**Оздоровительная программа**

**«Во имя здоровья»**

**для группы оздоровительной направленности**

**для детей 3-5 лет (2 младшая, средняя возрастные группы)**

**КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической ра­боты с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоро­вительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного обра­зовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и прове­дению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группе оздоровительной направленности.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20—25% ослабленных детей, то сейчас число физиологически незрелых новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз.

Причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, так как у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети.   
 Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 10 лет. Количество детей-дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза (с 11,8 до 21,3—26,9%), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 56%(данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). В настоящее время 50% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок имеет сниженную остроту зрения.

Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.   
 За последние 30 лет численность практически здоровых школьников (I и II групп здоровья) снизилась в первых классах с 61 до 46%. За время обучения в начальной школе число абсолютно здоровых детей снижается в 4—5 раз.

Среди отстающих детей 8 5—90% не успевают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком.   
 В центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, образовательное учреждение, т.е. вторая семья, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на много - факторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Программа «Во имя здоровья» разработана для детей 2-х возрастных групп (2 младшая и средняя группы), срок реализации 2 года.

**Цель,** которой **-** воспитание ребенка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного.

**Ее основными задачами являются:**

* проведение комплексных оздоровительных и реабилитационных мероприятий направленных на повышение сопротивляемости организма к заболеваемости;
* создание условий для оптимального дифференцированного оздоровительного режима , реализации оздоровительных технологий и проведения мероприятий оздоровительной направленности;
* создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;
* воспитание положительного отношения к физическим подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;   
  формирование доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека, влиянии физических закаливающих процедур, личной гигиены и дня на укрепление здоровья;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

**Программа состоит из нескольких основных разделов:**

1. Организация двигательной деятельности.

2. Лечебно профилактическая работа, закаливание.

3. Диагностика физического развития

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

5. Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

**1. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия:

*спортивный зал* для проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий, где размещается крупное оборудование, мелкий спортивный инвентарь.

- *спортивная площадка* для подвижных и спортивных игр, беговая дорожка, полоса препятствий.

В группе выделена физкультурная зона, где размещаются гимнастические снаряды и физкультурный уголок - место хранения мелкого инвентаря, атрибутов, игрушек.

Под руководством педагогов ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия и гимнастика после сна. Кроме того, еженедельно проводится два музыкальных занятия, связанные с движениями, ритмика, спортивный досуг или музыкальное развлечение.

Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5 -2 часов.

Формами организации оздоровительной работы этой программы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.**

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов   
двигательного режима ее организация должна быть направлена на поднятие   
эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно   
вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака от 7 до 12 мин.

**ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

ТРАДИЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Традиционная гимнастика - это непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5 - 2 минуты.

- общеразвивающие упражнения (6-7 упр.);

- подскоки на месте.

- ходьба с дыхательными упражнениями

Во время утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение это создает эмоциональный тон. Упражнения проводятся из разных исходных положений- стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются общеразвивающие упражнения, с пособиями (мячи, гантели, гимнастические палки, скакалки, обручи и.т. д)

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

В нее могут быть включены 2 - З подвижные игры разной степени интенсивности (парный бег, удочка, сделай фигуру) или 5-7общеразвивающих упражнений имитационного характера(снежинки кружатся, бабочки летают, птички крылышками машут) можно создать сюжет из имитационных движений.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа поворотов и темпа движений чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОБЕЖЕК.   
Этот тип гимнастики проводится обязательно на воздухе во время приема детей (небольшими подгруппами 5-7человек). В начале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 общеразвивающих упражнений. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м. (один два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОСТЕЙШИХ ТРЕНАЖЕРОВ.

Использование различных тренажеров помогает существенно разнообразить физкультурно-оздоровительное занятие с детьми (эспандер, жгуты).

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Это комплекс общеразвивающих упражнений с использованием танцевальных движений под музыку.

***ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА***

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Для того, чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия, полезные их организму, необходимо создать соответствующую ситуацию, которая должна повторяться ***ежедневно***.

*Программа этой деятельности такова:*

-после пробуждения потянуться, сделать несколько упражнения в постели;

- встать на массажный коврик, помассировать стопы, тело с помощью ручного массажера;

- выполнить упражнения на полосе препятствий или спортивном комплексе.

