЗДОРОВЬЕ» ЯСЛЕЙ-САДА №95 «РЯБИНУШКА»

По программе оздоровления детей работа ведется целенаправленно с 1996 года. При анализе работы за предыдущие годы отмечена тенденция снижения заболеваемости и отклонений в физическом развитии. Цель настоящей программы-продолжить оздоровление по новым принципам организации двигательной активности детей, эффективного закаливания и психопрофилактических методов. В задачу программы входит сравнительная оценка состояния здоровья детей, занимающихся по развивающей двигательной программе, разработанной под руководством Безруких М.М. и детей, занимающихся по традиционной методике проведения физкультурных занятий.

Условия для реализации программы созданы в группах из-за отсутствия физкультурного зала.

Эффективность работы программы по конечным результатам состояния здоровья и динамике физического развития детей. Срок реализации программы 2005-2006 годы. С программой ознакомлена, согласна.

Заведующая ДШО ГП №6
(Гуржапова Л.Б.)