Этим обеспечивается плавный переход от сна к бодрствованию. Дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и лежа в постели, выполняют в течение 2-3 минут 3 - 4 упражнения, охватывающие все группы мышц тела. Затем встают с постели, выполняют в течение 1 – 1,5 минут бег, ходьбу, танцевальные элементы, физические упражнения, попеременно в холодном и теплом помещениях, т.е. принимают общую воздушно – контрастную ванну (21 – 24 – 15 – 18 град).

Для оздоровления детей после дневного сна используются игровые дорожки, повышающие двигательную активность.

***ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ***

***И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ПАУЗ***

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на ***физкультурных занятиях.***

С детьми 2 младшей группы проводится три занятия в неделю в течение 15 мин; детьми средних групп - 2 занятия в неделю по 20 мин.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:   
— маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить

приемам элементарной страховки;

— в среднем возрасте — развить физические качества, прежде всего выносливость и силу;

Формы обучения детей различны. Разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких – по подгруппам.

Во фронтальных занятиях включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

**ОСНОВНЫЕ ВАРИАНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**1. Занятия обычного типа.** Их можно найти в многочисленных методических пособиях. Чтобы придать этим занятиям четко выраженную оздоровительную направленность, следует вспомнить об основных требованиях, при которых занятие, несомненно, даст оздоровительный эффект. Это значит, что его лучше проводить на свежем воздухе, а если в физкультурном зале, то босиком и только в трусиках, без маечек. В его содержании должны найти место дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

**2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр**

Построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр- аттракционов. Разрабатывая подобные занятия, следует включить в их содержание разминку, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, водные и воздушные процедуры. И не забыть о том, что большая часть игр должна включать бег, как универсальное циклическое движение.

**3. Прогулки-походы**. Это ходьба на определенное расстояние. Она может быть обычной, а также переходом на определенном отрезке пути в спортивную ходьбу и даже кросс. Такие хорошо обыгранные занятия очень нравятся детям. В содержание этих занятий должны быть включены разминка, привал (большая пауза, приводящая пульс детей к норме), спокойные словесные игры, пение, чаепитие. Водные процедуры после занятия обязательны.

**4. Сюжетно-игровые занятия**. Они хорошо вписываются в прогулку. Они имеют условное название: «Письмо позвало в дорогу». Детям приходит письмо, например, от Бабы Яги, в котором она утверждает, что дорогу в ее избушку дети найти не смогут, преодолеть препятствия не смогут и т.п. Другими словами, возможностям и способностям детей бросается вызов. К письму прилагается карта и по ходу маршрута детям предлагается выполнить различные задания. В каком-то месте маршрут обрывается и нужно найти конверт, в котором находится продолжение маршрута. Дойдя до цели, дети играют, обучаются у Бабы Яги новым движениям, отдыхают, пьют чай из волшебного полена и т.п.

**5. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах**. Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.

**6. Занятия, построенные на танцевальном материале**. В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки. Занятия, построенные на танцевальном материале, повышают функциональные способности организма.

**7. Самостоятельные физкультурные занятия**. Модификации этих занятий могут быть самыми разнообразными, здесь нет предела творчеству физорга и воспитателя. Смысл этих занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. Эти занятия учат страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки товарищей. Педагогическая ценность этих занятий огромна. В оздоровительном же плане — это прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни. После традиционных разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий рассчитано на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их. Заканчивается занятие упражнениями аутогенной тренировки.

**8. Занятия-тренировки.** Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Основное их содержание — бег.

**9.** Оздоровительные физкультурные паузы с использованием оздоровительных технологий.

**2. ЛЕЧЕБНО ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА, ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Лечебно-профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития.

Анализ показывает, что ежегодно отмечается три периода повышения заболеваемости: осеннее и весеннее межсезонье и грипп зимой.

Для предупреждения заболеваемости детей, а также в процессе восстановительного после болезни периода рекомендуется применять (по возможности) различные лечебно-профилактические процедуры, как общие, так и индивидуальные: легализация горла, банки, горчичники, витаминотерапия, прием кислородного коктейля и ингаляции, физиотерапия (УФО, УВЧ, электрофорез и др.), лечебная физкультура и общий массаж и т.д. Причем в решении данной проблемы акцент необходимо делать на использование средств, направленных на улучшение клеточного метаболизма, повышение физиологических резервов организма ребенка, ограничение применения химиопрепаратов, иммуностимуляторов.

В соответствии с этим целесообразно использовать витаминно-энергетические комплексы, которые не являются чужеродными для организма, а участвуют сами в обмене веществ и обеспечивают тем самым необходимый резерв здоровья не только (и не столько) «от ОРЗ или «от аллергии », сколько для жизни ребенка вообще — выполнения физической, психологической работы, устойчивости нервных процессов, повышения неспецифической резистентности к инфекциям. Витаминно-энергетические комплексы назначаются 1—2 раза в год десятидневными курсами.

# **ПРОБЛЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧБД**

Немедикаментозные методы оздоровления и реабилитации, обладающие неспецифическими, щадящими иммуномодулирующими и иммуностимулирующими свойствами, наиболее оправданны в качестве первого этапа иммунореабилитации ЧБД. Выбор средств зависит от особенностей состояния здоровья детей, а также материальных, технических и организационных возможностей.

Успешно реализуется у нас одна из оздоровительных технологий – натуропатия.

Ее главный принцип: в человеке от рождения заложены возможности самоизлечения. Поддержать эти усилия организма нашим детям помогает прием фитонцидов (лука, чеснока) для повышения иммунитета и противовирусной защиты у детей, страдающих хроническими заболеваниями. Традиционной формой натуропатии стала ароматизация помещений приемных чесночными букетиками в течение дня, употребление чесночно - луковых закусок. “Секреты” натуропатии понятны детям и любимы ими.

**ФИТОТЕРАПИЯ**.

Фитотерапия используется с профилактическими целями, а также для реабилитации детей. При проведении лечения, оздоровления и реабилитации часто болеющих детей лекарственные растения должны подбираться сугубо индивидуально, с учетом состояния здоровья.

Особое внимание следует обращать на наличие у ребенка или у его родственников аллергических реакций или предрасположеннности.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ могут вводиться различными способами:

ВНУТРЬ – в виде настоев, отваров, сборов, подбираемых индивидуально для каждого конкретного ребенка , фиточаев, кислородных коктейлей,

НАРУЖНО – орошения, пульверизация, промывания, полоскания, смазывания,

ИНГАЛЯЦИОННО – тепловлажные, ультразвуковые ингаляции, аромо- аэрофитотерапия,

МЕСТНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ проводится в виде орошений, пульверизаций, полосканий, смазываний, промываний (ирригационная терапия носоглотки). В этом случае используются лекарственные растения, сборы трав, обладающие противовоспалительными, бактерицидными, мягчительными, дубящими свойствами, способствующие эпителизации тканей ( цветки ромашки аптечной, календулы, липы, трава зверобоя, душицы, листья шалфея, эвкалипта, мяты перечной и т.д.)

Ингаляционное использование лекарственных растений осуществляется в виде тепло- влажных ( с настоями, отварами трав), ультразвуковых (с настойками трав) ингаляций, арома- аэрофитотерапии( с эфирными маслами растений). Используются лекарственные растения, сборы трав, обладающие отхаркивающими, противовоспалительными, бактерицидными, мягчительными, регенерирующими свойствами (листья мать – и – мачехи, подорожника большого, корень алтея, солодки, трава душицы, чабреца, тимьяна, зверобоя, цветки ромашки аптечной, календулы, почки сосны, фенхеля, аниса, грудной сбор №1, №2 и др.)

**АРОМАТЕРАПИЯ (АЭРОФИТОТЕРАПИЯ)**

Ароматерапия включает массаж, ингаляции, ароматизацию помещений. Эфирные масла малотоксичны, обладают антибактериальными, антивирусными, противовоспалительными, аналгезирующими, спазмо- и бронхолитическими, седативными, тонизирующими, отхаркивающими, гипо и гипертензивными,

иммуномодулирующими свойствами.

Эфирные масла оказывают стимулирующее действие на клеточное и гуморальное звенья иммунной системы организма. Отдельные эфирные масла имеют свои особенности. Эфирное масло мяты оказывает бронхо- и спазмолитическое , сосудорасширяющее, седативное, гипотензивное действие. Эфирное масло лаванды оказывает противомикробное, противовирусное, противовоспалительное действие. Эфирное масло шалфея оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное, противомикробное действие. Эфирное масло аниса оказывает противомикробное, отхаркивающее, стимулирующее действие.

**АРОМАТЕРАПИЯ ПОМЕЩЕНИЙ.**

Целесообразным является ее проведение в дошкольных учреждениях во время подъема заболеваний ОРВИ и гриппом. Используются эфирные масла, обладающие бактерицидными, противомикробными, антивирусными свойствами (лаванде, шалфей, анис, фенхель и т.д.)

**ФИТОПРОФИЛАКТИКА В ПЕРИОДЫ ПОДЪЕМА**

**ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ.**

Увеличение заболеваемости респираторными инфекциями, которое отмечается в осенне – весеннее время, а также эпидемический по гриппу период является показанием для проведения ароматерапии помещений в течение 1-1,5 мес.с использованием эфирных масел лаванды, шалфея, аниса. Назначаются также орошения зева настоями и отварами трав с бактерицидными и бактериостатическими, противовоспалительными свойствами (цветки ромашки, календулы, трава зверобоя, душицы и др.) Кроме того, с целью повышения сопротивляемости детского организма к респираторным инфекциям в этот период целесообразно использование лекарственных растений, обладающих иммуностимулирующими свойствами, богатых витаминами, микроэлементами. Можно применять как отдельные лекарственные растения, так и сборы трав, подобранные индивидуально для каждого конкретного ребенка, витаминные фиточаи.

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ.**

Одним из наиболее перспективных, простых и общедоступных методов в оздоровлении и закаливании детей является массаж биологически активных зон и точек организма. А.А. Уманской предложено 9 зон. Основные сосредоточены в области лица и шеи, дополнительные – на передней поверхности грудной клетки, сзади у (позвоночника) и на руках.

Точка 1 соотносится со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 связана со слизистой нижних отделов глотки, гортани. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точка 3 повышает защитные свойства слизистой оболочки гортани и глотки.

Точка 4 соотносится со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области 7- го шейного позвонка и 1 –го грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с гипофизом. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой носа.

Точка 7 связана со слизистой полости носа и лобных пазух. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой носа, лобных отделов головного мозга.

Массаж точки 8 положительно воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга связаны со всеми точками.

**БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ЗОНЫ.**

ОБЛАСТЬ1.(грудина). БАЗ расположена в центре соединения рукоятки грудины с телом на уровне суставной вырезки 2 – го ребра.

ОБЛАСТЬ 2. Зона расположена в центре яремной вырезки ив центре рукоятки грудины.

ОБЛАСТЬ 3 находится впереди от переднего края грудино- ключично- сосцевидной мышщы и на уровне верхнего края щитовидного хряща.

ОБЛАСТЬ 4 находится на границе волосистой части головы во впвдине у наружного края трапециевидной мышцы.

ОБЛАСТЬ 5 – во впадине между остистыми отростками 7-го шецного и 1-го грудного позвонков.

ОБЛАСТЬ 6 (носа) находится у верхнего края борозды носа и на верхней челюсти, соответствует подглазничному отверстию.

ОБЛАСТЬ 7 (глаз) соответствует началу брови (у переносицы).

ОБЛАСТЬ 8 (ухо) расположена в углублении между передним краем козелка и задним краем суставного отростка нижней челюсти.

ОБЛАСТЬ 9 ( кисти рук) расположена между 1-ой и 2-йпястными костями вблизи от лучевого края 2-й пястной кости, на середине ладони между 3-й и 4-й пястными костями.

**ЗОНЫ КИСТЕЙ РУК** также связаны с различными органами и системами. Массируя одни только пальцы (а тем более- ладони), ребенок воздействует на весь организм. Например, мизинец связан с ЖКТ, безымянный – сердце, тонкий кишечник, средний – желудок и селезенка, указательный – легкие, толстый кишечник, большой палец – почки и мочевой пузырь.

Ходьба босиком – тоже своеобразные сеансы точечного массажа. Подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон, поэтому ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. Вместо массажа ног можно порекомендовать катание ногами деревянной скалки. Такой массаж дает возможность обработать все точки на стопе, в том числе и болевые.

И наконец, еще одна точка волшебная точка, на животе.(Надо провести линию от пупка до гребня подвздошной кости. Точка в конце первой трети и будет та, которую надо массировать) Поскольку у часто болеющих детей наблюдается склонность к запорам, то массаж этой точки приводит к положительным результатам даже в тех случаях, когда плохо помогают лекарства и различные диеты.

**СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ**

Су - Джок терапия-это эффективный метод профилактики и лечения болезней.

*Главные достоинства Су-Джок терапии.*

*• Высокая эффективность.* При правильном применении выраженный эффект наступает через несколько минут, иногда секунд.

*• Абсолютная безопасность применения. С*тимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

*•Универсальность метода.* С помощью Су Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

*•Доступность метода для каждого человека.* В Су Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

*•* *Простота применения.* Ваша рука и знания всегда с вами, а подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете.

«СУ» -кисть, «ДЖОК» -стопа. Кисти и стопы, благодаря Природе, подобны телу по строению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном видеанатомическое строение организма.

Тело иего системы соответствия находятся впостоянном взаимодействии. При заболевании “сигнальная” волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает “лечебная” волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

# **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению ***закаливающих процедур,*** способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание — самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышение его устойчивости к погодным условиям.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. При этом надо помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный со всеми другими, составляющими режим дня. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Система закаливания разрабатывается, и периодически корректируются медицинскими работниками МДОУ в соответствии с имеющимися условиями   
Основной принцип — постепенное расширение зоны действия увеличение времени проведения процедуры. Гимнастика после сна проводится только в трусиках, спят дети без маек, чтобы, встав с постели получить контрастную воздушную ванну.

Водные процедуры вводятся постепенно. Используется следующая схема закаливания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа, квартал** | **Содержание** |
| **II младшая группа** 1-ое полугодие  (с сентября по февраль) | Утренний прием на свежем воздухе (до - 10С).  Контрастные воздушные ванны, сон с доступом свежего воздуха, умывание лица и рук прохладной водой, полоскание зева прохладной водой, влажное обтирание после утренней гимнастики, обливание ног холодной водой.  Ходьба по мокрым дорожкам до 1,5 минут во время гимнастики после сна.  Обучение элементам обширного умывания.  Точечный массаж. Дыхательная гимнастика. |
| 2-ое полугодие | Солнечные, воздушные ванны в летнее время года |
| (с 1 марта по 1 сентября) | Ходьба босиком по грунту, песку, игры с водой, плескание в выносных бассейнах в летние месяцы.  Ходьба по мокрым дорожкам до 2 -2,5 минут.  Обширное умывание после дневной гимнастики. |
| **Средняя группа** 1 —ое полугодие  (с 1 сентября по 1  февраля) | Сухое растирание после утренней гимнастики, физкультурного занятия. Полоскание зева прохладной водой. Воздушные ванны, водные процедуры, обливание ног в течение года.  Игры на мокрых дорожках после сна до 4 минут.  Обширное умывание. |
| 2 —ое полугодие  (с 1 марта по 1 сентября) | Занятие физическими упражнениями без маек, обливание холодной водой в теплое время года вне помещения.  Ходьба босиком по грунту, песку (в летние месяцы).  Солнечные, воздушные ванны. |

**3. ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при

учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата, исследуя форму позвоночника и спины (осанки), сформированность сводов стопы (именно на основании этого назначается комплекс корригирующих мер).   
Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами.   
С целью выявления основных физиометрических показателей — силы мышц рук и туловища — используются методы динамометрии (становой и кистевой); жизненной емкости легких — метод спирометрии (для детей с 4-х лет).   
О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.   
Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с *учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.*

Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май). Сопоставляя результаты, педагог имеет возможность скорректировать физкультурно-оздоровительную работу.

**4. ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.**

В основе знаний которые дети получают занятиях, лежат представления об организме человека и его отдельных органах, их функционировании, о влиянии физических упражнений на рост и развитие человека. В основы знаний также входят вопросы здорового образа жизни и его влияния на состояние здоровья, начальные знания в области медицины и гигиены. Благодаря этому дети смогут:

— знать основы здорового образа жизни;

— сознательно относиться к собственному здоровью и использовать доступные способы его укрепления;

— получить представления о действии некоторых профилактических процедур;   
— активно участвовать в разных видах занятий по физической культуре, самостоятельно организовывать игры, подчиняя свои желания общим требованиям и правилам;

— самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, владеть навыками самообслуживания;   
— осуществлять контроль за своим самочувствием и т.д.

**Задачи диагностики валеологической культуры детей дошкольного возраста**

1. Изучитьособенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.   
 2.Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, особенности знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его.   
В связи с этим были выделены **4 направления диагностики представлений детей о здоровье:** • здоровый человек;   
 • организм человека;   
 • безопасное поведение человека;   
 • человек и другие люди.   
 З. Изучитьособенности валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать:

* задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
* задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
* задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

4.Изучить особенности личностно-социального развития ребенка в связи с валеологической культурой.

**Наличие такой диагностики позволит педагогу :**

* + спроектировать здоровьесберегающий индивидуальный образовательный маршрут ребенка;
  + спроектировать валеологически разумный педагогический процесс (учитывающий особенности \*развития ребенка, содействующий укреплению и сохранению здоровья воспитанника);
  + организовать медико-валеологическое психолого-педагогическое сопровождение дошкольника в условиях целостного педагогического процесса;
  + оперативно корректировать педагогический процесс, направленный на решение задач целостного воспитания и развития ребенка в детском саду.

Таким образом, диагностика валеологической культуры дошкольников позволит воспитателям, специалистам и родителям спроектировать целостный, но при этом вариативный здоровьесберегающий педагогический процесс в образовательном учреждении, в котором будут созданы педагогические условия, позволяющие каждому ребенку быть здоровым и максимально самопроявиться, раскрыться, а значит, развиться в разных видах детской деятельности и общении.

***Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни***

**Цель**: изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.   
1. Здоровый человек — это...

2. Мое здоровье

З. Иногда я болею, потому что....

4. Когда я болею, мне помогают...,

*5.* Когда у человека что-то болит, то он....

б. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что....

7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе

8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется....

9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал....   
10**.** Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то.,..   
11. Когда мои друзья болеют, то я....

12.Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю....

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

Результаты оформляются в таблицу, согласно критериев; проявляется — З балла, не проявляется — 1 балл проявляется избирательно —2 балла.

**Опросник по разделу «Здоровый человек»**

**Цель:** - изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации   
здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.   
 **Вопросы для** **собеседования:**1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?   
2. Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?   
З. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?   
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?   
*5.* Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?   
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?   
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?   
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

9. Делаешь ля ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?   
10.Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?   
11. Знаешь ля ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как **ты** думаешь?

**«Человеческий организм»**

**Цель:** изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

**Вопросы для собеседования:**

1.Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? (задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека»; предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигур; по ходу игры можно задавать дополнительные вопросы: что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? для чего она нужна человеку? и др.).

2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?

З. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?

4. Зачем человеку мышцы?

*5.* Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?

*б.* Зачем организму человека нужна кровь?

7. Если бы ты перестал дышать, то чтобы с тобой произошло?

8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот?

*9.* А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?

10.Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?

11 .А что есть общего у человека, животного, растения? (можно использовать наглядность).

12.А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

**Уровни знаний детей**

***Высокий:***ребенок владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически по всем направлениям дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологичесих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления в общем носят целостный характер.

***Средний****:* ребенок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по всем направлениям ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

***Низкий****:* ребенок слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решения проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических представлений. У ребенка не оформлена валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач.

**5. СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ**

**ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей***,*** так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.   
 Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление о динамике физического развития и состоянии здоровья каждого конкретного ребенка. Только на этой основе возможна консолидация усилий семьи и образовательного учреждения и выработка общей стратегии в воспитании у ребенка потребности к здоровому образу жизни.   
Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в учреждении.

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

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.   
В соответствии с этим система работы с семьей должна предусматривать ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка него психомоторного развития с индивидуальным планом его оздоровления;

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

— ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении и в семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики, фитотерапии и обучение родителей разнообразным техникам общения с детьми.

Формы работы с родителями разнообразны: факультативы, семейные клубы, фото-выставки, передвижные библиотеки и консультации, совместное проведение занятий и спортивных праздников ( «Папа, мама, я – спортивная семья») и прочее.